

私が変わると、
まちもちょっと変わる。

暮らしの中で
できること

事例集

一人一人の小さな行動が
未来を変える
毎日の中で、できることから
始めてみませんか。



環境文化都市・飯田

21'いいだ環境プラン 第6次改訂版 **概要版**

対象期間：2025(令和7)年度～2028(令和10)年度

環境文化都市という贈り物を、未来へ手渡すために

気づくこと、話すこと、動くことが私たちの第1歩。

私たちが目指す環境文化都市とは…

人も自然も輝く、個性ある飯田市を目指し、「環境を優先」する私たちのライフスタイルが文化として市民、事業者、行政などの多様な主体に広く根付くことを理想として掲げた都市像です。

2007年には「環境文化都市宣言」が行われ、私たちが目指す飯田市の合言葉として共有されています。



ゴール

1

みんなで気候変動対策を進めよう

「2050年いいだゼロカーボンシティ」の実現へ! 将来にわたって生命、財産を守り発展し続けるため、再生可能エネルギーの創出や活用、気候変動に適応した生活、事業活動への転換に取り組みます。

ゴール

2

生物多様性とその基盤となる自然環境を守り育む

私たちは多様な生物と共生し、命を支えられて生きています。生物と自然環境の保全を推進し、ネイチャーポジティブ(自然再興)の実現に積極的に取り組みます。

ゴール

3

3Rに取り組み資源が循環する社会を築く

ごみを作らない(Reduce)、再使用する(Reuse)、原料として再資源化する(Recycle)の3つのRに取り組み、ごみの減量を進めながら資源を無駄にせず、循環利用する社会を築きます。

ゴール

4

快適な生活環境を維持する

美しい大気や河川等の快適な生活環境を維持し、住みやすく、次世代へつなぐことのできる住環境を守ります。

ゴール

5

美しく快適な田園空間と都市空間をつくる

環境的価値のある田園空間と都市空間を積極的に創造して美しく快適なまちを作ります。

ゴール

6

環境問題を学んで実践の環を拡大する

さまざまな世代、地域において環境に関する情報の普及や啓発を行い、市民、事業者、行政が協働して一人一人が環境の保全や創造に主体的に取り組むことができるようにしていきます。

視点①
生活の質
向上

視点②
持続
可能性

視点③
魅力
向上

視点④
循環型
社会

視点⑤
市民等の
関わり

ゴールを達成するために、
わたしたちができることは?

コチラ

場面別

暮らしの中で できること

事例集

みんなで☑しましょう!
チェック

限りある資源を大切に 人と自然が共生し 笑顔あふれるまちへ

豊かな自然と穏やかな気候に恵まれた飯田市。
しかし近年、環境への負荷や気候変動の影響が深刻化し、
このままでは今の暮らしを未来へつなぐことが
難しくなるかもしれません。

今こそ、家族で話し合い、地域や職場でも「自分たちに
できること」を考える時です。

限りある資源を大切に、
小さなアクションを積み重ねていくことが、
環境を守る第一歩になります。

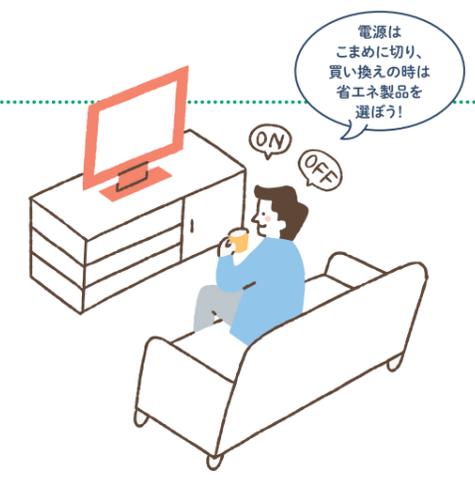
そして、そうした取り組みを通じて生まれる
人と人とのつながりが、笑顔あふれるまちを育てていきます。
できることから、私たち一人一人が始めてみませんか？



家の中で過ごすとき

省エネで家計にも地球にもやさしく

- 電源をこまめに切り、省エネモードも活用する
- 冷蔵庫の中身を整理し、物を詰め込みすぎない
- ご飯は炊飯器でいつまでも保温せず電子レンジを活用
- ドライヤーは「強」にして短時間で乾かす
- 家電を買い替える時はできるだけ省エネ型を選ぶ
- 極端に電力を使う時間がないよう心掛ける



環境にやさしい調理=エコクッキング

- 野菜はできるだけ捨てる部分を減らして無駄なく調理
- 「もったいない意識」を常に持ち、食品の適切な在庫管理を
- 必要な量だけ購入し、食べられる量だけ調理する
- 家にある食材を優先的に使う

ごみを資源にする工夫を

- 学校の制服や体操服、学用品は捨てる前に必要な人がいないか声掛け
- いらなくなったものはリサイクルショップやアプリを活用して賢くリユース!
- 燃やすゴミから、紙や容器包装プラスチックなど資源として分別
- ペットボトル、ガラスびんはリサイクルステーションへ
- 小中学校のPTA主催の資源回収に協力する
- 生ごみ処理機器の活用などでごみの量を減らす、また堆肥化によりリサイクル



気候の変化にフィットした暮らし

☀ 暑い時には…

- エアコンはサーキュレーターと併用して効果を高める
- エアコンの効率を上げるため、室外機の周りには物を置かない
- 気温が高い日は、外での活動時間を朝や夕方など涼しい時間に
- 水分や塩分を適宜補給するなど熱中症対策を



❄ 寒い時には…

** 寒い時には…

- 消費電力の低い暖房機器を使う
- 地域産の薪や木質ペレットなどで「火のある暮らし」を楽しみながら寒さ対策を



異常気象や自然災害への備え

- ハザードマップを確認し、家族で避難場所、連絡方法を確認する
- いざというときにすぐ持ち出せる防災対策グッズを用意しておく
- 異常降雨への対応策を取るとともに雨水を有効利用する
- 気温が高いときは、熱中症対策として、こまめな水分補給をする



庭先や家の周りで



- マイクロプラスチック発生を抑制するため屋外使用のプラ類の管理、確実な処分を
- 剪定した枝や草を焼く時は強風の日を避け、近所にも配慮する
- 家の周りの道路など環境美化に取り組む

買い物では

- お店へ行く前に冷蔵庫や食品庫をチェックして無駄な買い物を減らす
- すぐに食べる場合は、賞味期限の近い商品を積極的に購入
- エコマーク、プラスチック・スマートなどのマークを買い物の判断材料に
- 長く使えるものや修理できるもの、詰め替え可能な商品を選ぶ



車両を買い替えるとき、移動するとき



- 電気自動車、プラグインハイブリット車などの電動車や燃費の良い車を選ぶ
- ふんわりアクセルで無駄なガソリン使用を減らし、お財布にもやさしいエコドライブを実践する
- 運転する時はアイドリングストップを心がける
- 徒歩か自転車、公共交通の利用などを積極的に取り入れ、健康づくりにも役立つ

家を建てる時

- ZEH※1などできるだけ省エネ性能の高い家にする
- 地元産の木材を積極的に利用する
- 建物全体のエネルギーを積極的に見える化する
- 太陽光発電設備を導入する場合は蓄電システムやV2H※2を合わせて検討し、環境負荷低減と防災力向上に努める



用語解説

- ※1 ZEH (ゼッチ)
省エネ化や再生可能エネルギーの導入でエネルギー収支ゼロの住宅のこと。
- ※2 V2H (ブイツーエイチ)
電動車のバッテリーに貯めた電力を家庭で使えるようにする機器。



生物や自然との共生を考える

- 身近な生物に触れ、森林でのアウトドアレジャー、キャンプや野遊びを楽しむ
- 美術博物館やかわらんべ等で行われる自然講座や水生生物観察会などに参加する
- ジオガイド、森林アドバイザー、ゴミ適性処理啓発ボランティアなど人材養成講座に参加する



- 環境をテーマにした世代間交流できる機会に積極的に参加する
- ギフチョウやハナノキ等、希少な動植物に興味を持ち、保護に協力する
- 特定外来生物や有害鳥獣の駆除作業に協力する
- 森林が持つさまざまな機能に理解を深め里山の保全活動に協力する

コミュニティの中で

- 地域の美化活動や汚染の防止に積極的に努める
- さまざまな世代が参加できる環境学習会を地区の主催で開催する



- 地域で再生可能エネルギー事業を行い、地域の困りごと解決を行う
- 林道や山道、水みちの整備活動に参加する
- 里山や田園など地域の美しい風景に誇りを持ち、景観維持に努める



いつまでも安心して住み続けられるまちを目指して
6つのゴールに向かってみんなで進んでいきましょう!



環境文化都市実現へ もう1歩踏み出す



飯田市は、25年以上前から「環境文化都市」という新しいまちのかたちを目指して、チャレンジを続けてきました。これは、21世紀の地方都市のあり方を問い続けてきた歩みでもあります。

しかし、気候変動や生物多様性の減少、資源の枯渇など、環境問題はどんどん深刻になり、私たちの暮らしや仕事、地域の未来にも深刻な影響を与えています。

だからこそ、私たちは「結い」と「ムトスの精神」「自治の力」を大切にしながら、「環境にやさしい暮らし」「地域の豊かさや魅力を育てること」「未来につながる持続可能なまちを創ること」に本気で取り組まなくてはなりません。

そのために大切なのは、「自分には関係ない」と思わないこと。市民も、事業者も、地域も、行政も、一人一人が「自分ごと」として環境について考え、小さなことでも行動することです。その一歩が、まちを変える大きな力になります。

このまちの未来のために、そして次の時代を生きる私たち自身のために、個性が光る「環境文化都市」へ、今ここから一緒にスタートしましょう。



飯田市
市民協働環境部 環境課・ゼロカーボンシティ推進課
〒395-8501 長野県飯田市大久保町2534
TEL.0265-22-4511 <https://www.city.iida.lg.jp>



環境プラン 飯田 🔍 検索