

くすちゃんのすくすくSDGsライフ

2023年度
環境早見表特別版

新入生の皆さん、入学おめでとうございます！これから新しい生活が始まりますね。ここでは、学生生活で身近にできる、SDGsな行動をまとめました。「SDGsってよく聞くけど、何をすればいいかわからない…」というあなたも大丈夫！ちょっとした意識でSDGsに貢献できます。SDGsライフで、学生生活をエンジョイしましょう♪



エコ〜ど京大のキャラクター
くすちゃん



作成メンバー(学年は作成当時)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 上田 知 弥 (工学研究科・M2) | 奥野真木保 (農学研究科・M1) |
| 横井 晴 紀 (経済学研究科・M1) | 駒ヶ嶺 光 (農学部・B4) |
| 川崎 萌 永 (法学部・B3) | 喜安 奏 太 (農学部・B3) |
| 近藤 陽 香 (農学部・B3) | 島田 草 太朗 (理学部・B3) |
| 角本 柚 香 (農学部・B2) | 清水 愛 莉紗 (農学部・B2) |
| 中田 葉 月 (文学部・B2) | 清水 華 子 (農学部・B1) |

食 **お味噌汁 のこり野菜で 春爛漫**

旬のもの・地元のものを食べよう
旬のものは栄養価も高く、生産エネルギーも少なく、安い。味噌汁の具材などで取り入れよう！

お米を食べよう
ごはんをもう一口食べると食料自給率は1%アップ。米食は食の安全保障・日本の食文化としても大切だよ。

その食べ物、どこから来ている？
バナナ、コーヒー。輸入作物にはブランドーションや労働搾取などの問題が。背景の物語を理解し、買い物で選択しよう。

資源化 **それはごみ？ 分ければ立派な 資源です！**

プラスチック製品回収開始!!
京都市ではこの4月から製品プラも資源ごみに出せるようになったよ！汚れたプラは洗って乾かしてリサイクル!!

資源ごみはしっかり分けて回収拠点へ！
近くのスーパーでは牛乳パックやトレー、各所の回収拠点では乾電池や腐てんぶら油などを出せるよ！

リチウムイオン電池には気を付けて！
リチウムイオン電池の燃やすごみなどへの混入が原因の火災がたくさん起きています。裏面をチェック！

紙 **紙資源 生かす殺すは 紙一重**

まずはリデュース！賢く紙を削減しよう
授業資料を印刷するときは複数ページ印刷の活用を！裏表印刷やタブレット利用でもっと減らすこともできるよ。

モノクロ印刷を積極的に活用すべし
カラー印刷はモノクロ印刷に比べ数倍コストがかかるもの。モノクロで伝わる資料は脱カラー印刷しよう。

使った後はごみ分別。紙分別は奥が深い！
名刺サイズ以上の紙は雑紙回収で資源化を。でも禁忌品の混入はNG。正しい分別を身に着けよう！

紙分別NG! 紙リサイクルの禁忌品に注意!

電 **重要な 節電ポイント 空調だ**

エアコン設定は控えめに
衣服での温度調節も併用し、自分に最適な温度に！

エレベーターよりなるべく階段を
少人数で下りのエレベーターを使うと消費電力が大きい！下りだけでも階段を！

エアコンの消し忘れ確認を！
講義室のエアコン、消し忘れのともったいない！学生の側でもチェックしよう！

学校のエネルギー使用別の消費内訳(例)

熱源	41%
照明、コンセント	36%
熱搬送	5%
動力	9%
その他	9%

参照：環境省 建築物のエネルギー消費状況
▶ <https://www.env.go.jp/earth/zeb/detail/04.html>

買 **買い物も 大事な選択 一つずつ**

てまえどりをしよう！
すぐに食べるものは手前から取って、食品ロス削減に！マイバッグも忘れずに持って行こう！

計画的な買い物を
何が必要か確認してから買い物に行こう！冷蔵庫の中身を適量にすることで省エネにも！

何を基準に選ぶ？
MSC認証やFSC認証など環境に配慮した商品やフェアトレードの商品を選んでみて！

水 **おうちでも たくさん眠る 省エネチャンス**

トイレの蓋を閉めよう
便座の蓋を閉めて熱を逃がさず再び便座を温めるための熱を削減できるよ。年間では770円の電気代の節約に！

いろんな節水チャレンジ！
歯磨きや洗顔の間、髪や体を洗っている間、食器を洗っている間など、水道を使うときには必ず節水のチャンスがあるはず！

レバー式蛇口、意図せず給湯器使っていない？
レバーが真ん中だと、体感的には水でも給湯機が作動してしまうよ。水を使うとき、蛇口を占めるときは水側に！

衣 **捨てないで！次に生かせる 君の服**

着なくなった服はリユースへ
リユースショップやフリマアプリなどを用いて、他人に譲り渡そう！

服を買いすぎない
上手に着回しをして、いろんなファッションを楽しもう！

服から環境・人権について学んでみよう
トレンドに合わせて短いサイクルで安く販売される「ファストファッション」。その背景にある問題に目を向けてみて。

学 **学習は SDGsの 第一歩**

大学の授業で環境・社会問題を学ぼう
京大の全学共通科目には「環境学」や「ジェンダー論」など、環境や社会の問題を学べる授業があるよ。受けてみよう！

新聞を読もう
様々な社会課題を新聞でCheck！SDGsについて考えるきっかけになるよ。図書館で各社の新聞を読み比べるのもいいね！

環境に関する検定を受けよう
環境に関する検定で腕試し！「3R・低炭素社会検定」(2023年は11月12日に実施予定)がくすちゃんのおススメ！！

食 **学内で 楽しみながら SDGs**

はがす弁当はそのまま捨てずに回収を！
京大生協で販売している「はがす弁当」は、フィルムを剥がせば重量比96%できれいなままりサイクル可能！

ケバブを食べてみよう！食堂でのSDGs
カフェテリア内ではハラル認証を取得しているメニューが食べられるよ。中央食堂の傘のしずく落としを使って傘袋削減も！

ウォーターサーバー使ってる？
学内での給水のために設置を推進中！裏面の設置場所一覧を参考に、マイボトルを持参して水を補給しよう。

食 **さまざまな人と楽しみ 無駄もなく**

3010運動に取り組もう
友達などと食事をするときは、最初の30分間と最後の10分間は料理をしっかりと楽しむ時間にするよ。食べ残しをゼロに！

留学生とご飯に行こう
大学には様々なバックグラウンドを持った方々がいらっしゃいます！いろいろな人と仲良くなってみよう。

マイ○○(マイ箸やマイカップなど)を持ち歩こう
自分で持っていけば、お店でもらう使い捨て割り箸などのごみも減らせる！

移 **都の地 幾度も巡る 価値多し**

徒歩・自転車を活用しよう
京都市内の主要な観光地は大半が自転車圏内だよ！

交通機関を使おう
京都の鉄道・バスに早め慣れておくことがおススメ！

電気自動車・カーシェアを活用しよう
使いたい時間だけ、近くにあるカーシェアを使用するのが最も環境負荷を与えない自動車の使い方。

自然 **野を歩く 自由思索に 未来出づ**

野山へ繰り出そう！
野山が身近という京大の立地を活かし、紙上での自然でない生の自然から自然保護を考えてみよう。

古へ繰り出そう！
千年の都、持続可能性に絡めてこう問いながら巡るもよし。それは唯持続して来ただけ？それとも何か深い意味がある？

仲間と歩いて繰り出そう！
歩く不思議と考えが纏まるもの。他の人のちょっとした一言に意外な発見がきつとある！

休日

- 7:00
- 8:00
- 9:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00
- 24:00