

令和7年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

1	ざんぱんにならないようにさいごまで食べることです。
2	毎日のくらしの中で気をつけていることは「人のいない部屋の照明はこまめに消す」です。
3	ペットボトル、プラごみはちゃんとわけてすてています。
4	私のエコアイデアは「これは本当に必要な」と考えたりして、だのものを出さないということです。
5	ごみのぶんべつやだれも見えてないときは雲気を消します。
6	雨水を花にあげる。エコチャレンジカレンダーを作って、毎日エコを意識する
7	まだ使えそうな物はさいごまで使う。もえるごみもえないごみは分けてすてる。
8	ティッシュを使わないでタオルをつかう
9	エアコンをつけるときはせんぷうきもつけてつめたい空気を全体にわたるようにしています。すずしい時間帯はクーラーをつけない
10	ごはんを食べるときは、たへれるりょうにちょうせいする。
11	できるだけ二さん化炭そをへらす。
12	電気をこまめに消したり、水を出しっぱなしにしない。
13	エコバックを持ち歩く。
14	豆にゆうパックやぎゅうにゆうパックをすてないで、あらってはじを切ってひらき、その上にお肉をまないたがわりにおいてくる。
15	わたしたちができることはつづける。
16	朝は、明るいから電気をつけない。シャワーは、使う時だけ出す。
17	毎日、人のいないへやはこまめに電気をけすことに気を付けています。
18	だれも見えていないテレビはけす。ゴミの分べつはしゅうかんづけでやるとそれがあたりまえになるのでやってみてください。
19	スマホを使う時間をへらしてじゅうでんする回数を少なくする。
20	ゴミを分別したり、シャワーをこまめにとめる、など気をつけました。
21	れいぼうがひつようなときいがいはつかわない
22	水だいをすくなくするためいっきに水をのますじかんをきめこまめにのむ
23	エアコンをけすと電気代がやすくなり二酸化炭素もへりかんきょうにやさしい。
24	ゴミの分別に気をつけました。
25	ペットボトルの、キャップやラベルを分けてすてている
26	①TVみたらコンセントぬく。
27	必要なときだけ、電気をつける。ごはんの食べのこしをそのまますてない。
28	シャワーだけの日と おふろもある日があること
29	シャワーをこまめにとめることを気をつけています。
30	毎日のくらしの中で気をつけていることは、水を出だしっぱなしにしないことです。
31	エコにつながると思うものはエコバッグです。ふくろをつかわずにするとゴミがふえないし、にさんかたんそもへらせると思います。
32	人のいない所は、電気をけすことです。
33	もえるごみもえないごみがでたときはわかるようにきおつけている
34	エアコンなくてもせんぷうきですごした。
35	人のいない部屋の照明はこめまに消すことを気をつけています。
36	使っていない電気を消すようになりました。
37	使わない時は消す。分別する。をふだんから気をつけています。
38	ゴミをふやさないために、ものを大事につかう。
39	必要な時だけ電気せいひんを使い、むだにならないように、必要のないときは、使わないようにしましょう。
40	・ごみ箱をしゅ類別にすると、かんたんに分別できます。
41	リサイクルを心がける ペットボトルではなくすいとうをもつ。

令和7年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

42	毎日のくらしの中でシャワーと電気をつけっぱなしにしないことを心がけています。
43	チャレンジをしてみてふだんより早く電気を消すをがんばりました
44	「れいぞうこは開けたらすぐしめる」で、必要なものを先に考えておいて、それを出したらすぐしめる、がエコにつながると思います。
45	エコにつながるアイデアが、かき氷につかったのこった氷を、コップにいれて、お茶をつめたくできたことが、エコだと思いました。
46	むだのものをかわない
47	エコのことを考えて毎日のくらしで気をつけていることは、ごはんやおかずをのこさずに食べることです。
48	お皿をあらう時に水をだしっぱなしにしないようにしています。
49	毎日いしきすることができてよかったです。
50	自分のたべれるりょうにご飯をもるといい
51	テレビをみない時はけす シャワーを使わない時はとめる。
52	使わない電気を止めたりしている。
53	だれも見ていないテレビは消す。 むだにれいぞう庫は開けない。
54	すいとう、エコバックをつかう、物を大切にをつかう、ちかくにでかける時はあるいて行く
55	ごはんはじぶんがたべれる分だけでもるといい。
56	手をあらってるときに水を出しすぎないようにする。
57	くらしの中で気をつけていることは、だれもテレビをみていないときは、テレビを消すことをいしきしています。
58	マイボトル（水とう）をつかう なるべくゴミをたさないこと エコバックをつかう ものをたいせつにする
59	みんなが家にいるときは、1つの部屋にいるようにして、電気を使う数を少なくしている。
60	エアコンが、ついているへやのドアはしめる。
61	明りはいらない時消しましょう
62	ふだんより なるべくはやく 電気をけす。
63	ペットボトルのぶんべつ
64	ふだんより 早く電気を けしてねる
65	なるべく、あそびにいく時、出かける時に、すいとうを、もちあるく
66	ペーパータオルではなくハンカチをもちあるく。
67	1時間早く電気を消してねることができませんでした。
68	ゲームを7時以こうはしないようにしています。
69	ペットボとる
70	車をなるべくつかわないで自転車、あるくようにする。
71	じゃ口の水を使い終わったらすぐにとめる。
72	ごみはちゃんと分別するようにきをつけてます
73	なるべくへやの電気はけすようにしている
74	エアコンは使ってないとき切りましょう
75	「エコ」につながるアイデアは、へやにさしこむ日光をカーテンでさえぎる
76	冷ぼうをつけている時は、ドアをきちんとしめるようにしています。
77	スーパーなどで食べ物を買う時は、食べきれる量を買う様にする事で、ゴミをへらす事が出来る。
78	二さん化炭そを多くへらせなかったので、つぎはもっとへらせるようになりたいです。
79	家でペットボトルの分別をしています。
80	じょしつきでたまった水をブランターにあげてる
81	使わない電気をこまめにけしています。
82	せんぷうきの前に氷をおく。

令和7年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

83	いつもより 早く電気を 消してねる
84	私は、もえるごみ、プラ、びんとかん、ペットボトル きちんとわけてリサイクルしています。
85	電気製品をエコモードにする
86	ゴミをぶんべつしたり、つかえるものは、つかう。
87	毎月つづけていることは ごはんやおかずはのこさずたべます。
88	プラごみとかみごみをわけてすてたり、町におちているごみをひろっています。
89	シャワーや水道の水を出しっぱなしにしたり、食べ物のはのこさないで食べました。
90	水を出しっぱなしにしない。マイバック、マイボトルを持ち歩く。リサイクルできるものは、分別する。
91	いつも気をつけていることは、ペットボトルとプラゴミを分けてゴミに出すこと、食べ物のはのこさずたべること。
92	歩いて行ける所は車を使わない。
93	気をつけていることは、近くに行くときに自転車や歩いていくことです。
94	トイレのふたを閉めることを気をつけています。温まったベンザから熱がにげるのをふせぐことがせつ電につながるからです。
95	電気をこまめにけす
96	早くねる（電気7をつかわないし、早ねできるので、健康にもよい）
97	使ってない時は水道や電気を消す。使わない物は買わない。たべない物は買わない
98	クーラはいえにいないときはつけなくていえをでるときにはかならずチェックする
99	シャワーをつかったらだしたままにしない1でこまめにとめることを毎日のくらしで気をつけています。
100	ぼくはごはんやおかずはぜったいのこしません。
101	あがるい時はなるべく電気をつけない
102	ゴミをなるべく小さくしてすてる。
103	「水」は使うときだけ出す。
104	ろうかのでんきやせんめんじょのでんきをこまめにけす。ビニールじゃなくてエコバックをつかう。
105	だれも見えていないときは、テレビを消します。
106	冷房や二酸化炭素をつかわない。（そんなにつかわな）
107	でんきは、こまめにけして、ちきゅうにやさしいせいかつを心がけましょう。
108	車のはいきがすをあまり出さない
109	つかわない電気はこまめにけしています。
110	おふろの水をせんとくにつかう
111	ペットボトルやトレイなどはスーパーのリサイクルボックスに出す。
112	れいぞうこはあけたらすぐしめる。れいきがにげるから。
113	ペットボトルじゃなくて水とうにする
114	水を使ったらちゃんと水を止める。
115	ごはんやおかずはのこさず食べるようにきをつけています。
116	ペットボトルをリサイクルに出している
117	手をあらっているあいだは水を止める。
118	毎日使わない電気は消すようにしていた。
119	ペットボトルキャップでキーホルダーをつくったり、新しい物に生まれかわらせることを「アップリサイクル」といいます。
120	すずしい時はエアコンを消す1
121	エアコンはつかうときだけつたりしてすずしいときはぜったいつけないようにしています。
122	れいぞうこは、10秒いないにしめる。ねるまえに、コンセントをぬく。
123	だれも使っていない時、電気をけす。

令和7年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

124	エアコンとサーキュレータをいっしょに使う。
125	夏にすずしい日は、エアコンをとめて氷のうや、首につけるれいかんグッズでせつ電する。
126	・エコバックを持ち歩く・分別はかならずする・シャワーは使うときだけ出す。
127	エコアイディアは、はみがきや、顔をあらうときに、水を出したまんまにしないことです。
128	毎日ペットボトル、プラごみは分けて出すように気おつけています。
129	いままでテレビがつけっぱなしになっている時が多かったけれど、けすようにしました。お父さんがいつも夜おそくまで起きているのでチャレンジのさいご、いっしょにねました。
130	わたしは、シャワーをあまりこまめにとめていないのでこんかいから、こまめにシャワーを止めようと思います。わたしは、とくにれいぞう庫を開けたらすぐにしめることに気をつけています。
131	紙パックをのみおわたらおりたたんですてる。
132	いらなくなったおたよりのうらが白紙だったらメモ用紙に使う。
133	自分が気をつけていることは、人のいないばしょのでんきをこめまにけすことです。
134	頭をあらうとき水をとめる。
135	エアコンをつけるまえにまどがあいてないかチェックしたこと。
136	こおりいれたときに、もうぬるくなっている時にやるといいうらわざは、のみ物を入れる前にすこしのこおりとみずをいれて1分ふる。そして中身をだすと水とうじたいがきんきんにひえてそのまま、つめたいのみものをいれれば、ぜんぜんむるくならない！
137	べたべたになったはさがみがつかえないときは、ひやけどめをぬってなじませ、ティッシュでふいたらふっかつ！
138	マイバックで買い物に行く。
139	エアコンをつかうへやだけつけて、ひつようないへやはつけない。
140	ゴミを分別して出す。水を出しっぱなしにしない。
141	電気をこまめに消す、ごみを分別することを毎日気をつけいる。
142	あつい日にエアコンを使わずにせんぷうきを使う。
143	ペットボトル・プラごみは分けてしっかりすてています。
144	あまり電気を使わないようにしたり、これからもごはんの食べのこしのないように食べる。
145	昼間のときは日光にたよってこまめに電気を消そう。
146	・マイバックをもって行く
147	・水をこまめにとめる
148	・のこった水を使う
149	せんぷうきをこまめにけす。
150	シャワーはこまめにとめるや、ふだんより1時間早く電気を消すは、とくにきをつけています。わけは二酸化炭素の量が多いので気をつけています。
151	手をあらうときに水を出しっぱなしにしない。
152	むだな物を買わない。
153	しぜんをふやし 木、しょくぶつ、むし、どうぶつをたいせつにする。
154	家をたいせつあつかいをする。
155	水道、トイレ、お風呂をこうかんしながらつかう。
156	ハミガキの時は水を止める。
157	近いきよりのお出かけには、歩いたり、自転車で行く（なるべく自動車はつかわない）
158	家にいる時はあまりみんなバラバラにならないで、できるだけ1つのへやくうかんにいるようにして、家の電気をせつやくする
159	買い物していくときは、エコバックをもつようしています。そして、レジぶくろを再利用しています。
160	だれも見えていないときいテレビを消すと、電気も節約ができる。
161	冷室こうかガスを作る
162	電気のけしわすれ注意
163	はみがきでうがいのときに水を大きくつかわないことです。

令和7年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

164	食べない食品は買わない
165	シャワーではなくお風呂のお湯を使う
166	エコバックを使うようにしています。
167	エコをできたよできたがんばった
168	ごはんはまいにちのこしませんでした
169	ペットボトル・プラごみは分けて出して、ごはんやおかずなどはのこさず食べると二さんかたんその量がへらせると思います。
170	シャワをこまめにとめる。
171	外であそぶ時間は、電気をつかわないから、（エアコンなど）エコになる。
172	わたしは「物を大切に使う」を大事にしています。たとえば、えんぴつが短くなってもすてずに使います。ほかにも着られなくなったものをリサイクルショップに売っています。
173	でかけるときに きづいてけしてちゃんと気づくこと
174	テレビをみるじかんをへらす。
175	はしやちゃわんなどのしょっきをできるだけふやさない
176	でかけるときなどには、すいとうをもっていくと、ペットボトルをかわないで、すむからエコ！
177	ペットボトルより水とうをもつことをあたりまえにしよう。
178	買い物へ行くときはレジぶくろを使わずに、もってきたエコバックを使う。
179	エコバックをつかう。フードロスへらす。シャワー、水道をこまめに止める。エアコンの温度せってい 太陽光発電で自家発電する。
180	マイバックを持って出かけています。
181	でんきを使いすぎない。
182	手あらいや、シャワーのときに、水を出しっぱなしにしないように気をつけています。
183	ずっと見ていないのにテレビをつけることをやめる。
184	テレビを消すと二さんかたんそがへるから、1日テレビをみない週かんを作るといいと思います。前の前の学校で「ノーマメディアデー」があった。
185	水をこまめにとめる。
186	へやの電気をつけっぱなしにしないように気をつけています。
187	シャワーじゃなくておふろのおゆをつかう。
188	ゴミを分べつしてだしました。
189	アイディア お皿を洗う前に汚れをふいたら水をせつやくできると思います。
190	チャレンジ項目を家族全員でやることを心がけるといいと思います。
191	ごはんやおかずはのこさないようにたべます。
192	水を出しっぱなしにしない。
193	ゴミの分別、テレビやスマホをいつもより使う時間をへらす。
194	ビニールぶくろではなく「エコバック」をつかう。
195	むだな電気を使わないように生活で電気をこまめにつかうことを気をつけている。
196	マイバックを使用する。シャワーはこまめにとめる。
197	エコで 、いつも気をつけていることは、れいそうこを開けたらすぐしめることです。
198	家族と、とくに気をつけたことは、テレビを見ないときは消すのと、ごはんなどを毎日のこさず食べるのを気をつけています。
199	ペットボトルのキャップやペットボトルの本体などをすてる。
200	日曜日はゲームでテレビをつかってるから、体をうごかすことをしたいです。
201	歩いて行けるところまでは車ではなく、自転車や歩いていどうする。
202	毎日のくらしの中できをつけていることは、人のいない部屋のしょうめいはこまめにけしたりだれもみていないときはテレビを消すことなどに気をつけています。
203	電気をこまめに消す。

令和7年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

204	毎日のくらしの中では、シャワーをこまめにとめることをがんばっています。
205	毎日のくらしの中で気をつけていることは、ごはんやおかずをのこさずたべることです。
206	昼は明るいので電気をこまめにけすといいと思います。
207	みんながすべての物をむだにしなければ二酸化炭素がへると思います。いつも、ごみをぶんべつすることができていたので、それをつづけていきたいです。
208	カーテンで日光をさえぎってへやの温度を下げる
209	ごみはぶんべつしてすてる。使える物はリユースする。
210	私は、人のいない部屋の照明はこまめにけしたり、シャワーをこまめにとめることを気をつけています。
211	しょっきをあらうときに一つあらったら一回水をとめる。
212	食べる前に量を見て多かったらへらす。
213	電気はつかわない時はけす。
214	ごはんやおかずはできるだけ毎日のこさず食べるようにしている。
215	電気せいひんをつかうりょうをへらしたりする。
216	夏の日エコチャレンジとりくもう
217	節水・節電などを心がけていまいじょう二酸化炭素の量をへらせたらいいと思います。
218	ごはんを次からは、のこさないで毎日たべる。
219	エアコン、テレビをけすこと、れいぼうこ、シャワー、ペットボトル・プラゴミを分けて出すことを、つねに気をつけています。
220	お買い物をするときはエコバックやレジぶくろをもってお買い物すること
221	日中は、なるべくみんなリビングに集まってそのへやだけエアコンをつける。
222	夜ねるときはまどあけてエアコンをけしてねる
223	なにごとに、電気のつけすぎに注意したり、ごみの分別はきちんとする。
224	水を出しっぱなしにしないか、エアコンの風を出しすぎないことを気をつけている。
225	木のばっさいをやめる
226	節電をつづけていく
227	ごみを分別
228	手をあらうときに水をむだにしない
229	手をあらうときに、あわをつけてあらっているときは水をとめること。プールに入ったら、その水をすてないで花に水やりをすること。
230	もえるゴミもえないゴミをわけてすてる。
231	電気のつけっぱなしにならないように気をつけている。
232	すいどうは、こまめにとめてつかいます。れいぼうはひつよおうなときにつかうよ。
233	鼻をかむときにティッシュをたくさん使わないでできるだけ一つでかむ。
234	ごはんをたべているときにしせいをよくする。
235	今回新しく気をつけたことは、こまめにシャワーの水をとめることです。
236	毎日のことで気を付けていることは、こまめに電気を消すことと、ごみの分別をすることです。
237	毎日のくらしの中で気をつけていることはペットボトル、プラゴミは分けてゴミに出すです。
238	バスをりようする。
239	これからも二酸化炭素の量をへらせるようにしたいです。カゴやエコバックをもってごみを出さないようにしています。
240	顔をあらうときやはみがきのとき、水をだしっぱなしにしないことを気をつけていました。
241	涼しいときはまどをあける。
242	シャワーとかを出しっぱなしにしないように、くふうしながら生活する。
243	手洗いをするとき、水をだしっぱなしにしない
244	・節水のために水を大切に使う。

令和7年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

245	毎日のくらしで気をつけていることは、シャワーをこまめに消す、とれいぞうこをあけたらすぐしめる、をが んばっています。
246	かいていることを守る。
247	せつでんをつづける。
248	お買い物をする時にエコバックを持っていくと「エコ」になります。
249	ごはんやおかずをのこさないで食べましょう。ちきゅうおんだんかにもならない食品ロスもふせげるから。
250	じゃぐちの水を止める。
251	生ごみは水をよく切ってからすてる。
252	おふろのでんげんを、つかう人がいないときはすすんでけそう。
253	くらしの中できをつけていることは、とくに、ごはんをのこさず食べることです。二さん化たんそをへらすに は、みんなにも協力をもとめればよいと思います。
254	・いしきをしてやってどんどんへらしていくなど…
255	電気をつけっぱなしにしない。
256	シャワーだけじゃなく手あらいやのむときに気をつけて使う。
257	妹たちとおふろにはいるときにシャワーで遊んでいたの、注意しました。
258	ペットボトルのそこをおしてまいてあるのをとるそれに、分別する。リサイクルをする。
259	家のみんなでエコのための声かけ。
260	火を長い時間使わない。 エアコンの温度を下げすぎない。
261	・マイバックを持ち歩く
262	テレビは見るときだけつけました。ごはんやおかずはのこさず食べるがあまりできませんでした。
263	なるべく家族みんなで1つの部屋ですぐす。（エアコンをたくさん使わないようにするため。）
264	レジぶくろを使わないでエコバックを使う。物をさいごまで大事に使う。いらぬ物をさいり用する。
265	ごはんやおかずはさい初は少なくもって後から量をたす。
266	買い物の時にぶくろを買わないで、マイバックを持って行く
267	毎日ごはんやおかずをのこさず
268	電気をこまめに消したりペットボトルのキャップで工作したりしました。
269	ぼくが気をつけていることは、水をながいじかん流さないことです。
270	シャワーはこまめにとめることを気をつけている。ごはんものこさづたることを気をつけている。
271	おにいちゃんといっしょに家にるすばんをする時にこまめにスイッチを消すようにしていました。
272	ごはんをのこしたり、むだにしないことを気をつけてる。
273	ゴミをあまりださなようにしよう。
274	まどをあけた時は、冷ぼうをつけないようにした。
275	ねる時は電気をあまりつけない
276	でかける時にエアコンをけしわすれないようにでかける時間がわかったいたらおやすみタイマーをかける。
277	使わない時はでんきをけす。しげんかいしゅうにさんかして空きかんやダンボールなどをリサイクルする。
278	水をだしっぱなしにしない。朝や昼まはあまり電気をつけない
279	水をつかうときはこまめにとめましょう
280	エアコンをつけるときはまどやドアが開いてないかかくにんしてからつけることを気をつけます。
281	電気などつかいすぎずにきをつける。
282	テレビを長い時間みない。
283	ふだんからごはんをのこさずたべます
284	くらしの中で気をつけていることは、冷房をひつようなときにしかつけていないこと
285	節水を心がけ、もったいなくないようにつめたい水も使います。

令和7年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

[illegible]