



スプラ★ピノパラ

SDGsって
なんなの～??

なんか
聞いたこと
あるかも!



みんなの行動が
世界にひろがる
未来につながる

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

美唄市
特別養老ホーム 美唄市恵作

へ～!!

何をしたら
いいのか…



SDGsとは「持続可能な開発目標」
 「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった
 17の課題を解決し、持続可能な社会を実現する」という
 国連で採択された国際目標です。
 JABいばいでもSDGsにつながる活動に積極的に取り組んでいます。

夢はなんですか？

こーんに一方はー！

冷蔵庫は宝箱

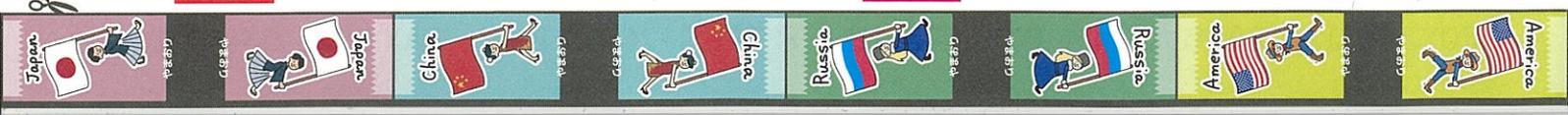
がぶ飲み！

8 やりたい仕事を考えてみる	9 災害マップを調べてみる	10 大きな声で挨拶してみる	11 ゴミ拾いしてみる	12 家にある食材で献立を考えてみる	13 省エネって何か調べてみる	14 ストローを使わないで飲んでみる
7 電化製品を使わないで過ごしてみる	整ってるー?! ね...寝るしか... 明るいところだね		ゴミはゴミ箱へ		13 異常気象の原因を調べてみる	エネルギーもいろいろ ふむふむ...
6 生活排水の処理方法を調べてみる	5 やったことのない家事をやってみる	4 本を読んでみる	レジ袋...5円なり		14 手に持てるだけの買物にしてみる	
この水はどこへー?! レッツラゴー!	いっぱいある... コンビニにもあるよねー		3 目的地に歩いて行ってみる	腕も振ってみる	15 家庭菜園をしてみる	土づくりから! クッキー? キャンディ?
Start!	1 1円でもいいから募金してみる	2 食べ物の消費期限を確認してみる	大丈夫?		16 どんな宗教があるか調べてみる	17 周りの人と協力し合ってみる
					あれやこれや	Break time 百万馬力!!

世界で決めた2030年までに達成すべき17の目標 (SDGs)

- 1 貧困** あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる
- 2 飢餓** 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する
- 3 保健** あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を保障し、福祉を促進する
- 4 教育** 全ての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を保障し、生涯学習の機会を促進する
- ジェンダー** ジェンダー平等を達成し、全ての女性及び少女のエンパワーメントを行う

- 6 水・衛生** 全ての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を保障する
- 7 エネルギー** 全ての人々に安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを保障する
- 経済成長と雇用** 包摂的かつ持続可能な経済成長及び全ての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用（ディーセントワーク）を促進する
- インフラ、産業化、イノベーション** 強靱（レジリエント）なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る
- 不平等** 各国内及び各国間の不平等を是正する



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

な開発目標」のことで。

課題を世界のみんで2030年までに解決していこう」

た世界共通の目標です

取り組んでいます。みなさんも一緒にどうですか？

ぴったりゴールできるまでぐるぐる回ってみよう！
止まったマスの番号と取り組みが17の目標と関連しているよ。

「やってみようかな」すこしく

小さいなことも世界中で取り組むSDGsにつながります。
ひとつひとつは小さくても、たくさん集まれば大きくなる。
今日、明日「やってみる」だけで少し世界が変わるかも…

蛇口開め忘れてない?!

5 家族でごはんを作ってみる	6 節水してみる	7 真っ暗にして寝てみる
----------------	----------	--------------

食べられる量を頼みなさい!

これぐらいならできるかも~!

何食べたいのー? 夜空がキレイだよ

15 植樹してみる	12 チャーシュー麺をやめてみる
-----------	------------------

Goal!!

メンマは割り箸説

紙袋が破れてりんごが

16 サンカを仲裁してみる	4 知っている雑誌を誰かに披露してみる
---------------	---------------------

11 困っている人の助けになってみる

不審者ではないです!

17 発展途上国について調べてみる	3 ちょっと野菜多めのごはんにする
-------------------	-------------------

10 あの人に話しかけてみる

つんつくてん? つんつるてん?

何ができる?

1 着ない服を寄付してみる	2 前日のごはんをリメイクしてみる
---------------	-------------------

8 自分の得意なことを考えてみる

9 家の中の便利なものを調べてみる

意外と多い

無難にカレー?

三種の神器

11 持続可能な都市
包摂的で安全かつ強くしなやかな(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する

12 持続可能な消費と生産
持続可能な生産消費形態を確保する

13 気候変動
気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる

14 海洋資源
持続可能な開発のために海洋・海洋支援助を保全し、持続可能な形で利用する

15 陸上資源
陸域生態系を保護、回復、持続可能な利用を推進し、持続的に森林を管理し、砂漠化に対処し、土地の劣化を阻止・逆転させ、生物多様性の損失を阻止する

16 平和
持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、全ての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する

17 実施手段
持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化させる

世界には色々な国旗があります。★の数が1~6まであるので転がして使ってね。ちなみにどこの国の国旗でしょ〜か?!

国旗サイコロ!

世界の人コマ!
描かれている国の人になりぎってみてね。上部をセロテープで留めてコマにしよう!



白米好きのあなたに!白米をさらにおいしく食べるためのかんたんおかず



おかわりレシピ

まんがみたいな
山盛りごはんもあら不思議!
この味玉1個で
あっと言う間にペロりんちよ

ごはんがいっぱい
食べられるサラダって...
サイコー!!笑

食べ過ぎ注意! 悪魔の味玉

- 材料**
- 卵.....1パック
 - にら.....1/3束
 - 長葱.....1/2本
 - ★水.....100ml
 - ★醤油・酒・みりん...50ml
 - ★液体だし.....大さじ2
 - ★はちみつ(砂糖) 小さじ1
 - ★生姜・にんにく...小さじ2
 - 煎りごま・鷹の爪.....適量

- 作り方**
- ①卵をお好みの固さに茹で、殻を剥く
 - ②にら・長葱はみじん切りにする
 - ③鍋に★を入れ、一煮立ちさせる
 - ④①が全部浸る程度の耐熱容器を用意
 - ⑤④に②を入れ、③を熱いうちに入れる
 - ⑥さらに①と●の材料を入れて粗熱が
取れたら冷蔵庫に半日以上置く
 - ⑦味が染みたら完成!
白米にのせてどうぞ召し上がれ!!

カリカリ豚肉サラダ(4人分)

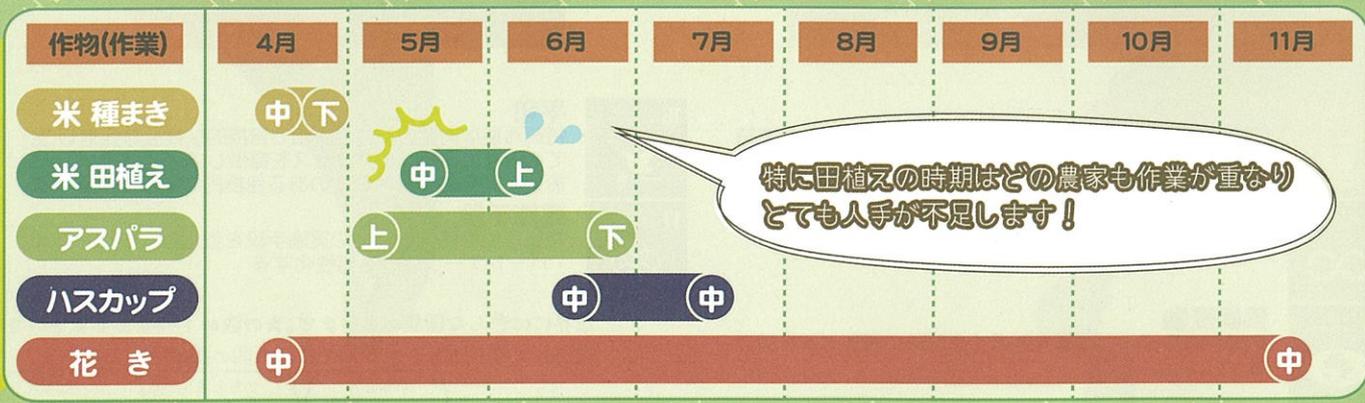
- 材料**
- 豚肉(細切れ).....100g
 - 水菜.....1袋
 - ミニトマト.....適量
 - ★味噌.....大さじ2
 - ★マヨネーズ.....大さじ2
 - ★ごまドレッシング大さじ1
 - 煎りごま.....適量

- 作り方**
- ①水菜を4cm程度の長さ切る
 - ②ミニトマトは半分切る
 - ③豚肉を細かく刻み、フライパンでカリカリになるまで炒め、冷ましておく
 - ④★の材料を全て混ぜ合わせておく
 - ⑤ボウルに①②③を合わせ、食べる直前に④を混ぜ合わせる
 - ⑥皿に盛り付け、煎りごまをかけて、ミニトマトを飾ったら完成!

農作業のお手伝い大募集! -登録料は一切かかりませへ-

★農家はみなさんを必要としといます!!★

この時期に人手が必要こそす!



特に田植えの時期はどの農家も作業が重なり
とても人手が不足します!

J Aびばい管内では、水稻(米)を中心に小麦や大豆、アスパラガスやトマトなどの野菜のほか、ハスカップや花きを栽培しています。近年、機械化が進んでいますが、人手に頼らなければならない作業がたくさんあります。しかし農家も少子高齢化により家庭内の労働力が減っているのが現状です。

年齢や経験は問いません。健康で体力に自信のある方。生活スタイルに合わせた農作業パートに登録してみませんか?