

もったいない カレンダー

～もったいない運動はSDGs（エスディージーズ）につながっています～

宇都宮市は2019年7月に、SDGs（エスディージーズ）の達成に向けた優れた取組を行う都市として、「SDGs（エスディージーズ）未来都市」に選定されました。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs：2015年9月の国連サミットで採択された2030年までの「持続可能な開発目標」です。持続可能な世界を実現するための17の目標と169のターゲットから構成されており、地球上の「誰一人として取り残さない」社会の実現に向けて、経済、社会、環境をめぐる広範な課題に対する国際社会共通の目標です。

宇都宮市もったいない運動市民会議

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

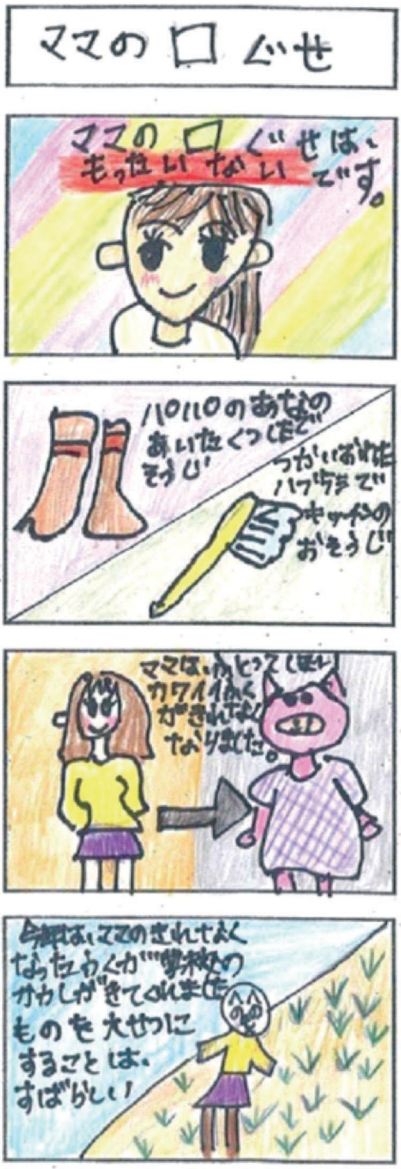
1

1日はもったいないの日

もったいない
未来へつなぐ
合言葉



SDGs（エスディージーズ） 未来都市うつのみや

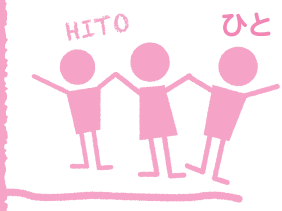


もったいない運動

「もの」だけでなく、「ひと」「まち」を大切にする
宇都宮市独自の運動です。

ひと	もの	まち
ひとへの思いやり	地球上の全てのものに感謝する気持ち	宇都宮の自然や歴史・伝統・文化を未来へ

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド



2

あいさつ



**周囲の人々にあいさつを
しないのは
もったいないよね。**



城山中央小学校魅力ある学校づくり地域協議会では、自治会・育成会・学校が中心となって児童・生徒の登校時の「あいさつ運動」を行って、地域の子どもたちの見守りを行っているよ。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

17 パートナーシップで目標を達成しよう

子ども達が安全に登校出来るよう地域で協力して活動を行うことで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO
もの

3

節　電

**見ているわけではないのにテレビをつけて、別なことをしてしまうのは
もったいないよね。**

うとうとと
見てないテレビが
盛り上がり

見ていない時に消すのはもちろんだけど、待機電力を使っているものは、自宅を出る時にコンセントを抜こう。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

13 気候変動に具体的な対策を

省エネルギーを心がけ、電気を大切に使用することで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO もの

4

MOTTAINAI うつのみや

再利用

考えよう
自分が出来る
リサイクル





県立宇都宮工業高等学校環境設備科では、不要になった自転車を活用したマイクロ水力発電を毎年釜川に設置して、川面をLEDで照らして市民を楽しませているよ。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

クリーンな発電が可能な再生可能エネルギーを利用することで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO
もの

5

MOTTAINAI うつのみや

生ごみの利活用

生ごみの
堆肥で育つ
旬の味





さつきふれあい堆肥の会では、生ごみを堆肥化する活動に取り組んで、できた堆肥を利用して作った野菜を使って「芋煮会」を開いているよ。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

12 つくる責任 つかう責任

生ごみを堆肥化することで焼却ごみの削減につながり、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO
もの

6

古布・古紙の利活用



使い古したものを、
すぐに捨ててしまうのは
もったいないよね。



宇都宮市消費者友の会では、牛乳パックや包装紙などはおもちゃ作りの材料に、古布もきれいな色に染めて素敵なお花のブローチに、身近にあって本来であれば捨ててしまうものを工夫して生まれ変わらせているよ。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

12 つくる責任 つかう責任

本来であれば捨ててしまうものを上手に活用して新しいものを作ることで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO
もの

7

MOTTAINAI うつのみや

野菜の賢い使い方

**野菜のへたを
分厚く切るのは
もったいないよね。**



野菜の皮を食べるのは、生ごみも減るし栄養も取れて、一石二鳥だよ。



忍者食まるくん

エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

12 つくる責任 つかう責任

食材を大切にする気持ちをもって使用することで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO もの

8

MOTTAINAI うつのみや

外食でも「残しま10（てん）」！

レストランなどで
外食をしたときに
お残しするのは
もったいないよね。



みんなで食べきれる分だけ
取り分けたり注文しよう。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

12 つくる責任 つかう責任

自分が食べられる量を理解して注文して食べ残しを無くすことで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO
もの

9

MOTTAINAI うつのみや

食品ロス

せっかく買った食材の期限が切れてしまって、廃棄するのはもったいないよね。

買い過ぎは
賞味期限
過ぎるもと

冷蔵庫の扉の前に、食品と賞味期限のメモを貼っておくと、期限内に忘れず食べられ、冷蔵庫を開けなくても中身が分かって献立も立てられ、節電効果も含めると一石三鳥だよ。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

12 つくる責任 つかう責任

使い切れる分を購入し計画的に消費することで、
食品ロス削減につなげ、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO もの

10

MOTTAINAI うつのみや

もったいない残しま10（てん）！



10日は、
もったいない残しま10！の日



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

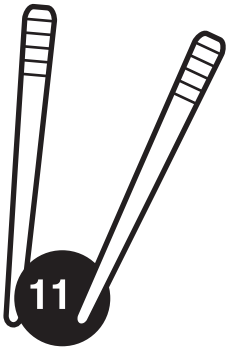
12 つくる責任 つかう責任

普段の生活において、食べ残しをしない・食材を余らせない等の食品ロス削減に努めることで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO
もの



MOTTAINAI
うつのみや

マイ箸

コンビニや
スーパーで
割り箸をもらうのは
もったいないよね。



マイ箸を常に持ち歩けばもらわないで済むようになるよ。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

15 陸の豊かさも守ろう

使い捨ての割り箸の使用を控えることで森林の保全につなげ、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

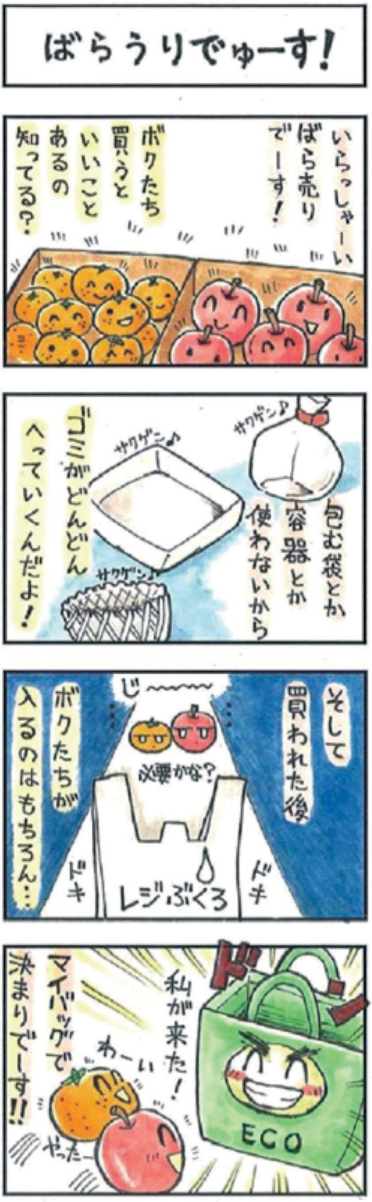
MONO もの

12

MOTTAINAI うつのみや

マイバッグ

**ついレジ袋をもらってしまうのは
もったいないよね。**



エコバッグを持って買い物に行けば、環境にも優しいし、ポイントが付くスーパーもあってお得に買い物できるよ。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

14 海の豊かさを守ろう

普段の生活において、使い捨てプラスチック製品の使用を控えることで海洋保全につなげ、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO
もの

13

MOTTAINAI うつのみや

過剰包装

プレゼントは中身が主役。過剰包装はもったいないよね。

プレゼント
ムダな包装
捨てられて

不要な場合はなるべく包装を控えよう。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

12 つくる責任 つかう責任

不要な包装は断り、最終的に捨てられてしまう無駄なごみを減らし、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO もの

14

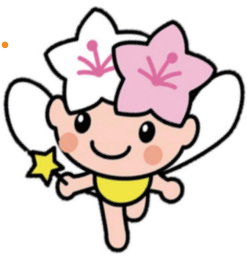
MOTTAINAI うつのみや

ふきんを活用

飲み物をこぼした時にティッシュで拭いてしまうのはもったいないよね。



ふきんを使えばゴミもCO_2も出ないし、環境にやさしいよ。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

12 つくる責任 つかう責任

洗って何度も使えるふきんを利用することで、ごみの削減につなげ、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

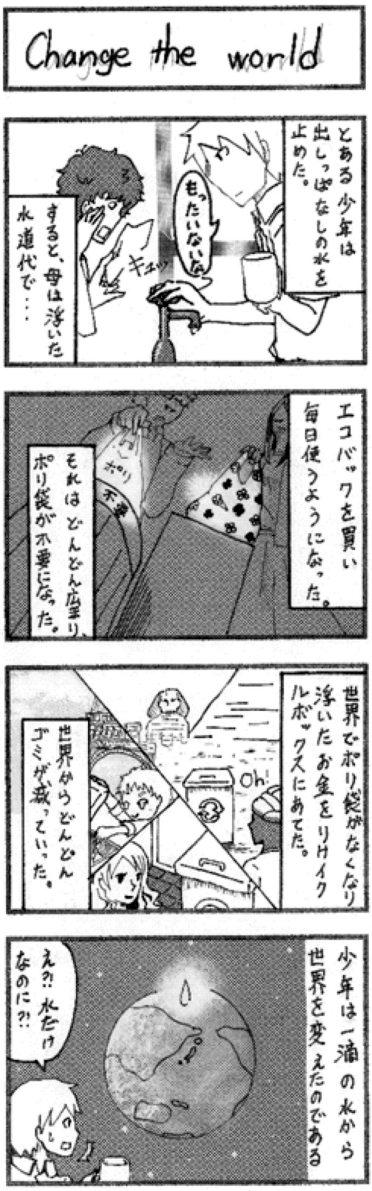
MONO もの

15

MOTTAINAI うつのみや

節　水

水を出しっぱなしにし、水を無駄にするのはもったいないよね。



食器を洗う時やシャワーを浴びる時に、必要以上に水を出しすぎないようにすることで使用量が抑えられ、環境にやさしいだけでなく経済的だよ。



水道ぼうや

SDGs（エスディージーズ） 未来都市うつのみや

6 安全な水とトイレを世界中に

安全なお水を無駄なく大切に使用することで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO
もの

16

MOTTAINAI
うつのみや

日頃の意識

**日頃からものを
大切にする気持ちを
もって行動しないのは
もったいないよね。**



使えなくなってしまった物も、捨てる前に使い道がないか常に考えることで、物を大切にする気持ちを持とう。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

12 つくる責任 つかう責任

愛着をもって使っていたものが壊れてしまったら、捨てる前に使い道を考え、最後まで大切にする気持ちを持つことで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO もの

17

MOTTAINAI うつのみや

ものを大切に

**えん筆を最後まで
使い切らないのは
もったいないよね。**



えん筆キャップを付ければ
最後まで使いきれるよ。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

12 つくる責任 つかう責任

ものを出来る限り長く使える方法を考え最後まで大切に使うことで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO もの

18

MOTTAINAI うつのみや

正しくゴミ分別

ひと手間の
分別作業で
生きるゴミ





ごみの分別をきちんと実践しよう。ルールを覚えれば、分別はそこまで難しいものではないよ。

エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

12 つくる責任 つかう責任

資源としてリサイクルが可能なものは、ごみに出すときに分別することで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO
もの

リメイク 19

MOTTAINAI うつのみや

リメイク

**着なくなった服を
捨ててしまうのは
もったいないよね。**



捨てる前に新しい使い道がないか、長く使える方法を考えよう。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

12 つくる責任 つかう責任

自分で使わなくなった後も、すぐに捨ててしまうのではなく、使ってくれる人に譲って長く使うことで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO もの

20

MOTTAINAI うつのみや

みんなでECO（エコ）

節水や節電は家族で
協力してやらないと
もったいないよね。



ぼくがみず
おとうとでんき
エコレンジャー



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

17 パートナーシップで目標を達成しよう

自分だけではつい見落としてしまうことも、家族と協力しながらエコな生活を送ることで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO もの

21

MOTTAINAI うつのみや

自然の恵みの活用

**グリーンカーテンも
工夫して作らないと
もったいないよね。**



栽培に必要な水は雨水を溜めおいて、水道水の使用をできるだけ抑えているよ。
収穫したゴーヤは独自に作成したレシピ集を付けて近所に配布しているよ。

もったいないAWARD 受賞者



SDGs（エスディージーズ） 未来都市うつのみや

13 気候変動に具体的な対策を

地球温暖化の対策として自然の力を上手に活用することで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

HITO ひと

22

Happy Birthday!

一家団らん

**家でスマホばかりじゃ
家族の会話が
少なくて
もったいないよね。**



家族に感謝の気持ちをもって
接するようにしよう。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

17 パートナーシップで目標を達成しよう

家族のなかで、思いやりの気持ちをもって助け合いながら生活することで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

HITO ひと

23

MOTTAINAI うつのみや

ありがたい知恵

お年寄りとの
交流が少ないのは
もったいないよね。

人生を長く生きてこられた、おじいちゃん、おばあちゃんの素晴らしい知恵袋。お年寄りと積極的に交流をして暮らしを豊かにしよう。



おばあちゃん
「もったいない」の
旗を振り

エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

4 質の高い教育をみんなに

古き良き知恵を現代の生活にも活かし、未来の子ども達に受け継いでいくことで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

HITO ひと

24

地域との関わり

地域での人間関係が薄くなってきているのはもったいないよね。



家庭菜園で作った野菜のおすそわけを行うなど、ご近所さんとのつながりをもって、地域での人間関係を大切にしよう。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

17 パートナーシップで目標を達成しよう

地域との関わりを大切にし、協力して持続可能なまちづくりを目指していくことで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

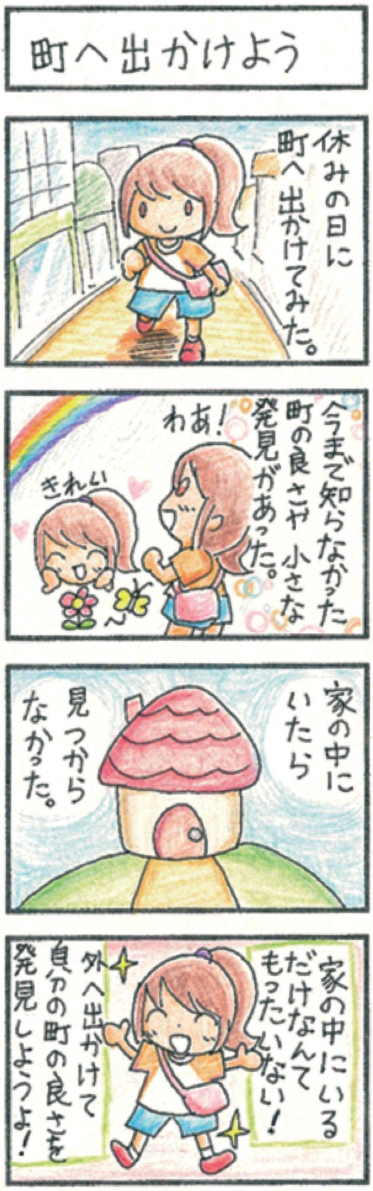
制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

まち MACHI

25

四季を感じよう

日本の四季によって彩られる宇都宮の美しい街並みを未来の世代までつなげないのはもったいないよね。



自転車や徒歩で車では気づけなかった季節ごとの街の良さを発見しよう。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

11 住み続けられるまちづくりを

一人ひとりが自分のまちの魅力を知り、誇りをもってもらうことで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

まち MACHI

26

MOTTAINAI うつのみや

魅力あふれる石の里 大谷

石を「ほる」文化、石を変幻自在に使いこなす文化。
そんな「大谷石文化」のストーリーが
日本遺産に認定されたのに、
たくさんの人に大谷を訪ねてもらわないなんて
もったいないよね。



大谷の歴史と魅力を多くの人に伝えよう!!



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

11 住み続けられるまちづくりを

大谷の魅力を市外・県外に発信していくとともに、大切な文化遺産・自然遺産として未来に継承していくことで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

まち MACHI

27

MOTTAINAI うつのみや

ボランティア



まちを大切にして、
感謝の気持ちを持つことって
大事だよね。



「ふるさと宮まつり」や「もったいないフェア」の清掃ボランティアをして、まちへの愛着心を育んでいるよ。



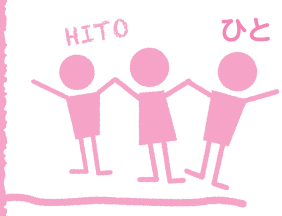
エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

17 パートナーシップで目標を達成しよう

ボランティア活動に積極的に参加し、まちに対する愛着と感謝の気持ちを持ち続けることで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド



28

おもてなし



宇都宮に観光に来た人に
対しておもてなしをしないなんて
もったいないよね。



JR宇都宮駅に足を運んでくれた外国人観光客に対し、宇都宮の観光案内や日光への観光に行く際のサポートなどを行っているよ。



SDGs（エスディージーズ） 未来都市うつのみや



自分達のまちの魅力を県内外からの来訪者に知ってもらうだけでなく、観光後にも気持ちよく帰ってもらえるような「おもてなし」を行うことで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

MONO もの

29

MOTTAINAI うつのみや

ECO（エコ）な移動手段

近所への移動に
自動車を利用するのは
もったいないよね。



自転車や徒歩にすると、ガソリン代も浮くし、CO_2の削減にもなって一石二鳥だよ。



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

13 気候変動に具体的な対策を

限りあるエネルギー資源を、少しでも長く残していくために無駄な使用を控えることで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

まち MACHI

30

MOTTAINAI うつのみや

ＬＲＴ



環境にやさしいＬＲＴを
利用しないなんて
もったいないよね。





LRT 利用イメージ

ＬＲＴは騒音や振動が少なく時間に正確な乗り物だよ!!



エスディージーズ
SDGs 未来都市うつのみや

11 住み続けられるまちづくりを

環境に優しいＬＲＴを、積極的に利用することで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

まち MACHI

31

MOTTAINAI うつのみや

宇都宮の魅力

宇都宮は、餃子以外の魅力もたくさんあって、自分のまちの魅力を発信しないのはもったいないよね。



私たちが宇都宮の観光資源や魅力をもっと理解して、市外の人にも伝えていこう。



SDGs（エスディージーズ） 未来都市うつのみや

11 住み続けられるまちづくりを

一人ひとりがまちの魅力を伝える一員として、市外の人に積極的に情報を発信していくことで、目標達成に貢献します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

カレンダー掲載作品



敬称略

1	もったいない ４コマまんがコンクール 平成30年度 キッズの部 優秀賞　原田 知那	もったいない川柳 平成24年度 一般部門 佳作　手塚 恵子
2	もったいないAWARD 平成30年度 特別賞　城山中央小学校 魅力ある学校づくり地域協議会	
3	もったいない川柳 平成24年度 学校部門 佳作　清水　麻帆	
4	もったいないAWARD 平成27年度 特別賞 栃木県立宇都宮工業高等学校 環境設備科	もったいない川柳 平成22年度 学校部門 佳作 石川 彩奈
5	もったいないAWARD 平成30年度 会長賞 さつきふれあい堆肥の会	もったいない川柳 平成24年度 一般部門 佳作　水井 次男
6	もったいないAWARD 平成26年度 会長賞　宇都宮市消費者友の会	
7	もったいない４コマまんがコンクール 平成30年度 一般の部 最優秀賞　江藤　愛	
8	もったいない４コマまんがコンクール 令和元年度 特別賞（とりすぎで賞）　丸山 栞奈	
9	もったいない川柳 平成21年度 一般部門 優秀賞　大島　幸子	
10	「もったいない残しま10！」運動啓発ポスター	
11	もったいない４コマまんがコンクール 平成26年度 一般の部 最優秀賞 半田　めぐ	
12	もったいない４コマまんがコンクール 平成30年度 一般の部 優秀賞　半田　和之	
13	もったいない川柳 平成21年度 学校部門 佳作　横道　友里子	
14	もったいない４コマまんがコンクール 平成27年度 ジュニアの部 優秀賞　齋藤　梨乃	
15	もったいない４コマまんがコンクール 平成25年度 一般の部 優秀賞　宮城　裕佳	
16	もったいない４コマまんがコンクール 令和元年度 キッズの部 最優秀賞　松本　怜子	

制作協力：宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

カレンダー掲載作品



敬称略

17	もったいない４コマまんがコンクール 平成27年度 特別賞（すてられないでうれしいで賞） 上岡 丈流	
18	もったいない ４コマまんがコンクール 平成29年度 特別賞（わければ資源で賞） 髙柳 美羽	もったいない川柳 平成24年度 一般部門 佳作 羽石 彩子
19	もったいない４コマまんがコンクール 令和元年度 一般の部 最優秀賞 内藤 有美	
20	もったいない ４コマまんがコンクール 平成26年度 特別賞（家族のもったいないで賞） 半田和之	もったいない川柳 平成21年度 学校部門 優秀賞 澤 拓翔
21	もったいない ４コマまんがコンクール 平成29年度 一般の部 最優秀賞 半田 和之	もったいないAWARD 平成25年度 特別賞 高木 武夫、扎世子
22	もったいない４コマまんがコンクール 平成26年度 一般の部 優秀賞 濱本 良子	
23	もったいない川柳 平成20年度 佳作 石田 武三郎	
24	もったいない４コマまんがコンクール 令和元年度 特別賞（笑顔で広がるで賞） 角田 規恵	
25	もったいない４コマまんがコンクール 平成25年度 特別賞（町へ出かけま賞） 高橋 さくら	
26	カネイリヤマ採石場跡地	
27	もったいないAWARD 平成29年度 特別賞 宇都宮市立旭中学校	
28	もったいないAWARD 令和元年度 会長賞 宇都宮SGGクラブ	
29	もったいない４コマまんがコンクール 平成26年度 ジュニアの部 最優秀賞 大川 琴音	
30	LRT	
31	もったいない４コマまんがコンクール 平成26年度 一般の部 優秀賞 青柳 婦美子	

制作協力：宇都宮文星短期大学
UTSUNOMIYA BUNSEI JUNIOR COLLEGE
地域総合文化学科 ライフデザインフィールド

2019 年 12 月制作