

あびらの脱炭素

安平町でゼロカーボンを推進する取り組みの事例紹介や
環境問題を改善するためのアイデアをお知らせします。

発信者 地域おこし協力隊ゼロカーボン推進員・岸本 佳也



令和8年 新しい年の始まりに立てる「私のエコ目標」

年の初めに「今年こそは」と、健康や仕事、学びなど、さまざまな目標を立てる方も多いのではない
でしょうか。そこにもう1つ、エコな暮らしという「エコ目標」を加えてみませんか。

「環境に優しい暮らし」と聞くと難しく感じますが、実は私たちの生活を豊かにし、家計の節約にも
つながるヒントが隠されています。今回は気軽に始められる「エコ目標」のアイデアをご紹介します。

エコ目標で見つける、暮らしの心地良さ

エコな暮らしは、地球環境を守るだけでなく、私たちの暮らし
にも多くのメリットがあります。

例えば、省エネや節水、食品ロスの削減は家計の節約にもつな
がり、物を大切に使ったり季節の食材を楽しんだりすることで、
日々の暮らしに小さな喜びが生まれます。さらに、移動や食の選
択を見直すことで健康にもつながるのが「エコ目標」の魅力です。



今年から挑戦！ 「エコ目標」の具体例

Eco

「毎日の食から始める」

冷蔵庫に残っている食材を無駄なく使い切る「冷蔵庫お掃除デー」を週に一
度設けることや、マイボトルやマイバッグを玄関に準備して持ち歩く習慣をつ
くることで、食品ロスやプラスチックごみを減らしながら、食費の節約にもつ
なげることができます。



「物を大切にする」

私たちが普段何気なく使っている物も、新しい物を買う前に「本当に必要か」
「長く使えるか」「家にあるもので代用できないか」と一度考えるだけで、衝動
買いを防ぎ、物を大切にする意識を育てることができます。



「新しい習慣を取り入れる」

少し視野を広げて、月に一度は地域の直売所などで旬の食材を選ぶ「地産地
消デー」を設けることで、食材の輸送にかかるエネルギーを抑えたり、いただき
きもので食べきれない食品があればご近所におすそわけすることで、新しいエ
コな習慣を無理なく暮らしに取り入れることができます。



新年は、新しいことを始める絶好の機会ですので、今回ご紹介した目標の中から「これならで
きそう」と思えるものを1つ選び、始めてみませんか。

完璧を目指す必要はなく、楽しみながら自分のペースで続けることが何より大切です。

皆さんの小さな「エコ目標」が、未来の地球と豊かな暮らしにつながります。

今年の「あびらの脱炭素」でも、暮らしに役立つ情報をお届けしていきます！