



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



(^_^)



おしえて
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

近年、^{もうれつ}猛烈な暑さが長く^{つづ}続いたり、大雨で川があふれたりするなど、地球温暖化が日常生活に^{えいしょう}大きな影響を与えています。地球温暖化を防ぐためには、^{にさんかたんそ}二酸化炭素などの温室効果ガスの^{せいかいじゅう}排出量を減らす必要があります、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られない問題であり、^{いったい}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 伸



ECO キッズ！ ならの子ども

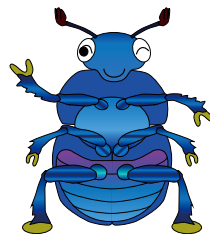


「ECO キッズ！ならの子ども」は、全小学校で3年生を対象に実施する環境教育プログラムです。

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
ルリセンテコガネのルリくん



「おしえて ECO キッズ！」は、奈良市の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

[2] おもしろエピソード

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 法人サークルおてんとさん、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院長)、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

おしえて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：6年間着れるエコ体そう服

小学5年 ^{やまぐち} 山口 ^{りさこ} 凜咲子

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!

エコ体そう服



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、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
ぬい目をほどこいて着用する。

※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 があると知りました。もし、奈良市内の小学生17,692人(令和4年
のデータ)が在学中に体そう服を買い換えなければ、 $17,692 \times 25.5 \text{ kg} =$

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く中で、
着れなくなった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があたらよりエコ
なのでは、と思ったのでエコ
体そう服を思いつきました。

エコ

せ、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
とぬいかえる手間
もなく、6年間着れる。

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。

おしえて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：2025 夏 ぼくの食品ロス大作戦!!

小学5年 ^{はまだ}濱田 ^{りく}凌久

おもしろ
エピソード部門
最優秀賞

第3回 ^{エコは} ^{今回のぼくの}食べ物!

去年の授賞式の役に、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ていて期限が過ぎてしまうと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で判断すること。

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「ベコン炒め」を作ってみた。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てみた。

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て行く事で喜んでくれる人も居て、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う



安く買えるし、家計にも嬉しい。

⑤傷んだ野菜や腐ってしまった野菜は捨てるのではなく再生できる事を調べて分かったのびや、してみようと思った。

やってみて、ふたん食べずに捨てていた部分でも、美味しく食べれる事が分かり、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たい、好き嫌いせずに出されたものは食べ残さず食べきろうと思い、成長にもつながり、ゴミも減らせると思いました。

エコ川柳

食べ残し

成長とめて

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。そう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!!

おしえて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：生ごみゴロゴン

小学3年 ^{たなか}田中 ^{そうすけ}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と面白いじゃないか
と思って考えました。
頭の帽子から熱を吸収し、
細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
細かくします。ひ生物がいっぱい
はいいた植きばちはもった
こまかくされたりなくなったりし、
エネルギー変換の部分でエネルギーや
色々なものになってかちかち
がちゃになってでアきます。
ごみしゅしゅしゅ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。

おしえて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：ごみゼロ大作戦

小学5年 ^{いちだ} 市田 ^{みわ} 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よくかきまぜる。②生ゴミを入れる。③上から土をかぶせる。

④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グラム以内、分解しやすい物、分解できない物下を目安にしながらこまかくして

ごはん、パン、野菜くず、貝殻、糸、糸の容器があるためにおいがしたときはスコップを深く入れてまぜること。

古着ハンガーに!! 小さくなったリヤ、着なくなった服はもやされたリやめられたりすることが多い。1年間に世界で出される古着の量は約9200トン、月収の数にすると約3000億着あり、大きな環境問題を引き起こしている。なので古着をハンガーにかえてまた着ようやくめをする。

古着ハンガーに服を掛けてあたらしいやくめへ!!

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とできる方法は、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：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削いて、
その皮をすてしまうニンジン。
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!

皮があたらかたり、という人も
いるかもしれませんが、みそ汁の
だしを作る時に、ニンジンを
入れておけば、皮もやわらかく
なります。

家族に、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!

具材は
・皮ごとニンジン
・小松菜
・うすあげ
・なめし
たけ!



皮ごとニンジンは
いちょう切り / たけでし
スッと
さばく
がOK!
小松菜は
2~3cm<511に
セカる
うすあげは
たけにちから
1cm<514にセカる
1cm

このように、食品ロスを減らすのは、
意外に簡単です。
みそ汁なら、つくれることができて、
具材も変えることができ、おいしく
食べることができます!

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
を少しかえるとエコ
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
ら気づきをもつてく
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 さかきばら 榊原 こ と は 香都葉

おもしろ
エピソード部門

優秀賞

夏休みに、春日山

原始台林にハイキングに
行きました。と中、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、木をセカった時
に出る糸畑かい木のくずです。
バイオトイレのしくみは、ひ生
キ物が、おがくずと、はい
せつキ物にふくまれる水分で
はいせつキ物を分かいします。
においもまったくけよくて水も使
わないECOなトイレです。

また、あったら使いたいです。



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
て行ってください。

おしえて
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

おもしろ
エピソード部門

優秀賞

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。

古紙回収に出す以外にも、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ったりしています。お母さんは、いらなくなったチラシを折って小さなゴミ箱を作って、職場のデイサービスに持っていつています。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、とてもうれしかったです。

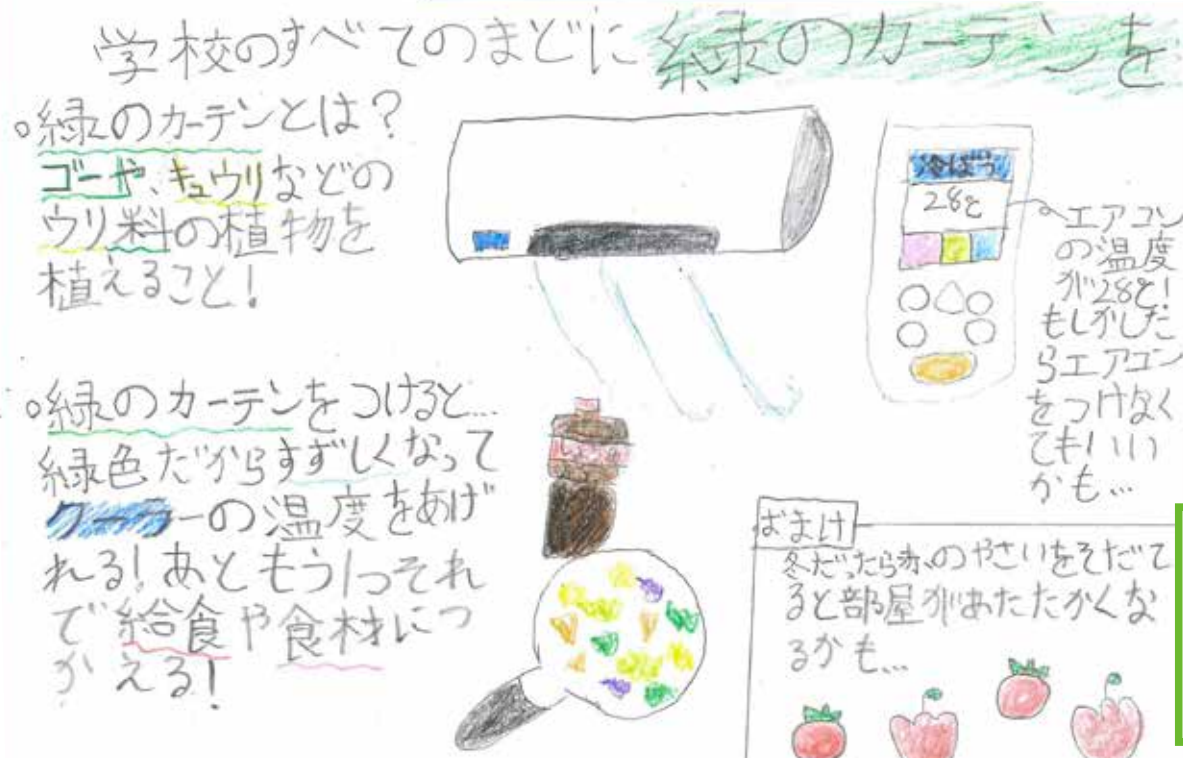
おしえて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：緑のカーテン

小学4年 いまい あおい
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



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

れいぞうこの中でも

手前取り!

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。



れいぞうこ
たっている時
たけ開けるん
だよ

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。

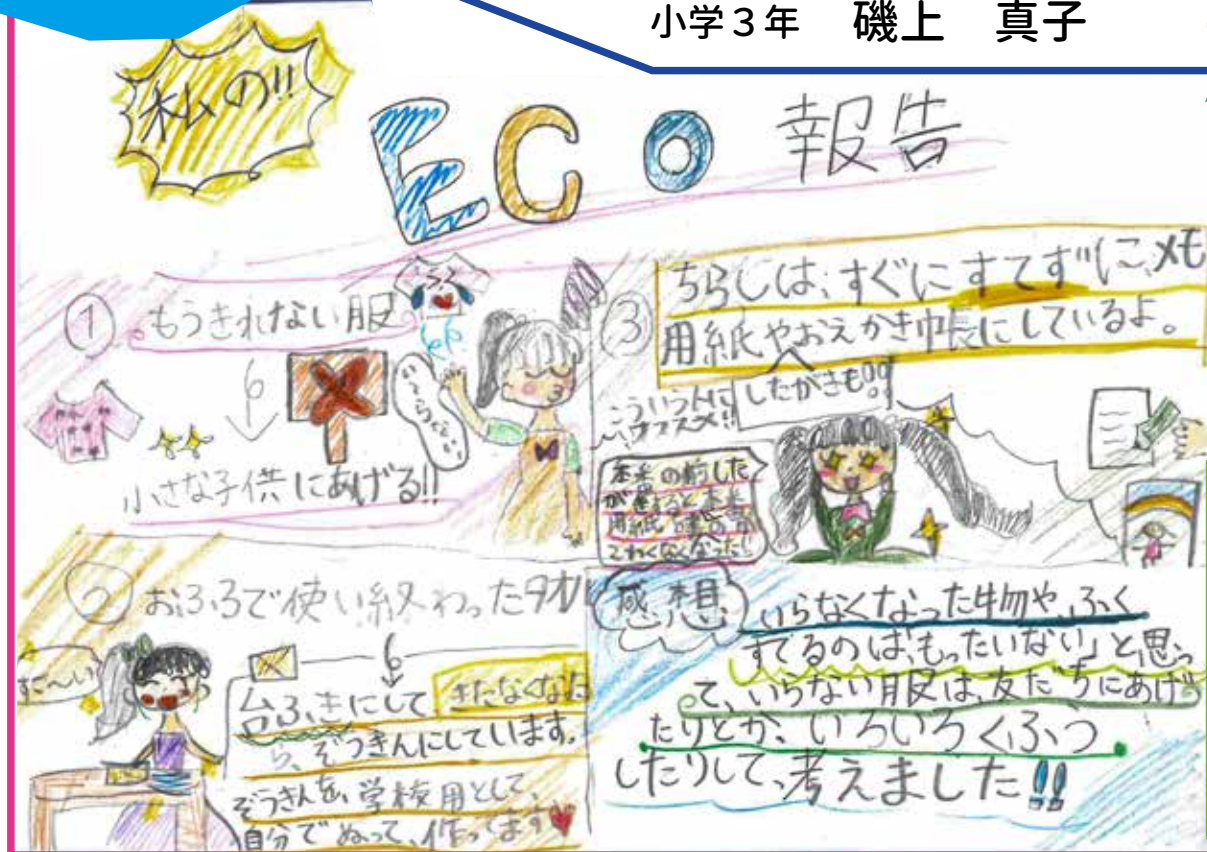
おしえて
ECO キッズ!

入賞作品

作品名：私の!! ECO 報告

小学3年 ^{いそがみ}磯上 ^{まこ}真子

おもしろ
エピソード部門
大阪ガス
賞



審査員より

私たちの生活の中では、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、皆さんが取り組むことで、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 ^{あまり}甘利 ^{かずと}和都

おもしろ
エピソード部門
NTT 西日本
賞

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

- 対策
- ① 食事は常に超腹ペコでいいとむ
 - ② 出されたものをすべて食べる
 - ③ 作りすぎない
 - ④ 兄弟で食べるのを食べあう。それでも残し、たら母に食べてもらう
 - ⑤ 一歳の女児にボロたんつき前かけをつける(食べこぼし防止)

② 食料ロス

- 対策
- ① 食料ロスが出タイミングで外食しない
 - ② 米斗玉の時間をたまり設ける
 - ③ 買いすぎない
 - ④ Xニユーを考えて買う

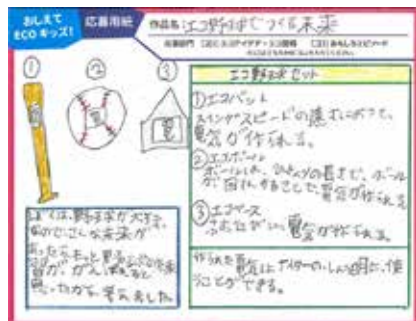
大切なことは、フードロスを出さないを毎日思い続けること!!

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 結菜



小学4年 芦谷 珠寿



小学4年 岡村 直樹





エコアイデア・エコ発明部門



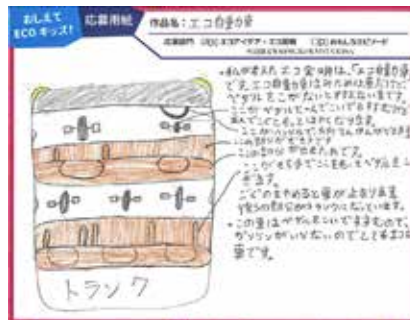
小学4年 すぎた そうすけ
杉田 宗祐



小学4年 さわい そうすけ
澤井 蒼佑



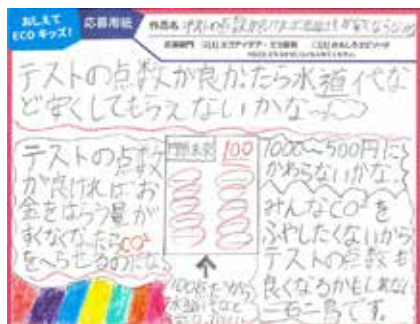
小学4年 ふじき ゆい
藤木 結衣



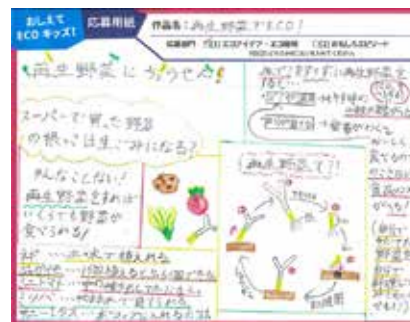
小学4年 むらた るい
村田 瑠衣



エコアイデア・エコ発明部門



小学4年 門原 未来



小学4年 とうき あやめ 富喜 彩芽



小学5年 ももち はると 百地 春翔



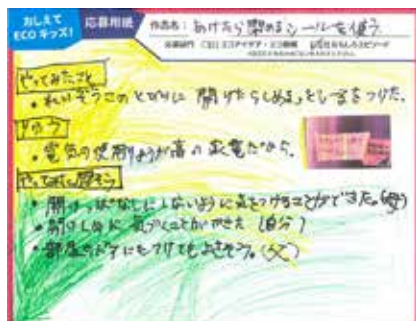
小学6年 かじはら ちよこ 梶原 知代子



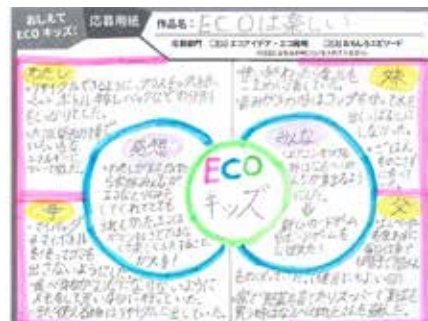
小学6年 まるやま あいか 丸山 愛加



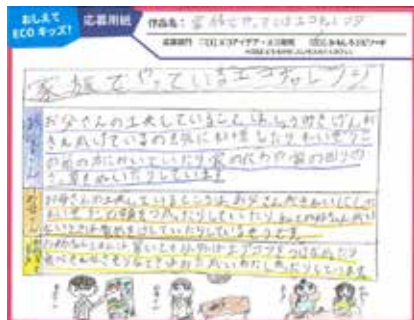
おもしろエピソード部門



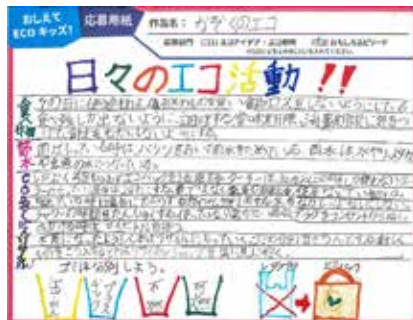
小学3年 たけだ 武田 龍弥



小学4年 ながさき ゆり 友理



小学4年 みなみうら しほ 南浦 志帆



小学5年 ますい けんと 増井 健人



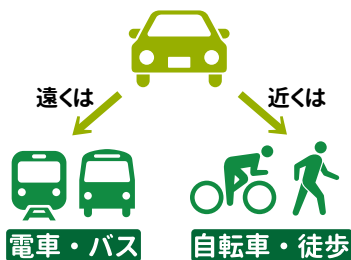
小学6年 せい ひかり 清 陽佳里



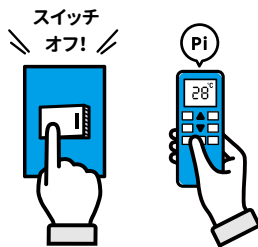
ECO キッズの
みなさん
ありがとう！

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。

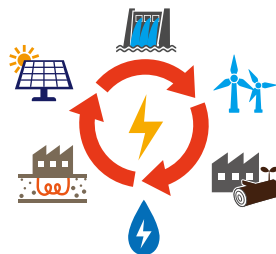
車に乗るのを減らすこと
『脱マイカー』



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』



みなさん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、みなさん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



地球は今、これまでにない暑さや強い台風など
「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。

乗り物を動かしたり、電気をつくったりするために、ものを燃
やすと、二酸化炭素 (CO₂) が出来ます。この CO₂ は、地球をあたた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。

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
河がとけて、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所・雪氷圏変動研究室

大きな台風などによる 災害がふえている

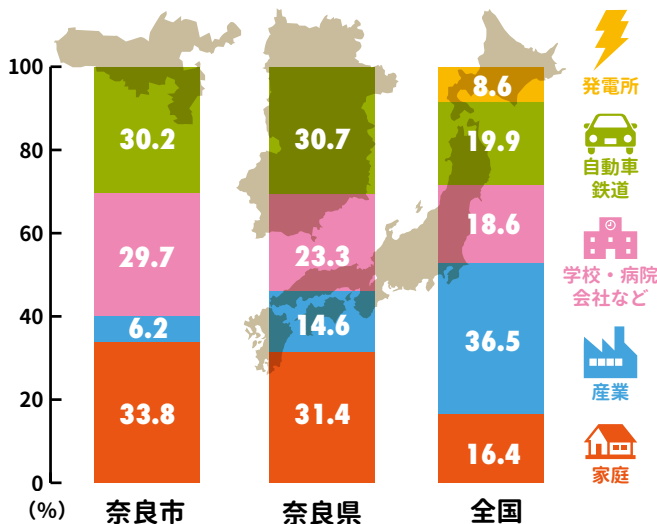
今年の夏も、35度をこえるもうれ
つな暑さが長く続いたり、台風や大
雨で川があふれたり山がくずれて家
が流されたりしました。



CO₂ は
どこから？

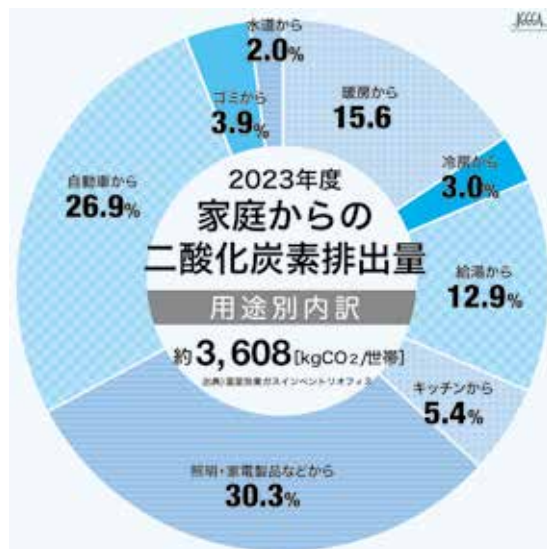
奈良市や奈良県では、全国とくらべて、家庭から出る CO₂ の割合が多くなっています。そのため、家庭での取り組みがとても効果的です。CO₂ を減らすには、わたしたちの日常の生活を見直し、家族といっしょに身のまわりのできることから始めましょう。

CO₂ を出している割合



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

家庭で CO₂ はどこから？



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？

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！

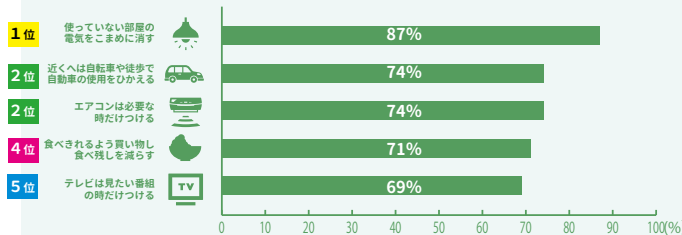
奈良市環境キャラクター
ルリセンチョコガネのルリくん

3年生^{かんきょう}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が、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

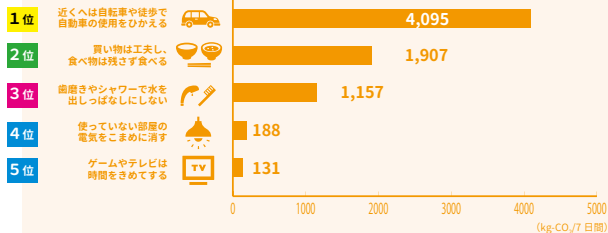
へらしたCO₂



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、いしきてたけど、今はいしきなくても、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簡単だからおとなになってもやりたいです。
- ・家族でいっぱいはなせた。ご飯も食べた元気だしお母さんもよこんでました。

- ・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。
- ・エコバックをあんまりつかえていなかったのは、エコバックをカバンに入れていなかったの、エコバック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られなくなり、残してしまうこともエコにつながらないと思いました。
- ・今回の結果で、どこができていないか、わかったの、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
く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っぱなしにしない。

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・停車するときにはエンジンを切る。

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℃、暖房は 20℃に。

ゴミ



マイバッグや水筒を持ち歩く。ゴミを減らす工夫。捨てる時は分別。

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！



奈良市役所の取り組み

市役所の中でも取り組んでいるし、市民みんながくらしの中でエコを
取り入れやすいようサポートしているよ。



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。



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。



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。



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
組を行っています。



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。



市民の取り組み

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



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。



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^{しよっさいち}

いらなくなった陶磁器・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。



^{ちいき}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、エコなくらしの基本です。

かすがやまげんしりん 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）