

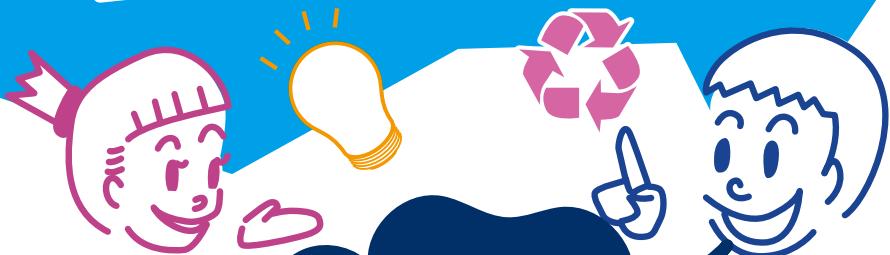


2030年

もっとエコでくらしやすい
未来のために

エコアイデア
コンテスト 2025

おしゃれて エコ ECO キッズ!



もっと楽しく!
ECOするハンドブック

ECO キッズの みなさんへ

化を防ぐためには、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量を減らす必要があり、世界中でさまざまな取り組みが進められていますが、まだまだ対策は不十分です。日常生活に影響を及ぼす地球温暖化は誰もが無関心ではいられない問題であり、みなが一体となって対策に取り組む必要があります。

奈良市では、2050年脱炭素社会を目指す将来ビジョンを具体化した「奈良市ゼロカーボン戦略」を策定し、温室効果ガス排出量を基準年度（2013年度）比で2030年度までに50%削減、2050年までに実質ゼロの達成という目標を掲げて施策の推進を図っています。

その一環で、身近に地球温暖化を考えてもらうきっかけづくりとして、2016年度より子どもたちからエコアイデアを募集する「エコアイデアコンテスト」を開催しています。第10回の節目を迎える今年度は、エコに取り組む企業にもご協力いただきました。

たくさんの応募をいただいたエコアイデアやエコ発明、家で取り組んでいるエピソードは、みなさんが毎日の暮らしの中で気づき、行動してくれた結果の表れです。多くの人たちが同じように気づき、行動することができれば、世界を変えることにきっとつながると思います。みなさんの活躍は、まわりの人にも良い影響を与える力を持っています。どうかすてきなアイデアをこれからも大切にして、いろいろなことにチャレンジしてみてください。

奈良市長 仲川 けん



エコ ECO キッズ！ ならの子ども とは

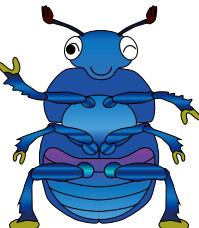


「ECO キッズ！ならの子ども」は、全小学校で3年生を対象に実施する環境教育プログラムです。

専門知識をもったNPO等を講師として小学校に派遣し、地球温暖化・省エネをテーマとした奈良市共通プログラムと、食べ物・森林・生き物・エネルギーのテーマ別の個別プログラムを組み合わせた講座を実施しています。

授業終了後の長期休暇に、省エネに取り組む「エコチャレンジシート」を配布し、各家庭で1週間の省エネを実践し、その結果を回収・集計、年度末にはエコキッズたちの減らしたCO₂を算出し各校に報告するとともに各自を表彰しています。

奈良市環境キャラクター
ルリセンチコガネのルリくん



「おしえて ECO キッズ！」は、奈良市的小学生の皆さんから「もっとエコでくらしやすい未来のために」エコアイデア・エコ発明&おもしろエピソードを募集したコンテストです。

この冊子では、応募してもらった作品の中から優秀な作品をのせてています。また、地球温暖化のことや「ECO キッズ！」ならの子どもでみなさんがどんなチャレンジをしたか、くらしの中でできるエコなこと、奈良市内で取り組んでいるエコなことなどを紹介しています。このハンドブックを読んで「もっと楽しく ECO する奈良」を目指しましょう！

おしえて ECO キッズ！応募内容

[1] エコアイデア・エコ発明

応募期間 2025年7月19日(土)～9月16日(火)

応募対象

奈良市内の学校に通う

小学3～6年生

応募点数 各部門1点(計2点)まで

応募方法



画材(絵の具、クレヨン、色鉛筆等)は自由。
スマホやパソコンを使ったイラストでもOK。



400字以内
(作文用紙1枚程度)

選考結果

応募作品数：260

応募作品の中から、エコアイデア・エコ発明部門、おもしろエピソード部門の合計14作品が入賞作品、18作品が入選作品として選ばれました。

選考委員

「ECOキッズ!ならの子ども」講師(奈良市地球温暖化対策地域協議会、NPO法人奈良ストップ温暖化の会、NPO法人サークルおでんとさん、奈良市まほろばシェアリングネイチャーの会、近畿大学農学部学生団体 FeeLink、春日山原始林を未来へつなぐ会)、中澤静男(奈良教育大学 ESD・SDGsセンター特任教授)、梅田真寿美(学校法人白藤学園奈良保育学院学園長)、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社、大阪ガス株式会社、大塚製薬株式会社、市民生活協同組合ならコープ、NTT西日本株式会社、奈良市教育委員会教育部、奈良市環境部



もくじ

3

おしえて ECO キッズ！
入賞・入選作品

21

地球温暖化を、
とめよう

22

CO₂ は
どこから？

23

エコチャレンジの
結果

24

何ができるかな？
もっとエコでくらしやすい
未来のために

25

奈良市内での
エコな取り組み

おしゃれて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：6年間着れるエコ体そつ服
小学5年 山口 凜咲子
やまぐち りさこ

エコアイデア
エコ発明部門
最優秀賞

小学校6年間着れる!

エコ体そつ服

もちろん洗たくに
たえられる強い生地。

リサイクル素材でできてい
たらも、エコ

丈とそでと身幅は成長
をみこした分、内側に生地
が折り込んであり、成長したら
ぬい目をほどいて着用する。

※昔の着物の肩上げをヒントに
考えました。

環境省のサステナブルファッションのサイトで“調べると、服1着作るのに排出
されるCO₂は25.5kgあると知りました。もし、奈良市内の小学生17,692人(令和4年の
データ)が在学中に体そつ服を買いさえなれば、17,692人 × 25.5kg =

451,146kgのCO₂排出を削減する効果が期待できます。

私はサステナブルファッションを調べていて、
着れなくなるものを譲り合うのもエコだけど、
最初から長く着れるもののが、たら、よりエコ
なのではと思、たのでエコ
体そつ服を思いつきました。

せっけんも最初
からついていて、
学年と組は書か
ないルールにする
とぬいがえる手間
もなく、6年間着れる。

えこ

審査員より
身近な体操服に注
目し、長く使うには
どのような工夫が必
要かを考えているあ
らたなアイデアだと
思います。また、ど
れだけ環境にやさし
く、よい取り組みな
のか具体的に数値と
して示していること
もわかりやすく、やっ
てみようと思えるア
イデアですね。

おしゃて ECO キッズ!

入賞作品

作品名：2025 夏 ぼくの食品ロス大作戦!!

はまだりく

小学5年 濱田 凌久

おもしろ
エピソード部門
最優秀賞

第3回

今回のぼくの
雪は 食べ物!

去年の授賞式の後に、展示物や催し会場で家庭から出るごみの量など聞き、実際に調べたら生ごみが一番多いと分かり、自分たちに今出来る事を考えてみました！

①賞味期限と消費期限の違いを理解する。

賞味期限…長期間保存できる商品に表示され、期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないので見た目やにおいて判断すること。

消費期限…品質の劣化が早い食品に表示されていて、この期限が過ぎたものは食べない方が安全なので期限内に食べきるようにする。



②今まで捨てていた野菜の部分で料理を作ってみた。

ブロッコリの芯で「ベーコン炒め」を作った。7みた。いつも人参の皮はむいていたが、調べてみると皮に近い部分の方が栄養素が多く含まれている事が分かり、皮をむかずにサラダを作った。

③スーパーなどのフードドライブに協力する。

家で余っている食材を持って行く事で、喜んでくれる人居て、食品ロスを減らす事になる。

④すぐに使う野菜などの買い物はスーパーの食品ロスコーナーにあれば買つ

安く貰えうし、家計にも嬉しい。



⑤傷んだ野菜や腐った野菜は捨てろんではなく再生できることを調べて分かったので、やめてみようと思った。

やめてみた。ふだん食べずに捨てていた部分でも、美味しく食べられる事が分かり、腐ったから捨てるのではなく、再生できるものはして、少しでも食品ロスをなくしていき、好きくらいせずに出されたものは食べ残さず食べきろうと思い、成長にまつながり、ゴミも減らせると思いました。

エコ川柳 食べ残し 成長こめて 増えるゴミ

審査員より
小さい種から植物が育ってくるのは本当に不思議です。植物は土・光・水があってこそ育ちます。そのように育った植物が食物となり、私たちはそれを食べて生きています。日本中のみんなが凌久さんのようにがんばってくれたら、生ゴミは激減しますね！！

おしゃれて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：生ごみゴロゴン

小学3年 田中 創典

エコアイデア
エコ発明部門

優秀賞



生ごみをエネルギーに変えれると面白いんじゃないかと思って、考えました。頭の帽子から熱を吸収し、糸田かくする部分に行きます。細かくする部分で生ごみと合流し熱で糸田かくします。ひ生物かいはいはいた植きばちはそこまかくされたりなくもったりし、エネルギー変かんの部分でエネルギーや色々なものになってからチャーチャになつててアキモす。ごみしゃうしゃうしゃのかわりにこれで解決!!

審査員より
生ごみをエネルギーにかえる画期的なアイデアです。ごみはエネルギー資源でありこのアイデアが実際に実現されることも近いと思います。

おしゃべ
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：ごみゼロ大作戦

いちだ みわ
小学5年 市田 美和

エコアイデア
エコ発明部門

優秀賞

段ボールコンポスト作り

用意する物…二重底用の段ボール板、ふ、葉土、段ボールを置く台、大きい段ボール
スコップ、虫よけの布、布をとめるゴム

作り方 ①底がぬけないように二重底用の段ボール板を入れる。

②ふ、葉土を段ボールの高さの3分の2ぐらいの深さまで入れる。

③雨や風があたらないは場所で台の上におき、虫よけの布をかけゴムでとめる

使い方 ①よくかきませる。②生ゴミを入れる。③上からエをかぶせる。

虫よけの布をかぶせる。注意すること! 投入する生ごみは1日800グラム以下
分角やすい物 分角できない生物 下を目安にしなるべくこまかくして

○ごはん、パン、里芋くず ✕貝がら系の容器から入れるなど。にあいかけるとき
くとも、天かす、魚、肉類貝などなど、ラップなど フを深い入れてませること。

古着ハンガーに !! 小さくなったりやぶけたりして着れなくなった服はも
やされたりうめられたりすることが“タタ”。1年間に世界で出される古着の量は
約9200トン/月の数になると約3000億着あり、大きな環境問題を引きお
こしている。なので古着をハンガーにかけてまたがうやくめをする。
古着 ハンガーに ハンガーに 月服をかけてあたらしくやくめへ!!

審査員より

ごみゼロを実行するためには、どのようにすればできるのか、ということがとても大切です。身近にある段ボールを使う方法は、是非たくさんの人に実行してほしいですね。生まれかわった古着ハンガー、全く違う姿に出会う楽しみがあります。

おしえて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：発電まど

小学5年

なかの
中野
ひな
陽菜

エコアイデア
エコ発明部門

優秀賞



日中はいつでも
はつでんできる!! そこでこのまどを思いつきました。

春 夏 秋 冬 どのきせつも

まどは、たいようこうを
あひでています。そこで、
わたしは、ふと思いま

した。まどを太陽光
パネルのようにした

ういいんじゅね!! その電
力をへやのでんきゅうに
おくると、一石二鳥だ
などおもいました。そ

審査員より

年中活用する“窓”
に注目するという、
身近なものに目を向
けられているのが良
いと思いました。み
んなで取り入れるこ
とができるれば、発電・
節電への効果はバツ
グんですね。

おしゃべ ECO キッズ!

入賞作品

作品名：食品ロス削減みそ汁発明

やまもと ようこ

小学6年 山本 曜子

エコアイデア
エコ発明部門

優秀賞

私は、食品ロス削減のためのみそ汁を発明しました。

いつもはピーラーでむいて、その皮をすりしまくるニンジン。食品ロスになってしまいます。

そこで、私は皮ごと切ったニンジンを、みそ汁に入れました！

皮があつたらかたたり、という人もいるかもしれませんから、みそ汁のだしを作る時に、ニンジンを入れてあければ、皮もやわらかくなります。

家族た、実際に作って食卓に出すと、みんな「おいしい」と言ってくれました！



食材は
・皮ごとニンジン
・小松菜
・うすあげ
・なめこ
・だだけ！

皮ごとニンジンは
11cmうちカリ / たけでじ
スッと

小松菜は
2~3cmくらいいに
せざる

うすあげは
たひじゆくから
1cmくらいいに



このように、食品ロスを減らすのは、竟然に簡単です。みそ汁なら、つくることができるし、具材も変わることができます！これは、ECOにつながるのではないでしょうか。

審査員より
いつもしていることを少しがえるとエコにつながるという気づき、実際に作るという取り組みがとてもいいです。みんなが、すぐできる点もいいです。これからも、いつもの生活から気づきをみつけてくださいね。

おしえて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：おがくずしきバイオトイレ

小学3年 榊原 香都葉

さかきばら

ことは

おもしろ
エピソード部門
優秀賞

夏休みに、春日山

原始林にハキングに
行きました。途中、おがくず
しきバイオトイレがありました。

水のかわりにおがくずが
使われていました。

おがくずは、木を切った時
に出る細かい木のくずです。
バイオトイレのしくみは、い生
物が、おがくすと、はい
せつ物にふくまれる水分で
はいせつ物を分かれます。
においもまったくなくて水も使
わないECOなトイレです。

また、あたら使いたいです。



審査員より

おがくずトイレに注
目してくれてありがとうございます。春
日山原始林だけではなく、日本の国立公園
などに様々なエコトイ
レが設置されています。ぜひ、しらべ
て行ってみてください。

おして
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：雑紙と私達

す ぎ た な つ み
小学6年 杉田 夏海



私の家では、雑紙を他の「ゴミ」と分けて古紙回収へ持っていくようにしています。私達は雑紙を分別しているけれど、奈良県の雑紙リサイクル率は多い方ではありませんでした。

古紙回収に外出以外にも、家族で紙を無駄にしないように考えています。私は、学校などでもらったプリントの裏が白いものは、裏紙として勉強に使っています。弟も、裏紙をメモ用紙にしたりお絵描きに使つたりしています。お母さんは、いらなくなつたチラシを折つて小さな「ゴミ箱を作つて、職場の「デイサービス」に持つていいつています。薬の「ゴミやティッシュペーパー」を捨てるそうです。

雑紙を分別することで、新しい製品の原料として再利用できることを、インターネットで知りました。なので、これからも分別するのを忘れないように、家族で続けていこうと思います。

審査員より
私も雑紙のリサイクルに取り組んでいます。燃やせるごみがぐっと減りますね。ご家族みんなで取り組んでいる様子が目の前に見えるようで、とてもうれしくなりました。

おしゃれて ECO キッズ!

入賞作品

作品名：緑のカーテン

小学4年 今井 碧

エコアイデア
エコ発明部門
あいおい
ニッセイ
同和損保
賞

学校のすべてのまどに緑のカーテンを

・緑のカーテンとは？

ゴーヤ、きゅうりなどの
ウリ科の植物を
植えること！

・緑のカーテンをつけると
緑色だからすずしくなって
クーラーの温度をあげ
れる！あともう一つそれ
で給食や食材につ
かえる！



エアコンの温度が28度
もしかしたらエアコン
をつけなくともいいかも...

ばまけ

冬だから家のやさいをそだてる
と部屋が暖かくなるかも...



審査員より

みんなで育てた緑のカーテンがECOになり、学校でも常にECOを意識した生活ができますね。実現できるアイデアですね。

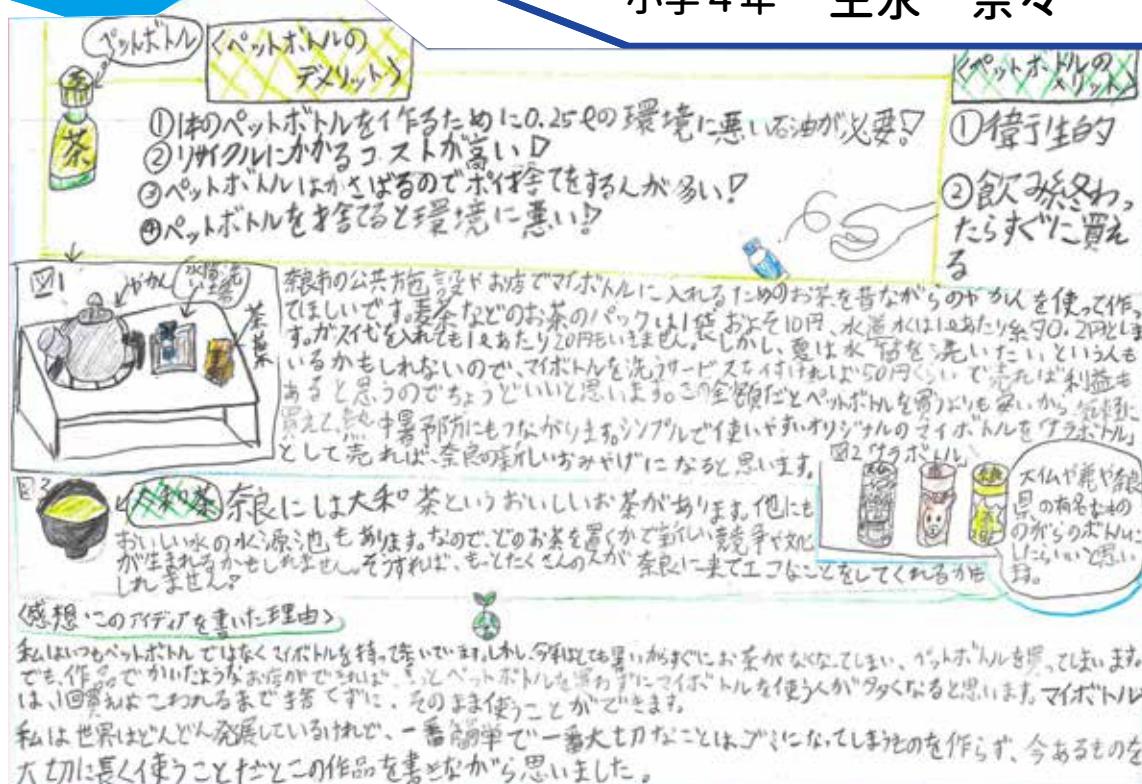
おしゃべ
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：ペットボトルから「ナラボトル」
(マイボトル)へ

いきなが なな
小学4年 生永 奈々

エコアイデア
エコ発明部門
大塚製薬
賞



審査員より
環境に優しいマイボトルのアイデアに敬意を表します。私たちもペット樹脂の削減や軽量化、リサイクルに取り組んでいます。一緒に持続可能な社会を目指しましょう！

おしえて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：手前取り

小学3年

うえなか
上仲 まお
真央

エコアイデア
エコ発明部門

ならコープ
賞

れいどうこの中でも

手前取り!

れいどうこ
たっていはん
たけ開けるん
たよ。

賞味期限が早いものを、
前に入れかえ、前のものからとて、料理に使った
りしたら食品ロスにならなかったりエコになると、
思って考えました。



審査員より
冷蔵庫の中でも手前取り、お店でも「手前取り」、本当にすばらしいと思います。本来なら捨てられてしまう食品を大切に考えていただいて、とてもうれしいです。このアイデアは今日からすぐに実行できます。

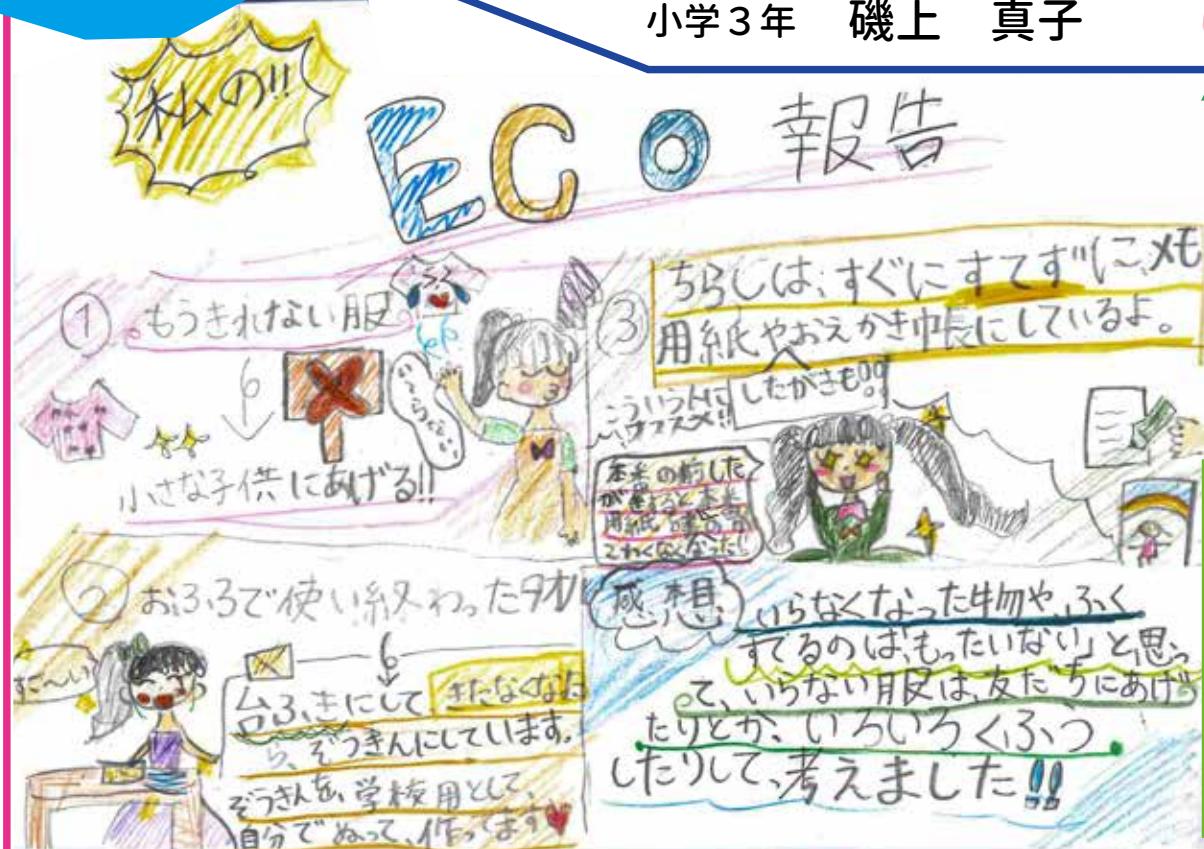
おしゃべ
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：私の!! ECO 報告

小学3年 いそがみ まこ
機上 真子

おもしろ
エピソード部門
大阪ガス
賞



審査員より
私たちの生活中では、多くの資源エネルギーを使っています。小さな工夫や改善でも、皆さんを取り組むことで、大きな効果が得られます。今後も柔軟な発想で、取り組むテーマと仲間を増やし、大きな効果を目指してください。

おしえて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：わが家のフードロス撲滅計画

小学4年 甘利 和都



わが家のフードロス撲滅計画

わが家のフードロスは大きく分けて2種類ある

①食べ残し

- ①食事は常に超腹ペコでいいとする
- ②出されたものをすべて食べる
- ③作りすぎない
- ④兄弟で食べ剩のこしを食べよう。それでせうまい。たら母に食べてもらう
- ⑤一歳の生末にポルトフキ前かけをつける(食べこぼれ防止)

②食材ロス

- ①食材ロスが出てタイミングで外食したり
- ②米斗理の時間をたっぷり設ける
- ③買はずさない
- ④メニューを考えて買う

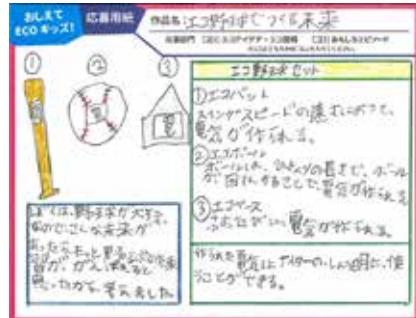
大切なことは、フードロスを出さないと毎日田んぼをかけること!

審査員より

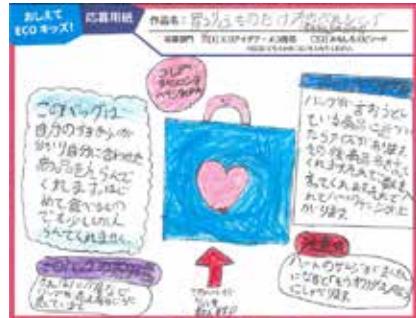
「フードロスを出さないと思い続けること!!」本当にすばらしいと思います！家族みんなで取り組めるところも良いです！ぜひ、これからもフードロス撲滅計画を続けていってください！！



エコアイデア・エコ発明部門



小学3年 田中 俊乃介



小学3年 溝上 みぞがみ ゆいな 結菜



小学4年 芦谷 あしや すず 珠寿



小学 4 年 岡村 おかむら なおき 直樹



エコアイデア・エコ発明部門



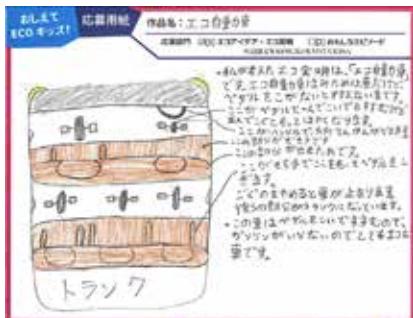
小学4年 杉田 宗祐



小学4年 澤井 蒼佑



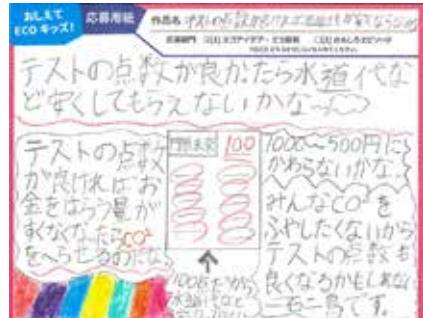
小学4年 藤木 結衣



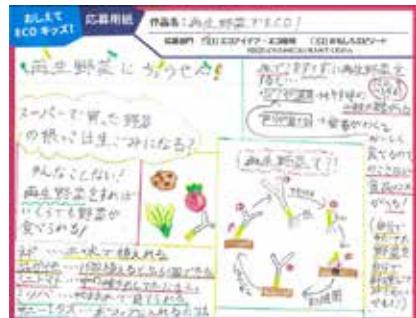
小学4年 村田 瑠衣



エコアイデア・エコ発明部門



かどはら みらい
小学4年 門原 未来



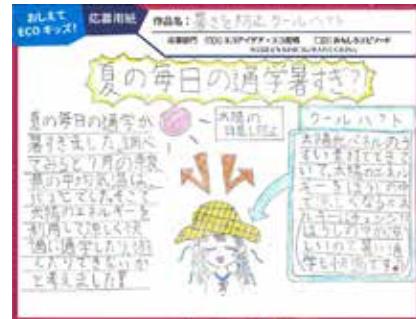
とうき あやめ
小学4年 當喜 彩芽



ももち はると
小学5年 百地 春翔



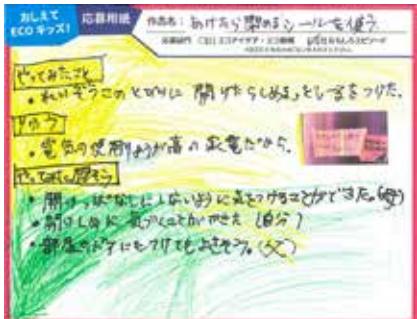
かじはら ちよこ
小学6年 梶原 知代子



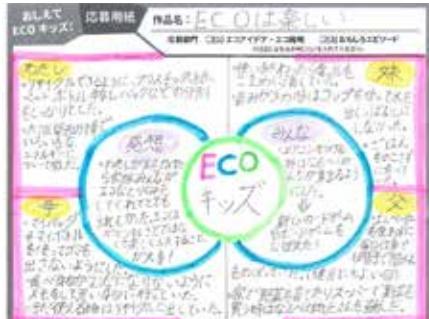
まるやま あいか
小学6年 丸山 愛加



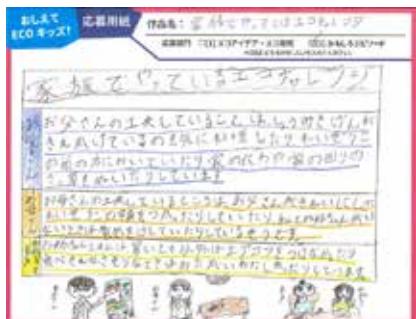
おもしろエピソード部門



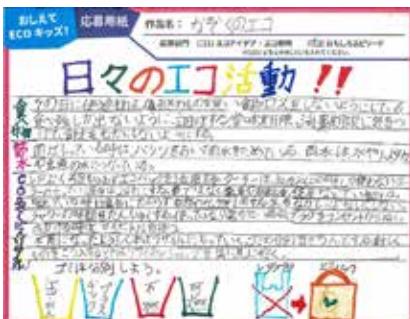
たけだ たつや
小学3年 武田 龍弥



ながさき ゆり
小学4年 長崎 友理



みなみうら しほ
小学4年 南浦 志帆



まつい けんと
小学5年 増井 健人



せい ひかり
小学6年 清 陽佳里



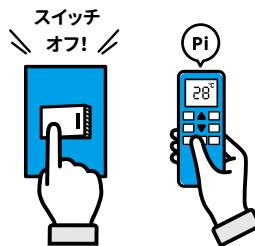
ECO キッズの
みなさん
ありがとう！

今年も たくさんのエピソードやアイデアの応募あり
がとう！奈良でくらすみなさんが温暖化をと
めるために効果的なのは、下の3つです。

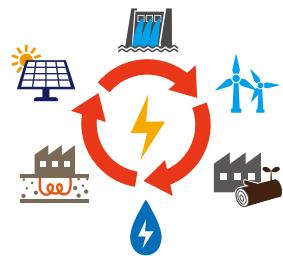
車に乗ることを減らすこと
『脱マイカー』



電気を使うのを減らす
『省エネ』



自然エネルギーで
電気をつくる
『創エネ』



みんなが考えてくれたアイデアもこの3つに取り組むものが多く、中にはすでに研
究・実用化が始まっているものもありますが、みんなが自分自身で考えたということ
がとても大事です。

これからも楽しく豊かになるエコな暮らしについて、考えたり、行動してくださいね！

ちきゅうおんだんか 地球温暖化を、 とめよう



やすく、二酸化炭素 (CO₂) が出ます。この CO₂ は、地球をあたたかく保つ温室効果ガスの一つで、増えすぎると地球全体の平均気温が上がってしまいます。これを地球温暖化(気候変動)といいます。たくさんの燃料を燃やしエネルギーを使って生活をするようになった人間のくらし方の変化が、地球温暖化のおもな原因です。

ちきゅうおんだんか 地球温暖化になると…

北極や南極の氷がとけたり、氷河が減ったりしています。海の水が増えて(海面上昇)小さな島や低い土地が沈んでいます。このほかにサンゴ礁が白化したり、熱帯の病気(デング熱など)が日本でも増えたり、これまでにないいろんな影響が出てきています。

地球は「異常気象」が増え、わたしたち人間やあらゆる生きもののいのちが危険にさらされたり、自然や家や食べものに大きな被害が出ています。

のもの乗り物を動かしたり、電気をつくりたりするために、ものを燃

たもおんしつこうか温室効果ガス

ちきゅうおんだんか

きこうへんどう

ねんりょうも

ちきゅうおんだんか

た人間のくらし方の変化が、地球温暖化のおもな原因です。

ひょうが ヒマラヤの氷河がとけている!

世界一高い山、エベレストのあるヒマラヤ山脈の氷河がとけ、減ってきています。この影響で、洪水が増えたり、川の水が枯れるなどが心配されています。



ヒマラヤ(東ネパール)の AX010 氷河
写真提供:名古屋大学環境学研究科・雪氷圈変動研究室

大きな台風などによる 災害がふえている

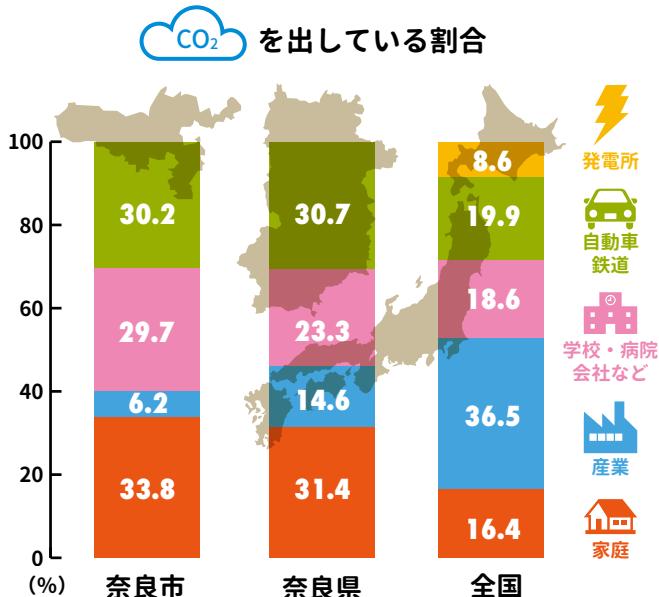
今年の夏も、35 度をこえるもうれつな暑さが長く続いたり、台風や大雨で川があふれたり山がくずれて家が流されたりしました。



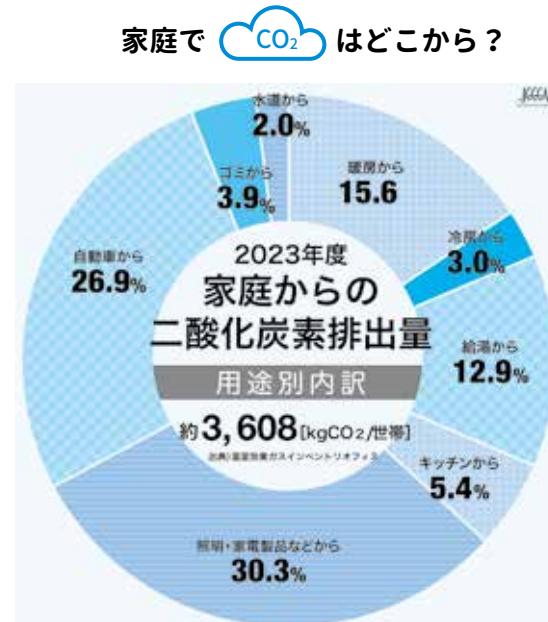
CO₂ はどこから？

奈良市

や奈良県では、全国とくらべて、家庭から出る CO₂ の割合が多くなっています。そのため、家庭での取り組みがとても効果的です。CO₂ を減らすには、わたしたちの日ごろの生活を見直し、家族といっしょに身のまわりのできることからはじめましょう。



参考：2024年度（2022年度実績）第2次奈良市地球温暖化対策地域実行計画実績報告書
2022年度（令和4年度）県内温室効果ガス排出量



照明・家電が一番多く、次に自動車、暖房の順番。
みんなの家はどうかな？

エコチャレンジの結果



エコを楽しく学んで
おうちでチャレンジ！

奈良市環境キャラクター
ルリセンチコガネのルリくん

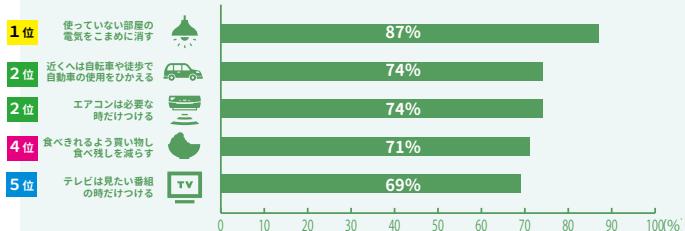
3年生の時に勉強する「ECOキッズ！ならの子ども」。環境について学んだあとに、夏休みや冬休みにお家でエコする「エコチャレンジ」に取り組みます。

みんながチャレンジして、これからどのくらい減らせるだろう？

おしえて！いつものエコ

みんなが、いつもやっているエコなことはどんなことか、応募用紙にチェックを入れてもらい、175人の回答をいただきました。

ふだんのエコの取組ランキング



参加家族
(奈良市全体)



1,905

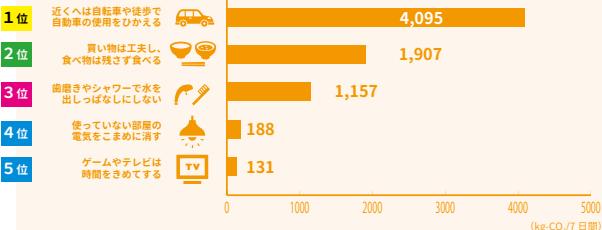
へらした CO₂



7.48t-CO₂

CO₂をへらした量ランキング

2024年度に報告があった41校での結果を集計



エコチャレンジに取り組んだ子どもたちのコメント

- ・さいしょは、いしきしてたけど、今はいしきしなくても、できるようになった。
- ・一週間エコチャレンジ全部できたけど、他のものもエコチャレンジしたいなと思いました。
- ・やってみるとエコとしてできることは、身の回りにたくさんあるんだなと思いました。
- ・この暑い環境を防ぐために、これからも努力します。
- ・早く寝ると朝にすっきりと気持ちよくおきられたからこれからも続けていきたい
- ・エコがこんなにもたくさんあっても簡単だからおとなにならってもやりたいです
- ・家族でいっぱいはなせた。ご飯も食べたら元気だしお母さんもよろこんでました。

- ・使っていない部屋の電気を消すだけでもエコになるんだなと思いました。
- ・ゴミを分けたりする意味がわかった
- ・エコバッグをあんまりつかていなかったのは、エコバッグをカバンに入れていなかったので、エコバッグカバンに入れとこうとおもいます。
- ・ご飯の前におやつを食べてご飯が食べれなくなり、残してしまうこともエコにならないと思いました。
- ・今回の結果で、どこができるないか、わかったので、これからそこをとくにがんばろうとおもいました。

みんなができることを書こう

何ができるかな?
もっとエコで
暮らしやすい未来のために

テレビ・ゲーム



見ていない時はスイッチを消す。時間を決めよう。

照明



使っていない部屋の電気はこまめに消す。

冷蔵庫



開け閉めは素早く、ものを詰め込みすぎない。

電気ポット



寝るときなど、長時間使用しないときは電源プラグを抜く。

トイレ



暖房便座のフタを閉める。

水



歯みがきや顔を洗うときは水を出しつばなしにしない。

交通



出かけるときはバスや電車、自転車などを利用する。車を駐車・停車するときはエンジンを切る。

エアコン



服の脱ぎ着や使い方を工夫して減らそう。扇風機やうちわも使おう。室温を冷房 28°C、暖房は 20°C に。

ゴミ



マイバッグや水筒を持ち歩く。ゴミを減らす工夫。捨てるときは分別。

食品ロス



食べ切れるよう買い物し、食べ残しを減らす。

奈良市内でのエコな取り組み



奈良市役所の取り組み



市役所で使っている自動車に電気自動車などの低公害車を導入しています。また、市内各所に電気自動車用充電設備を設置しています。

奈良市内でもいろいろな取り組みがあります。2050年ゼロカーボンの実現に向けて、市役所が行っている取り組みや、市民が主体となる活動などさまざま。普段のくらしのなかで、ちょっとエコなことを選んで、楽しくエコにくらそう！



再エネ・省エネ

小学校等の公共施設へ太陽光発電などを設置し、災害にも備えます。また宿泊施設等の民間施設や市内住宅へ太陽光発電設備の設置費用の一部を補助しています。

また市役所全体の省エネ対策として、LED照明の導入や冷暖房の適正な温度調節などに取り組んでいます。



奈良市産米 (地産地消)

市立学校の給食では奈良市産のお米を使用しています。奈良市産米をおいしく食べる日として「古都ならの日」を設定し、奈良の地場産物、古くから伝わる大和の伝統野菜や郷土料理を積極的に取り入れています。



まだ食べられるのに捨てられる 「食品ロス」

奈良市の家庭からは1年間に約1,559トンの本来食べられる食べものが捨てられています。この食品ロスを減らすため、小学校や公民館等へ出張し、クイズなどを交えて食品ロスを減らす工夫を伝える「食品ロス削減キャラバン」などの取り組みを行っています。



生ゴミの削減

奈良市の家庭から出される燃やせるごみの約4割(37%)は「生ごみ」です。これを減らすため「生ごみ処理機」の購入費用の一部を補助しています。なお、生ごみのほとんど(80%)は水分なので、水気をしっかりとぎって捨てることでごみの量を大きく減らすことができます。



奈良の地域のことを知り、食べること、ものを大切に使うこと、自然に親したことなどを通じて、エコでくらしやすい未来を実現しよう！

地産 地消

奈良でとれた野菜を奈良で食べる、近くでとれたものを食べると、運んでくる時に出るCO₂をへらすことができます。他にも、環境にやさしい農業で作られた野菜や、地域の特産を知って応援することで、カラダにもよくて、エコな取り組みになります。

フードシェッド 奈良FOOD SHED ファーマーズマーケット

毎月最終日曜日、JR 奈良駅前広場で開かれているマーケット。地域の小さな有機農家と消費者が直接つながる場です。不定期で子ども向けのプログラムもおこなっています。



3R

使う量をへらすこと（リデュース）、なんども使うこと（リユース）、別の形に変えて使うこと（リサイクル）、これを3R（スリーアール）といいます。資源を上手に使うことはとってもエコなことです。

もったいない食器市

いらなくなってしまった陶磁器・ガラスの食器を回収し、ほしい人に持ち帰ってもらう取り組み。奈良市総合福祉センターに回収ボックスが設置されています。



(NPO法人関西ワンディッシュエイド協会)

フードバンク

いま、日本では1年間に464万トンの食べものを捨てています。まだ食べられるものを集めて必要とする人に寄付するフードバンク活動を、奈良市と市民が協働で行っています。

リユース食器の活用

イベント時などに使い捨てでないリユース食器を貸し出し、利用してもらいます。

(NPO 法人奈良ストップ温暖化の会)



エネルギー

エコなエネルギーは自然のチカラを使って、「自分のまちでつくって自分のまちでつかう」こと。太陽光発電だけでなく、太陽熱や小水力など、自然のエネルギーを使いませんか。

エネルギーを地域でつくる



電気・ガスの自由化で奈良でも自然エネルギー等の電気を売る会社があります。太陽の熱でお湯をつくる太陽熱温水器などをみんなのおうちに設置するために助成金を出すところもあります。（奈良県、一般財団法人再エネ協同基金など）

自然

自然はくらしの大切な土台です。自然を大切に思う気持ちは、エコくらしの基本です。

春日山原始林

奈良市民に最も身近な森「春日山原始林」を未来世代へつないでいくために、原始林を守り、育み、親しんでもらうため、保全活動やエコツアーなどを行っています。（春日山原始林を未来へつなぐ会）





デコ活

くらしの中のエコろがけ

脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動

2050年カーボンニュートラル及び2030年度削減目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を強力に後押しするため、新しい国民運動「デコ活」を展開中です。脱炭素につながる将来の豊かな暮らしの全体像・絵姿をご紹介するとともに、国・自治体・企業・団体等で共に、国民・消費者の新しい暮らしを後押しします。

まずはここから！デコ活アクション



電気も省エネ 断熱住宅



こだわる楽しさ エコグッズ



感謝の心 食べ残しがゼロ



つながるオフィス テレワーク

「デコ活」って？

二酸化炭素(CO₂)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む”デコ”と活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。『デコ活』で暮らしを彩り豊かに！



「エコアイデアコンテスト 2025 おしえて ECO キッズ！ もっと楽しく ECO するハンドブック」

<https://naso.jp/naso-coolchoice/ecokids/>

2025年12月発行

発行：奈良市

奈良市環境政策課

〒 630-8580 奈良市二条大路南一丁目 1 番 1 号

TEL:0742-34-4591 FAX:0742-36-5466

執筆・編集：特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会

(奈良県地球温暖化防止活動推進センター)

制作・デザイン：BOKUNARA

参考文献：奈良市の環境（こども版）R6年版（奈良市発行）

「おしえて！地球温暖化」（環境省発行）