東久留米市
Higashikurume City

一般社団法人
サステナブル市民会議

くるめゼロカーボンチャレンジらぼ

第2回　個人で始められる行動、身近な人と取り組むための工夫を考えよう！

2026年10月24日（土）13:30～16:30
東久留米市役所7階　701会議室

開　会



参加者の皆さまへ①

✓本日、会議の様子を撮影、録音します。

✓動画や写真の一部は、下記のWEBサイトや刊行物などに掲載する場合があります。

主催：東久留米市 Higashikurume City　協力：一般社団法人 サステナブル市民会議

✓写りたくない方は、お近くの事務局までお声かけください。

参加者の皆さまへ②

✓参加者が写真を撮影する場合は、他の参加者の個人を特定できない写真となるようにご配慮をお願いします。

✓参加者による動画の撮影、録音はご遠慮ください。

傍聴者の皆さまへ①

✓開会前、会議中、閉会後に関わらず、あらかじめ定められたエリアでの傍聴をお願いします。

✓会議中は、発言、拍手などの意思表示を伴う行為は行わないようにお願いします。

傍聴者の皆さまへ②

✓動画や写真に、傍聴者も写り込んでしまう場合があります。

✓写りたくない方は、お近くの事務局までお声かけください。

✓傍聴者による撮影や録音は、主催者の許可がある場合以外はご遠慮ください。

会場の皆さま全員へ

✓地震、火事などの災害時には、会場のアナウンスや事務局の指示に従い、落ち着いて行動してください。

“らぼ”のゴール、成果の活用方法

【　ゴ　ー　ル　】

✓「カーボンニュートラルを実現しながらも暮らしやすい東久留米」の実現に向け、いろいろな人を巻き込み、社会を動かすための市民発の活動計画をつくります。

市は、この“らぼ”を毎年開催し、
いっしょに活動できる仲間を増やしていきます。

【成果の活用方法】

✓活動計画をもとに参加者自身が活動を進めていきます。

✓いろいろな人を巻き込みながら活動を発展させていきます。

✓第4回（任意参加）で成果を発表し、広く市民に呼び掛けます。

“らぼ”に関わる人々

参 加 者：公募で集まった21名（22～85歳）

主　　催：東久留米市

協　　力：一般社団法人サステナブル市民会議

講　　師：各回のテーマに沿った専門家

第2回 ⇒歌川学さん
国立研究開発法人産業技術総合研究所 キャリアエキスパート

ﾌｧｼﾘﾃｰﾀｰ：東久留米市職員

全3回 ＋ 成果発表会の流れ

第1回 気候変動や環境問題の現状を知ろう！

今回

第2回 個人で始められる行動、
身近な人と取り組むための工夫を考えよう！

第3回 いろいろな人を巻き込み、
社会を動かすための活動計画をつくろう！

任意参加

第4回 講演会 ＆ 成果発表会

注）全3回+成果発表会の流れは、今後変わる場合があります。

今日の流れ

開会、
前回の振り返りなど

休憩

地球温暖化対策実行計画
（区域施策編）の内容

休憩

個人で始められる行動、
身近な人と取り組むための工夫

「My行動宣言！」
の作成

まとめ

閉会、事務連絡

今日のゴール

✓行動や工夫のアイディアが可視化されている
✓一人ひとりが活動を始めるための「My行動宣言！」ができている

参加者同士の自己紹介、近況報告など



覚えていますか？　本日までの宿題

自分が排出している温室効果ガスを量ってみる

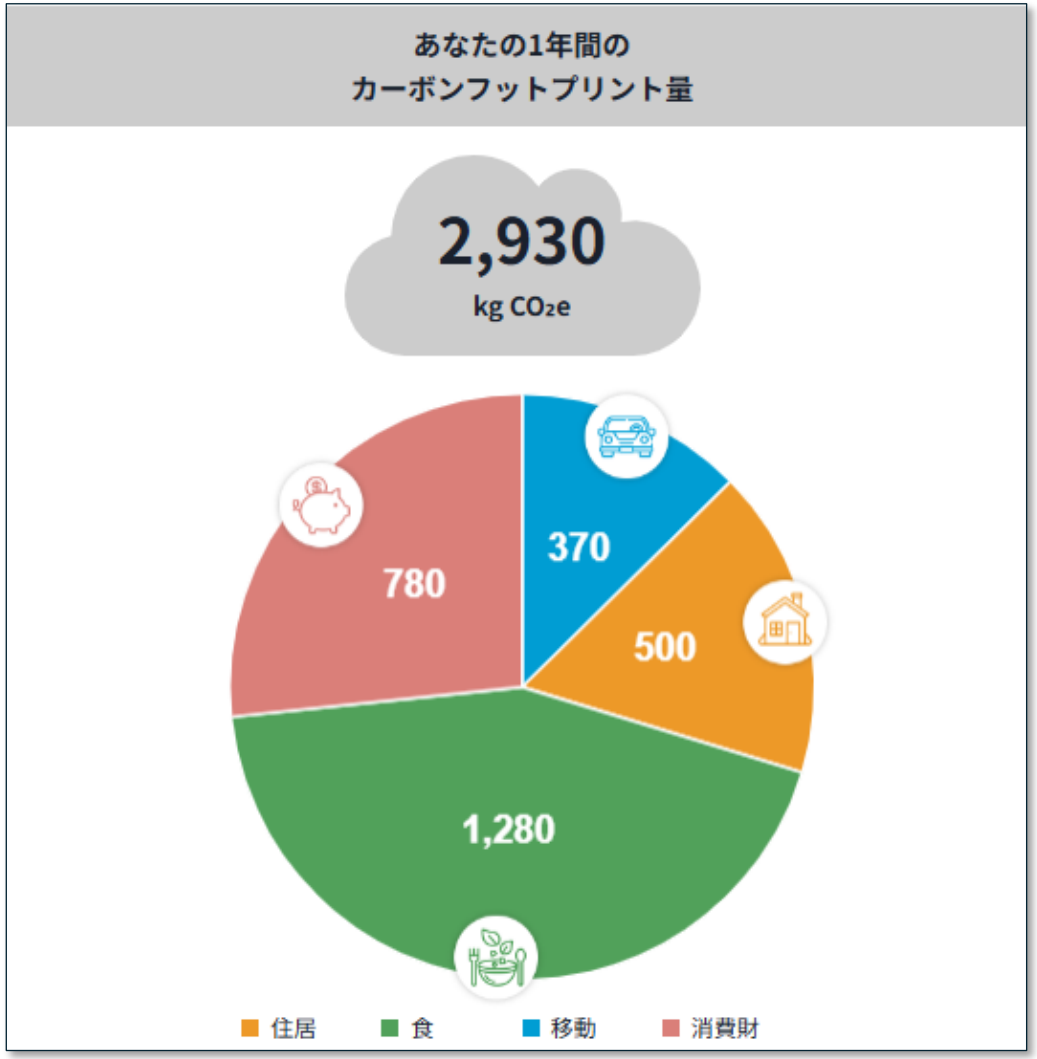


https://www.jibungoto-planet.jp/

出典：じぶんごとプラネットWEBサイト

覚えていますか？　本日までの宿題





出典：じぶんごとプラネットWEBサイト

進め方

【話し合う内容】

✓呼ばれたいお名前

✓“らぼ”に参加して変わったこと（又は宿題についての感想）

【順番・時間】

✓ファシリテーターから順に時計回り

✓1人1分程度

終了時刻
13:45

前回の振り返り

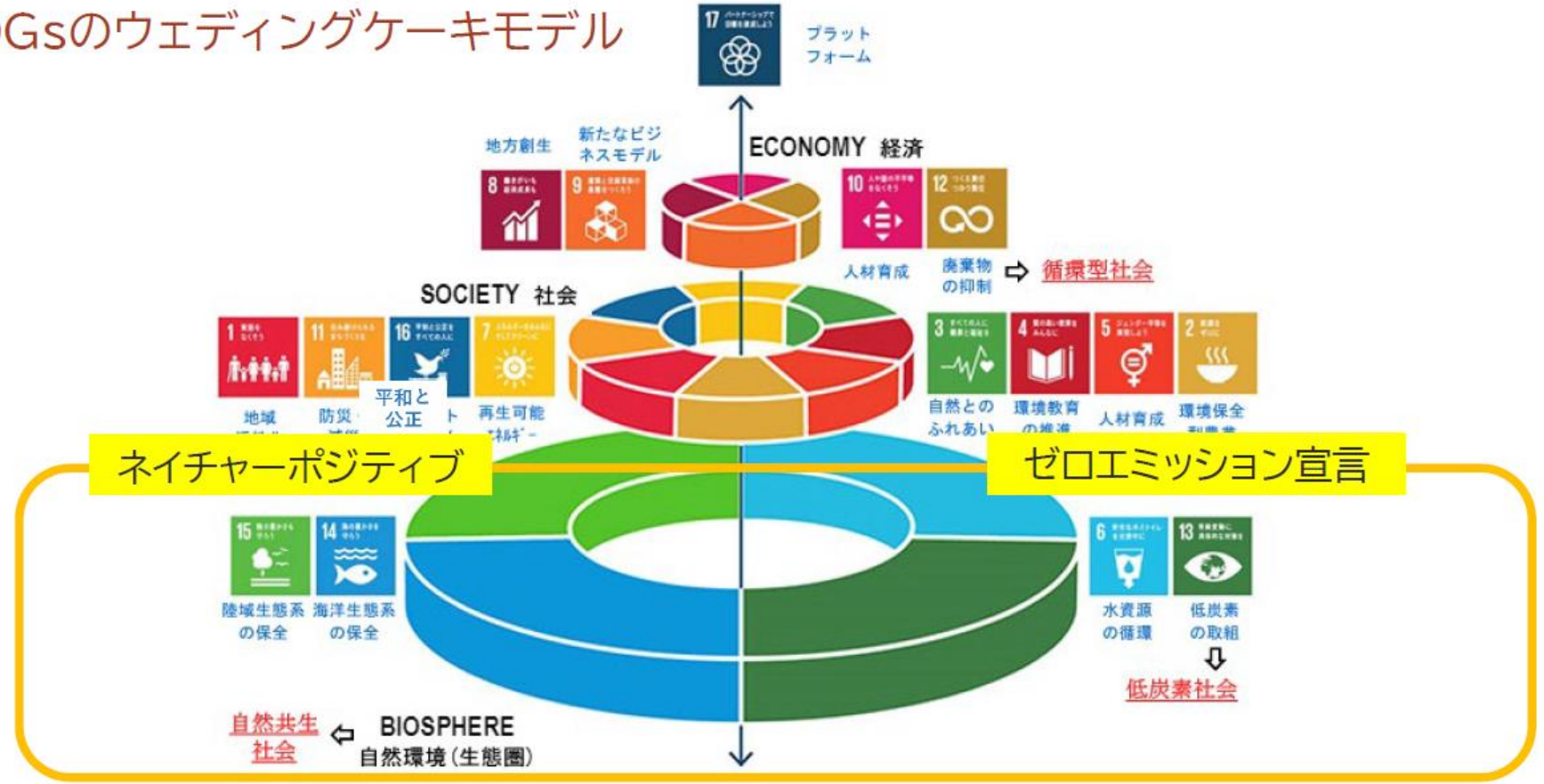


今起きている環境変化と第三次環境基本計画

政策における脱炭素や生物多様性政策の重要性

GX(グリーン・トランスフォーメーション)・SDGs推進方針

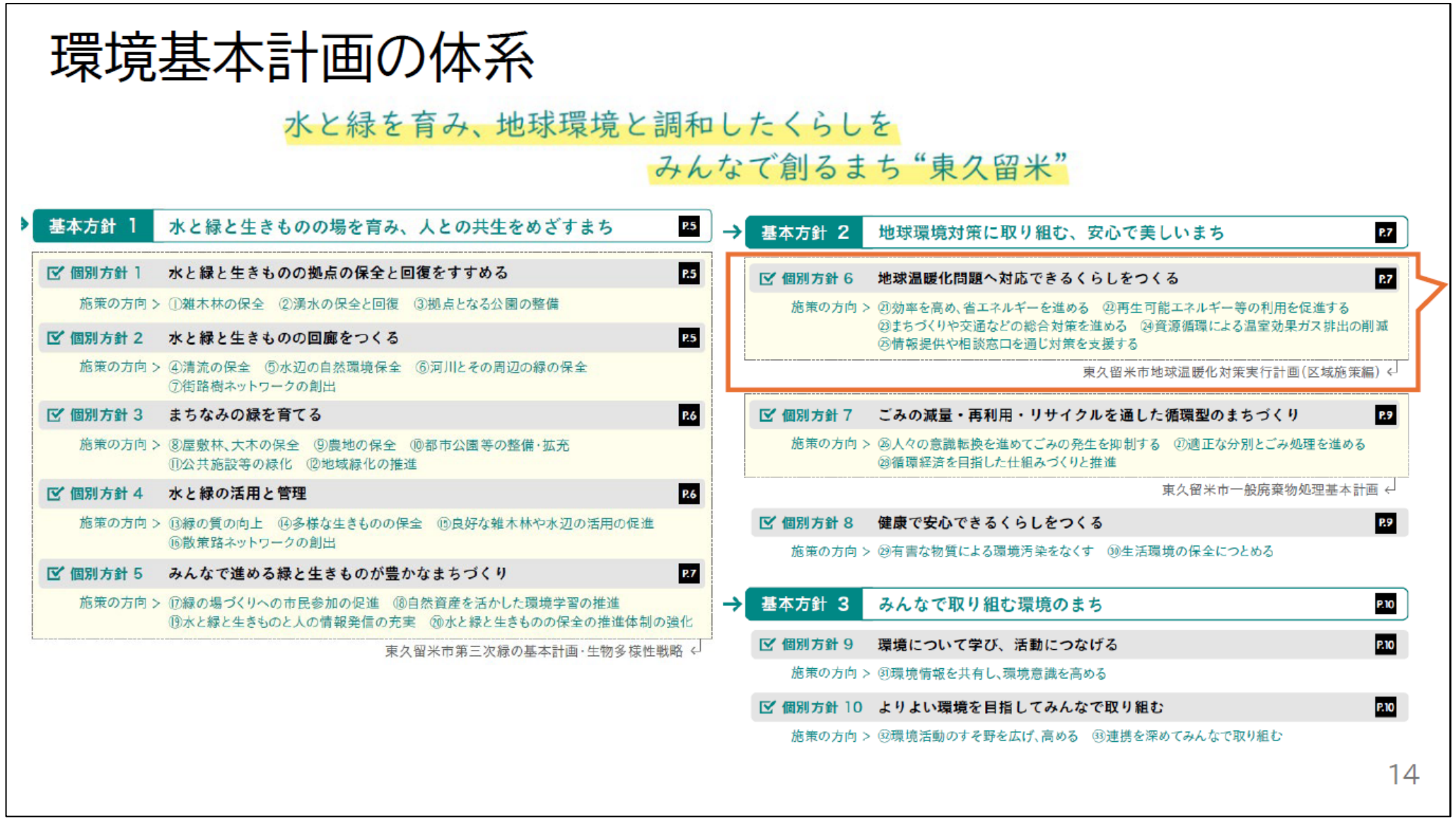
SDGsのウェディングケーキモデル



13

出典)環境省(Stockholm Resilience Centre の図に環境省が追記)

出典：くるめゼロカーボンチャレンジらぼ第1回 重藤氏情報提供



出典：くるめゼロカーボンチャレンジらぼ第1回 重藤氏情報提供

スライド切り替え

✓第1回グループワークの主な意見
✓第1回グループワークの主な質問と回答
✓第1回アンケートの主な質問と回答
✓第1回アンケートの主な意見と対応

活動計画の作成から成果発表までの流れ



活動計画の作成から成果発表までの流れ

第2回 個人で始められる行動、身近な人と取り組むための工夫を考えよう！ 今日

↓

「My行動計画！」の実践

↓

第3回 いろいろな人を巻き込み、社会を動かすための活動計画をつくろう！ 12月13日（日）

↓

成果発表の準備 任意参加

任意参加

第4回 講演会 & 成果発表会 2月23日（火祝）

注）全3回+成果発表会の流れは、今後変わる場合があります。

質問と回答
（3分程度）



休　憩
（14:05まで）



地球温暖化対策実行計画（区域施策編）の内容



スライド切り替え

地球温暖化対策実行計画（区域施策編）の内容

感想と疑問点の確認



進め方

【感　想】

✓講演に対する感想　など

【疑問点（質問したいこと）】

✓気候変動対策に対する疑問点

✓“らぼ”を進めるにあたり、質問しておきたいこと　など

✓後ほど、主催者や歌川さんに質問できます。

終了時刻
14:40

質問と回答
（10分程度）



休　憩
（14:55まで）

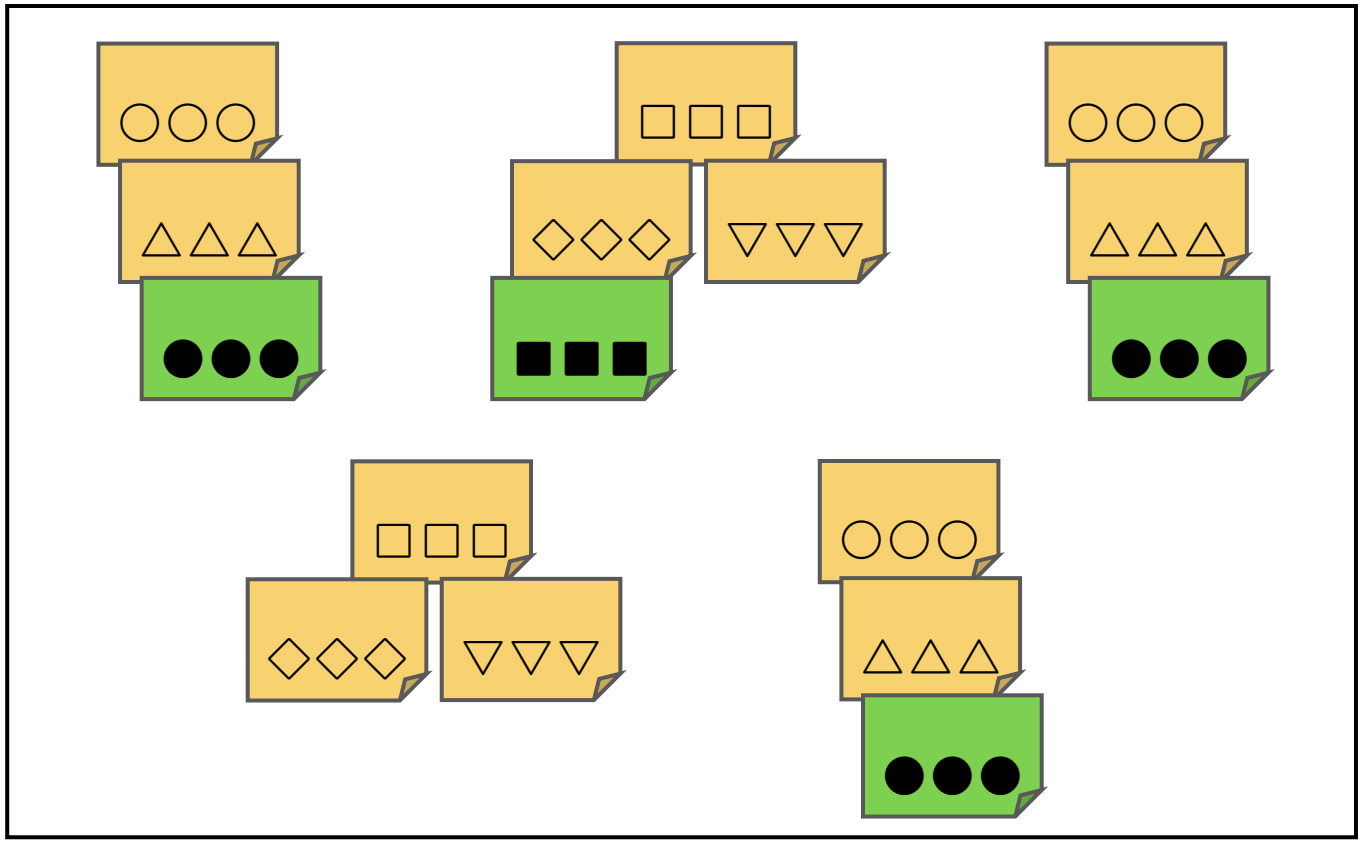


個人で始められる行動、身近な人と取り組むための工夫

グループワーク



グループワークの成果のイメージ



：個人で始められる行動

✓家庭でできる行動
✓外出先でできる行動
✓機器や設備の導入（買い替え）　など

：身近な人と
取り組むための工夫

✓共感を得る声かけ
✓手間と感じない仕組みづくり　など

✓行動や工夫のアイディアが可視化されている
✓「My行動宣言！」を作るための準備ができている

グループワーク
のゴール

グループワークの進め方

【まずは個人で】

①個人で始められる行動、身近な人と取り組むための工夫を考える

～行動～

✓家庭でできる行動
✓外出先でできる行動
✓機器や設備の導入（買い替え）　など

～工夫～

✓共感を得る声かけ
✓手間と感じない仕組みづくり　など

②考えたら、その内容をふせんに書く

✓1枚につきひとつずつのことを書く
✓行動は黄色のふせん、工夫は緑色のふせんに書く
✓伝えたいことを簡単に書く（例：●●の際に、▲▲をする）

グループワークの進め方

【次はグループで】

③ふせんに書いた内容をお話ししながら、模造紙に貼る

✓1人ずつ順番に話す

✓似たような内容がでてきたら近くに貼る

④自由に意見交換する

✓いろいろな人の意見を聞きながら、考えを広げていく

✓追加したい行動を黄色のふせんに書いて貼る

✓追加したい工夫を緑色のふせんに書いて貼る

グループワークのルール

✓対話はキャッチボール。
　短く話そう、よく聴こう！

✓途中で遮らない。最後まで聴こう！

✓違って当然。違いこそ可能性！

✓寄り道もOK！
　でも、何の話し合いか忘れずに。



グループワークのあとで行うこと（予告）

【他のグループの結果を見る】

※発表はなし

【「My行動宣言！」を作る】

✓なぜ行動するか

✓いつ、どこで、誰と行動するか

✓何を、どのように行動するか

✓身近な人と取り組むためにどのように工夫するか



くるめゼロカーボンチャレンジらぼ 第２回(2026年10月24日(土))

Ｍｙ行動宣言！

項目		行動１	行動２	行動３
個人で始められる行動	なぜ			
	いつ どこで 誰と			
	何を どのように			
身近な人と 取り組むための 工夫				

※このシートは、事務局が写真撮影したあと、各自持ち帰っていただきます(写真は公開予定)。

グループワークの時間配分とゴール

【まずは個人で】

①個人で始められる行動、身近な人と取り組むための工夫を考える

②考えたら、その内容をふせんに書く　・・併せて3分

【次はグループで】

③ふせんに書いた内容をお話ししながら、模造紙に貼る　・・1分半×人数

④自由に意見交換する　・・約40分

グループワークのゴール

✓行動や工夫のアイディアが可視化されている
✓「My行動宣言！」を作るための準備ができている

終了時刻
15:55

結果の共有



進め方

【準備する】

✓模造紙をホワイトボードに貼る

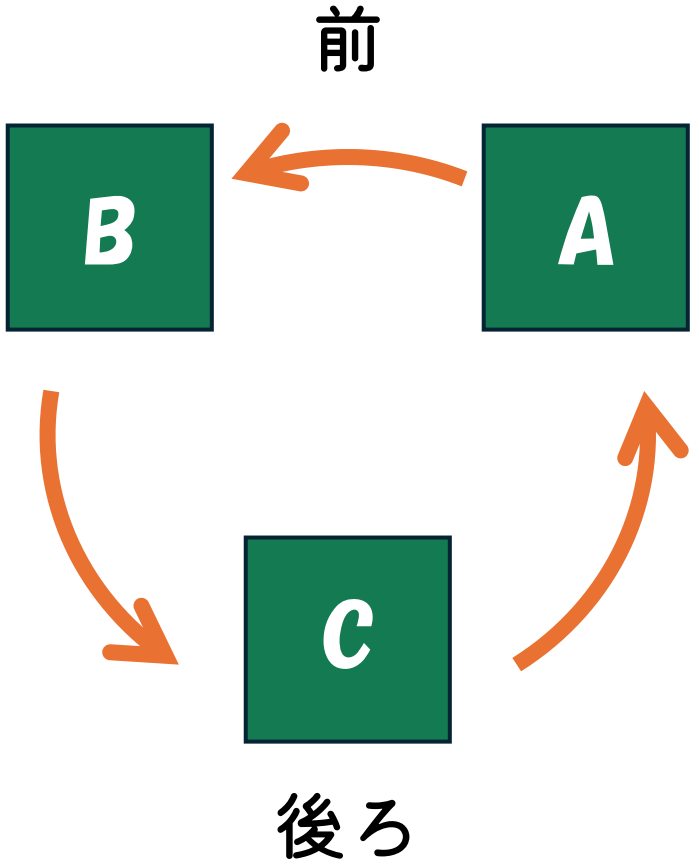
✓丸シールを持つ（1人6枚ずつ）

【他のグループを回る】

✓他のグループに移動して模造紙を眺める
　3分を目安に（合図します）

✓共感したところにシール貼る
　1グループ3枚まで

回る順番



「My行動宣言！」の作成



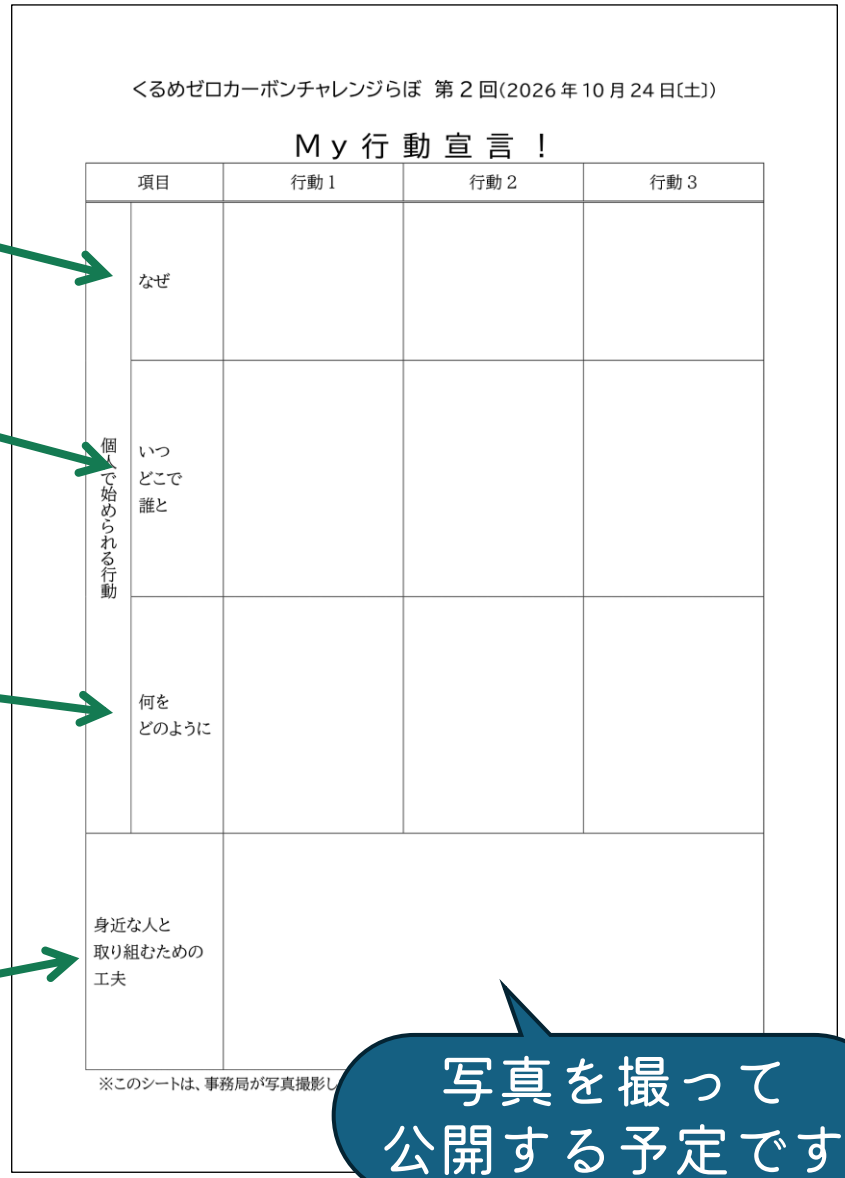
成果のイメージ

【なぜ行動するか】

【いつ、どこで、誰と行動するか】

【何を、どのように行動するか】

【身近な人と取り組むために
どのように工夫するか】



くるめゼロカーボンチャレンジらぼ 第２回(2026年10月24日(土))

Ｍｙ行動宣言！

項目		行動１	行動２	行動３
個人で始められる行動	なぜ			
	いつ どこで 誰と			
	何を どのように			
身近な人と取り組むための工夫				

※このシートは、事務局が写真撮影し

写真を撮って
公開する予定です

成果のイメージ（例）

【なぜ行動するか】

✓電力消費由来のCO_2排出を減らす

【いつ、どこで、誰と行動するか】

✓1週間で複数の電力プランを調べる

✓2週間で家族と話し合って電力プランを絞り込み、契約を切り替える

【何を、どのように行動するか】

✓自宅の電力プランを再エネ割合の高い電力プランに切り替える

【身近な人と取り組むために
どのように工夫するか】

✓簡単に切り替えられたことや料金の違い（ほとんど変わらない場合もあること）を近所の人に話す

グループワークのゴール

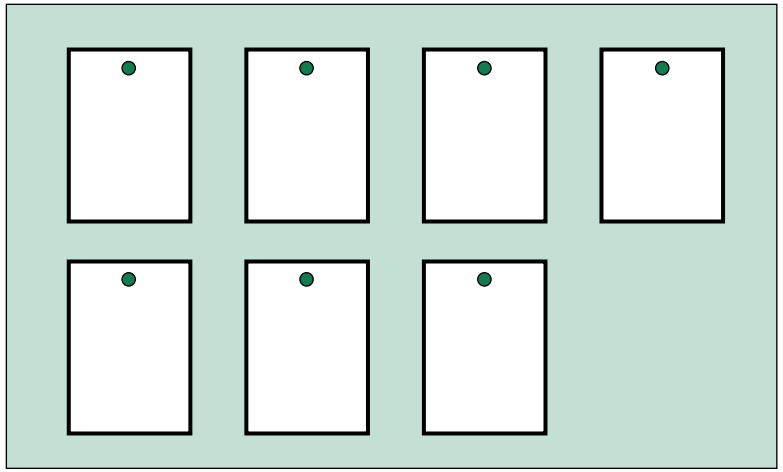
✓一人ひとりが活動を始めるための「My行動宣言！」ができている

終了時刻
16:20

成果の共有

【完成したシートをホワイトボードに貼る】

ホワイトボード



✓後ほど事務局が写真撮影します

写真は公開する
予定です

✓本日の終了後、各自お持ち帰りください

シートをもとに
実践をお願いします

まとめ



閉会、事務連絡



活動計画の作成から成果発表までの流れ

第2回 個人で始められる行動、身近な人と取り組むための工夫を考えよう！ 今日

「My行動計画！」の実践

第3回 いろいろな人を巻き込み、社会を動かすための活動計画をつくろう！ 12月13日（日） 次回

成果発表の準備 任意参加

第4回 講演会＆成果発表会 2月23日（火祝） 任意参加

注）全3回+成果発表会の流れは、今後変わる場合があります。

次回の案内

第3回

いろいろな人を巻き込み、
社会を動かすための活動計画をつくろう！

【日　時】

2026年12月13日（日）
13:30～16:30（13:15受付開始）

【場　所】

今日の会議室とは異なります

東久留米市役所7階　703会議室

次回までの宿題

「My行動宣言！」を実践してみる

✓なぜ行動するか

✓いつ、どこで、誰と行動するか

✓何を、どのように行動するか

✓身近な人と取り組むために
　どのように工夫するか

是非、家の見やすいところにシートを貼って実践してみてください！

その他事務連絡

【アンケート】

✓アンケートにご協力をお願いします。

　スマートフォン利用の場合の回答期限：10月27日（火）

【　名　札　】

✓名札は次回も使います。

✓外してテーブルに置いたままでお願いします。

【My行動宣言！】

✓各自お持ち帰りください。