

Minna no
Action Plan



みんなで考える、未来の蒲郡。

蒲郡市は「サーキュラー

サーキュラーシティとは、「サーキュラーエコノミー」という方法でウェルビーイングなまち

いまの
蒲郡

今の蒲郡は、魅力もたくさんあるけど、問題も抱えています。魅力はどんどん伸ばして、問題は改善していく。それを「サーキュラーエコノミー」という方法で叶えていこう、というのが「サーキュラーシティ蒲郡」のプロジェクトです。

サーキュラー
エコノミー

蒲郡に関わるすべての人が
「ウェルビーイング」を感じられる蒲郡



? ウェルビーイングって何だ？

こころも、身体も健康で、こどもや大人など多様な地域の人々との社会的なつながりを実感する幸せな状態にあること。

参考文献：公益社団法人 日本WHO協会 “健康の定義”

シティ」を目指しています

にしていくこと。カタカナばかりで、よくわからないですよ。解説させていただきます。

? サーキュラーエコノミーって何だ？

「サーキュラーエコノミー」というのは、ひとつの経済の考え方。

これまでは、たくさんモノをつかって、使って、捨ててしまうことがあたりまえでした。

だけど、この仕組みにはたくさん問題があります。

みんなの暮らしにも、こんな影響が出てしまうよ



こういったことを避けるために、できるだけ資源を使わない、そもそもごみや汚染が出ない商品やサービスの設計にするといい経済の転換が世界中ですすんでいます。これを

サーキュラーエコノミー

みんなが無理や我慢をすることなく、楽しく便利に、技術やデザインの力で変えていけるとなおよしです。

と呼びます。

サーキュラーシティ蒲郡では、サーキュラーエコ

サーキュラーシティ蒲郡×企業



企業と一緒に、
暮らしが便利に楽しくなる
ような実験や取組に
チャレンジしています。



CO₂を出さない
乗り物の貸し出し



ラグーナテンポスでの
ごみの分別実験



使わなくなった衣装ケースを
ベンチに変身させる



製粉製麺工場の原料ロス
からビールをつくる



捨てられる歯ブラシを
歯ブラシ立てに

サーキュラーシティ蒲郡×蒲郡市民



蒲郡市に暮らすみんなが参加できる取組も行っています。



サーキュラーエコノミー
体験イベント
(蒲郡市/チャレンジフェスティバル)



不要な衣類の回収
(エコミット/バスト)



不用品の整理
(メルカリ/メルカリボックス)

ノミエによるたくさんの挑戦がはじまっています。

蒲郡市内の小学生とコラボレーション。

10年後の未来の主役である子どもたちがもっと蒲郡を好きになれるように、
蒲郡東部小学校6年生と形原北小学校5年生と一緒に、自分たちにできるアクションを
自ら考えチャレンジ。一緒に「みんなのアクションプラン」を制作しました。

まもりたい！ 蒲郡の魅力



おいしい食べ物がたくさん/自然がいっぱい/
お祭りやイベントが多い/空気がきれい/すぐ
に都会に出かけられる/人がやさしい/子育て
がしやすい/竹島水族館やラグーナ、温泉が
ある/ローブやごま油をつくっている

なんとかしたい！ 蒲郡の問題



道端にごみが多い/家庭から出るごみが多い
(1人1日あたりのごみの量はなんと県内ワースト
4位*)/人口減少/空き家が多い/産業の担い手
不足/車がないと不便/歩道がせまいところ
がある/山のほうは道がたがた

*令和4年度

みんなで一緒にチャレンジしたい6+1つのアクション



みんなの
アクション
プラン
蒲郡



1



ごみを出さない

Q.未来にどんないいことがあるの？

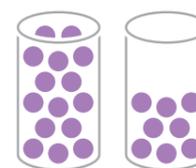


自然がもっと豊かになり蒲郡はよいまちだと思ってもらえる



よいまちだと思ってもらえれば人も増えて暮らしやすいまちになる

Q.どれくらい「ごみを出さない」ようにできた？



127回

チャレンジしたこと

- マイバッグ 壊れたものの修理
- マイボトル 余った食材で料理
- てまどり 野菜の皮を肥料に
- ペットボトルの分別
- 使わないペットボトルをマイボトルとして再利用

33人の児童が2ヶ月間チャレンジ。成功するとボトルにビーズを貯めていきました。

Q.チャレンジしてどうだった？

よかった

- 一人ではごみを出さないアイデアを出すのが難しかったけど、みんなでチャレンジすることでいろいろな工夫の方法に気づいたり、知ったりすることができた。

むずかしかった

- ごみをすべてなくすのは難しそう。
- 使ったティッシュとか掃除で出たほこりは汚れているから燃やすすかない。
- 割り箸を洗って他の人に使ってもらうのは衛生的によくないと思った。

ごみを出さないようにすること。難しいようで実は身近なサービスとしても普及しています。例えば、映画や音楽のサブスクリプションサービス。映画や音楽の配信サービスを使うことで、DVDやCDのごみを減らすことができます。メルカリやフリーマーケットもごみを出さないアクションの一つです。また、蒲郡市には「ごみを出さない」工夫しているお店もあります。そういったお店の商品を買うこともアクションにつながります。



小麦ふすまからできたタンブラー (金トビ志賀)

2



完食する

Q.未来にどんないいことがあるの？



給食を作ってくれている
給食センターの人たちが
うれしい気持ちになる

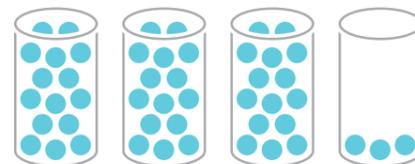


ごみが減って
まちがきれいになる



食べるものがあることが
当たり前でないことに気づいて
感謝の気持ちをもてる

Q.どれくらい「完食」できた？



303回

23人の児童が2ヶ月間チャレンジ。成功するとボトルにビーズを貯めていきました。

Q.チャレンジしてどうだった？

よ
か
っ
た

- きちんとお腹いっぱいになった。
- ごはんを作ってくれた人への感謝を示すことができた。
- 家族と楽しく食事ができた。
- アクションをがんばることで、普段食べられる量が増え、健康を保つことができた。

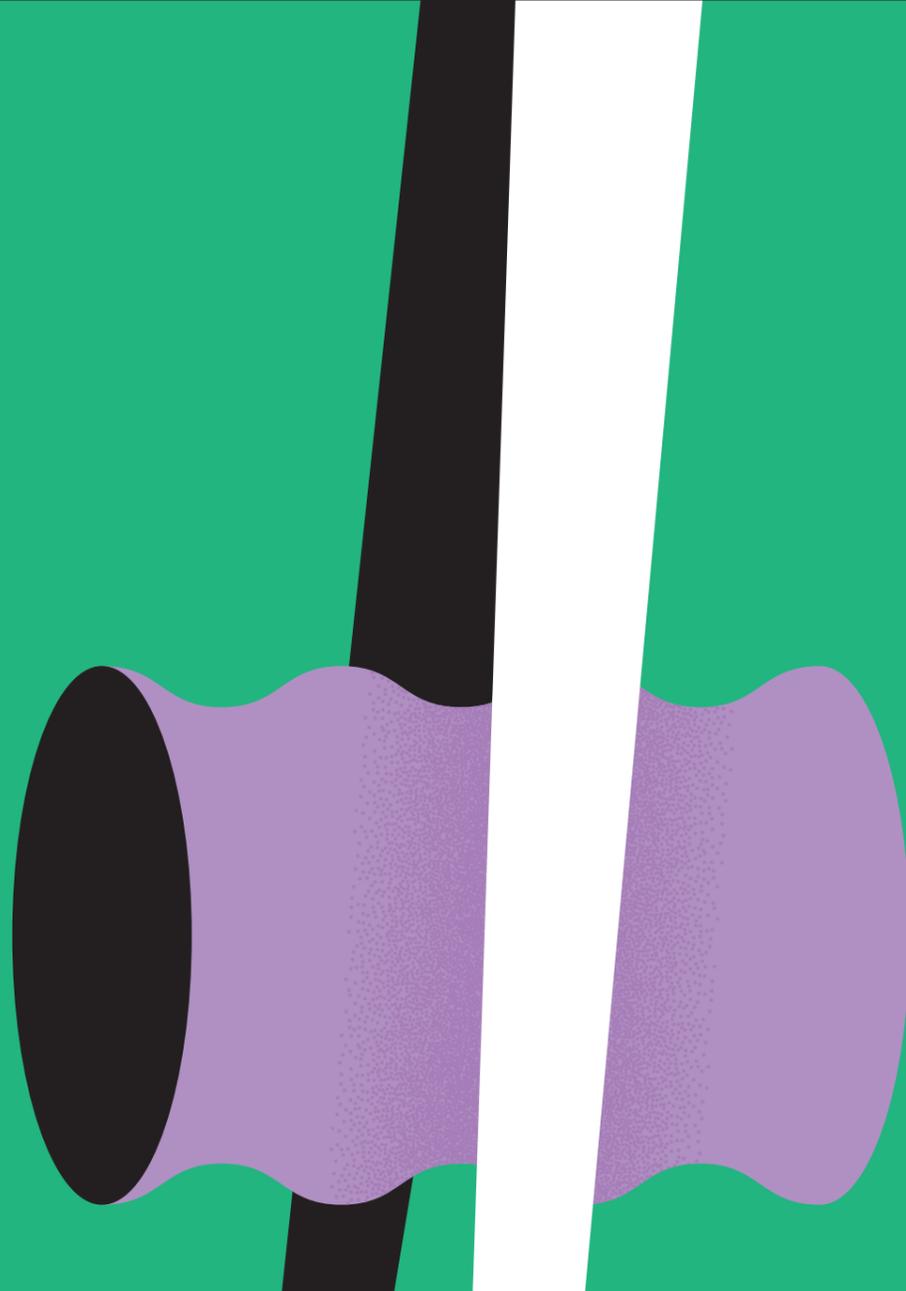
む
ず
か
し
か
っ
た

- 飲食店によっては量が多いものもあるから、場所によって完食するのが難しかった。
- 苦手なものがあったときは完食しづらかった。

その時の体調や一人ひとりの食べる量によって、「完食」がむずかしい場合があります。そんな時は、「コンポスト」がおすすめ。残ってしまったごはんを入れると微生物の働きなどによって堆肥をつくることができます。



ダンボールコンポスト(共伸紙工)



3

ごみひろい

Q.未来にどんないいことがあるの？

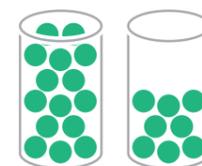


蒲郡の海の生き物や陸の生き物が安心して暮らすことができる



海がきれいになることで魚も住みやすくなったり観光客も増えたりする

Q.どれくらい「ごみひろい」できた？



141回

こんなごみが多かった！



場所：公民館、家の周り、竹島、通学路、学校の中、校庭

31人の児童が2ヶ月間チャレンジ。成功するとボトルにビーズを貯めていきました。

Q.チャレンジしてどうだった？

よかった

- 蒲郡の環境が前よりも、もっとよくなった。
- できることは小さなことだけどやらないよりはいいと思った。

むずかしかった

- まわりの人にあまりよい顔をされない。
- 草むらの中にあるごみは、取りにくいし、見逃しちゃう。
- ペットボトルや缶の中に汚れた液体が入っていて洗うのが大変だった。
- たくさん拾った分、分別が大変だった。

蒲郡市では海をそうじする団体がいくつかあり、こどもたちもビーチクリーンに参加しました。蒲郡市の海岸で定期的に行われているので、ぜひインターネットやSNSで開催日をチェックして参加してみてください。



蒲郡ビーチクリーン

4



あいさつをする

Q.未来にどんないいことがあるの？



地域の人と仲が深まり
明るいまちになる

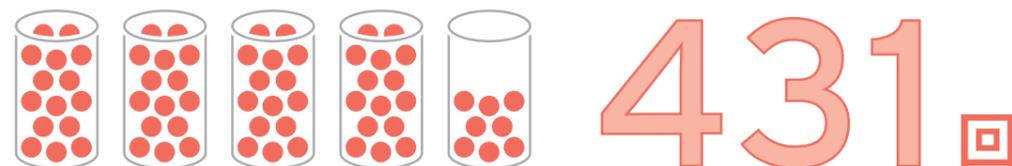


あいさつをされると
うれしくて毎日が楽しくなる



困ったことも地域の人と
声をかけ合い協力して解決できる

Q.どれくらい「あいさつ」できた？



34人の児童が2ヶ月間チャレンジ。成功するとボトルにビーズを貯めていきました。

Q.チャレンジしてどうだった？

よかった

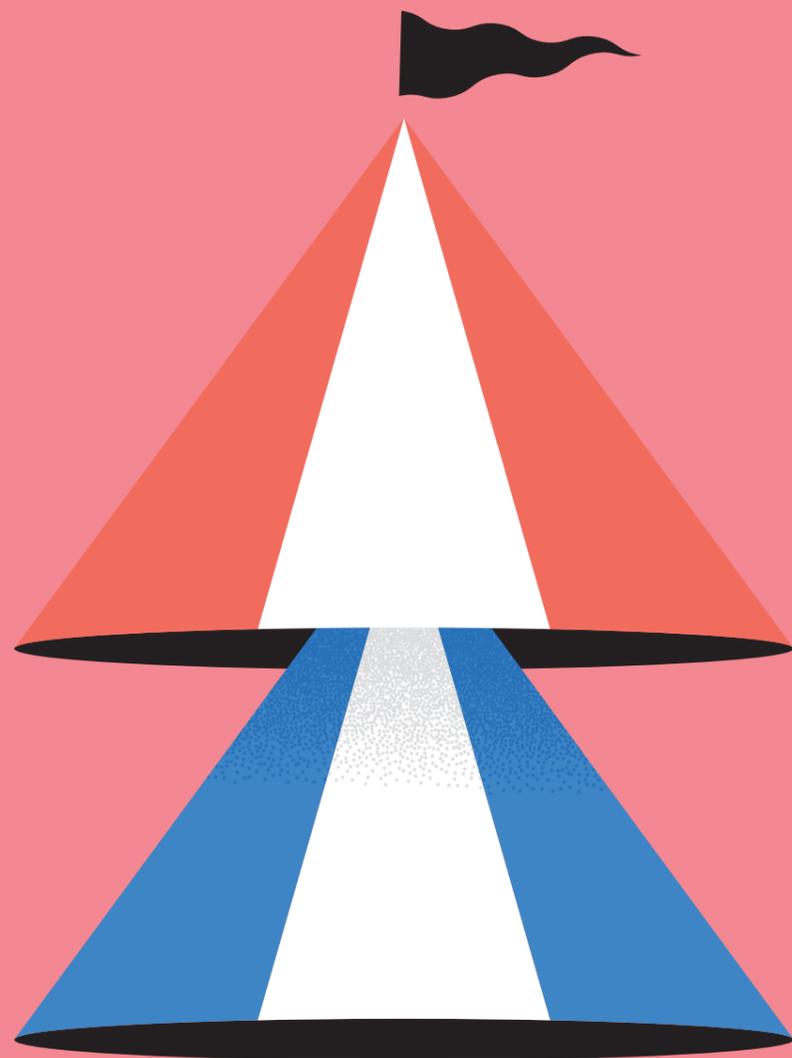
- 自分からすすんであいさつできるようになった。
- 市長さんに「続けてください」とほめられた。
- 笑顔であいさつすると笑顔で返してくれるから、うれしくなる。

むずかしかった

- みんな車に乗っていて、思ったよりもあいさつできなかった。
- あいさつを返してくれない人がいるとかなしい気持ちになる。やる気もなくなる。
- 冬は寒くて外に出ている人が少ないからあいさつがあんまりできない。

「あいさつ」はウェルビーイングなまちづくりに欠かせません。
気分が明るくなるだけでなく、
「知っている人」が増えることによって、
しあわせな暮らしを守る
「防犯効果」があるともされています。





5

イベントに参加

Q.未来にどんないいことがあるの？



お店の人や違う学校の子など
人とのつながりができる



楽しい場所だと思ってもらえて
蒲郡に人が来てくれるかもしれない



イベントが増えることで
蒲郡が盛り上がる

Q.どれくらい「イベントに参加」できた？



22人の児童が2ヶ月間チャレンジ。難易度によって
ビーズの数を決め、ボトルにビーズを貯めていきました。

参加したイベント

- シェイクアウト訓練
- ごりやく市
- 竹島ガーデンピクニック
- 屋台村
- テックスビジョン
- 公民館まつり
- 日本語スピーチコンテスト
- 蒲郡まつり
- がまごよみ

Q.チャレンジしてどうだった？

- 蒲郡でつくられているものや、ごみの量など蒲郡について詳しく知ることができた。
- 体験を通して楽しく学ぶことができた。 ● いろいろな人や企業の取り組みを知ることができた。
- お店もいっぱいあってたくさんのすてきな人に出会えた。
- イベントで普段会えない違う学校の友達と会えた。

蒲郡市では、1年を通してサーキュラーエコノミーにつながる様々なイベントが開催されています。



テックスビジョンミカワ



T.G.A.L ビオ マルシェ



パワステがまごおり

6



ボランティアに参加

Q.未来にどんないいことがあるの？

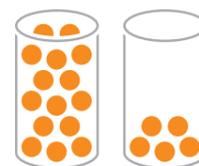


困っている人たちも
みんな笑顔で
過ごせる蒲郡になる



蒲郡に住む人たちの
仲が深まった
すてきなまちになる

Q.どれくらい「ボランティアに参加」できた？



110

 個

17人の児童が2ヶ月間チャレンジ。難易度によって
ビーズの数を決め、ボトルにビーズを貯めていきました。

参加したボランティア

- ども食堂でいろんな人と話した
- ども食堂でごはんを出した
- 小児がんの募金活動
- 保護猫活動
- 海岸ごみひろい

Q.チャレンジしてどうだった？

よ
か
っ
た

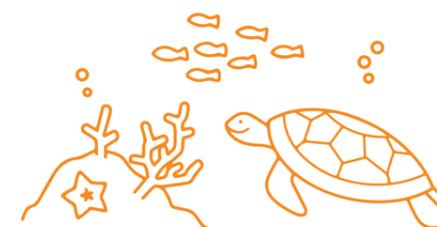
- 人とたくさん話すことができて楽しかった。
- 人のかかわりが増えた。
- 少しでも蒲郡の海のために活動できてよかった。
- 人の役に立ててうれしかった。

む
ず
か
し
か
っ
た

- 月に1回しかやっていないからなかなか取り組むことができない。
- 時間を結構使うから大変。
- ボランティアをしたいけど、どんなことをいつやっているのかが分からない。

蒲郡では
どんなボランティアに参加できる？

- 幼稚園のバザー
- 動物のすみかをつくるようなサーキュラーエコノミーにつながるボランティアがたくさんあります。



Special



仲間を増やす

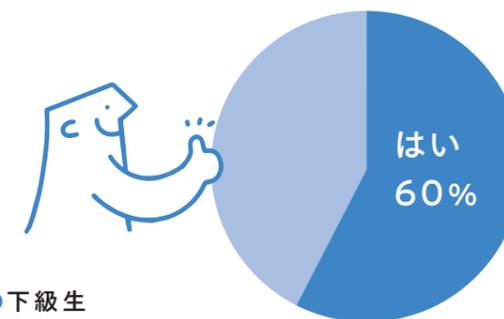
すべてのアクションにおいてみんなで意識したことは、「誰かをまきこむ」ということ。

ウェルビーイングな蒲郡に近づくには、蒲郡市全体で取り組む必要があります。

今回のチャレンジでどれだけ仲間を増やせたか、周りの反応はどうだったか調査しました。

アクションにチャレンジした子どもたちに調査!

Q1. チャレンジした
期間に誰か一人でも
誘うことができた?

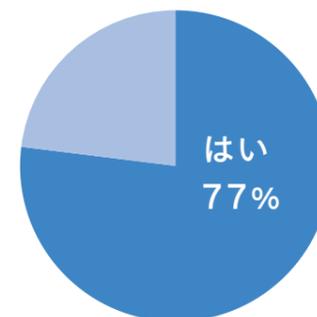


誘ったひと

- 家族
- 先生
- 下級生
- 違う学校の友達
- 習い事のチームメイト



Q2. アクションを誘うときに
前向きな反応がかえってきた?



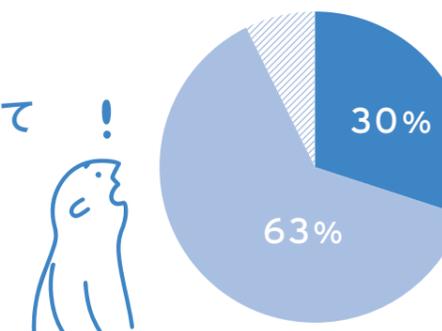
前向きな反応

- お母さんがマイバッグを使い始めてくれた。
- 「楽しそうだね、いいよ」と言われた。
- 「もうやってるよ」と教えてくれた。

うしろ向きな反応

- 家族に、イベントに行くのはめんどくさいと言われた。
- 拾ったごみを家に持って帰ったら「何持って帰ってきたの」とびっくりされた。
- 毎日拾ったごみを先生に渡してたら困った顔をしていた。

Q3. 保護者のかたへ
こどものチャレンジを見て
どう感じましたか?



チャレンジしたアクション

〈ごみを出さない〉

- 野菜を皮ごと食べる
- 蜜ろうラップづくり
- 残った料理のアレンジ
- お歳暮の^{せいぼ}パッケージがごみにならないよう美しい箱を選ぶ

〈イベントに参加〉 ○ がまごよみの堤防アート 〈あいさつ〉 〈家の周りのごみひろい〉 〈完食〉

学習発表会を参観した保護者に調査！

形原北小学校では、こどもたちの「サーキュラーシティの内容、取組について市民に広げたい」という想いを実現するために、保護者向けに学習発表会も実施しました。

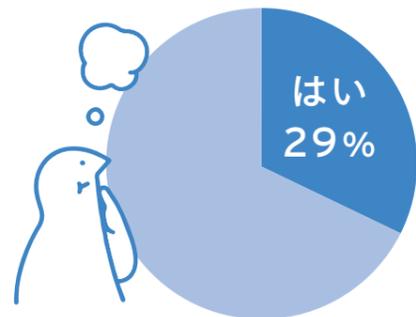
発表したこと

サーキュラー
エコノミーって
何だ？

サーキュラー
シティって
何だ？

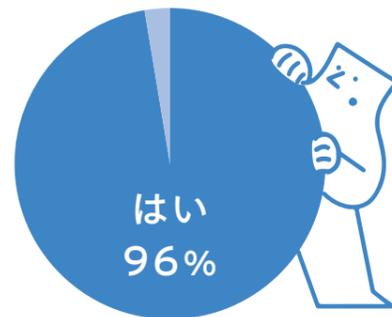
実現のために
何ができる？

Q1. サーキュラーエコノミーやサーキュラーシティ蒲郡について知っていましたか？



●サーキュラーシティについて聞いたことがなく、全く知りませんでした。リサイクルとはまた少し違うということを知り、難しい課題だなと考えさせられました。

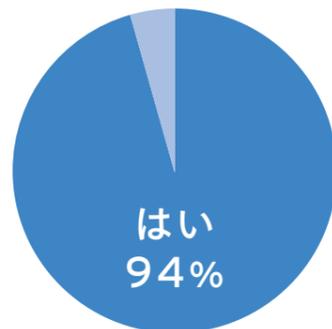
Q2. サーキュラーエコノミーやサーキュラーシティ蒲郡について興味を持ちましたか？



●生活習慣を変えることは難しいと思いますが、できることからやっていきたいです。
●知らない大人は確実に多いと思うので、広めることは大切だと思いました。

サーキュラーシティ蒲郡を
実現したいという
想いは高まりましたか？

Q3.



●学習発表会だけでなく、家庭でも「賞味期限明日だよ！」「食べ残したらだめだよ！」と声をかけてくれていました。
●今回のテーマに対して、自分の意識の低さを痛感しました。親にとっても為になる、良い発表会でした。これから子どもと一緒に実現に向けて取り組んでいきたいです。



こどもたちの活動



ウェルビーイングな蒲郡を目指すためには、もっともっとたくさんの人の継続的なアクションが必要です。

サーキュラーシティ蒲郡では、どうしたら蒲郡全体にサーキュラーエコノミーが広がり、みんなで取り組んでいけるのか、これからも作戦会議をしていきます。

何より大切なのは、アクションの正しさや大きさよりも、

まずは関心を持ってもらい、自ら行動する人を増やしていくこと。

蒲郡に関わるみなさんと一緒に、「ウェルビーイングを感じられる蒲郡」を目指していきます。

My Action マイアクション



一緒にチャレンジしよう！

たくさんの方が仲間になって、一緒にアクションをしてくれたら、
蒲郡市はもっともっとウェルビーイングなまちに近づきます。
みんなで一緒にチャレンジしましょう！

チャレンジする アクションに丸をつけよう		まずは1週間どれくらいチャレンジできた？
<input type="checkbox"/>	あいさつをする	☆☆☆☆☆☆
<input type="checkbox"/>	完食する	☆☆☆☆☆☆
<input type="checkbox"/>	ごみひろい	☆☆☆☆☆☆
<input type="checkbox"/>	ごみを出さない	☆☆☆☆☆☆
<input type="checkbox"/>	イベントに参加する	☆☆☆☆☆☆
<input type="checkbox"/>	ボランティアに参加する	☆☆☆☆☆☆
<input type="checkbox"/>	自由なアクションを書いてみよう	☆☆☆☆☆☆
<input type="checkbox"/>	自由なアクションを書いてみよう	☆☆☆☆☆☆
<input type="checkbox"/>	自由なアクションを書いてみよう	☆☆☆☆☆☆

選んだアクションの絵を左側を書いて、チャレンジしてください。