


油を使った食器や調理器具は拭き取ってから洗う

大さじ1杯(20ml)の油が入った水槽で魚が生きるためには、風呂おけ約20杯分(6,000リットル)の水が必要です。必ずきれいに拭き取ってくださいね。


行動カード



マイボトルを使う

香川県ではマイボトルを持参すると水を補給できる「給水スポット」が増えています。近くの「給水スポット」を探してみよう！


行動カード



海をきれいにするための活動に参加する

香川県では様々な場所で海岸の清掃活動が行われています。2021年には、かがわ里海大学の「海ごみリーダー養成講座」の修了生13名が県から「海岸漂着物対策活動推進員」を委嘱されました。


行動カード



海で遊ぶ

海で遊ぶことは楽しいだけでなく、現状を知ることにもなります。ぜひ遊んでください。


行動カード



海の楽しさを案内する

かがわ里海大学で養成講座を担っている里海ガイドや、里海ファシリテーターになってみませんか？人と接することや人に伝えることが好きな方にはとてもおすすめです。たくさんの方が待っています。


行動カード



レジ袋をもらわない

レジ袋はマイクロプラスチック化しやすいほか、クラゲと間違えてクジラが食べて死んでしまうなど、生態系に悪影響を及ぼしています。


行動カード



環境に配慮した製品を選ぶ

環境効率(環境への負荷を減らし、必要な消費や生産を行うための指標)に優れた製品や、環境保全に貢献する製品のことです。一般的に4つの特性(①省エネ、②省資源、③廃棄物の削減、④有害物質の不使用)が挙げられます。



行動カード



スーパーやコンビニでは「てまえどり」する

スーパーやコンビニの商品は賞味期限が短い順番で手前に並べられています。食品ロス削減のため、すぐに食べるものは積極的に手前から取りましょう。




行動カード

魚をさばいて調理する

お友達の前で魚をさばけたらちょっと驚かれますよ。


行動カード

かがわ里海大学の講座に参加する

かがわ里海大学では、ガイドやファシリテーターを養成する講座を用意しており、里海について楽しみながら学べます。知ること・学ぶことが私たちや多くの生命が住みやすい世界を作る第一歩です。


行動カード



紙ではなく、できるだけ電子データを使う

紙は保存性や視認性に優れていますが、原料は木がほとんどです。できるだけ電子データで閲覧したり、保存したりすることで紙の使用を減らしましょう。




行動カード



食事で食べ残しを出さない

食事は残り物ができるほど作ったり、買ったりするのではなく、適切な量にしましょう。肥満や生活習慣病の予防にもつながります。



行動カード

3010 運動を実践する

宴会時、乾杯後 30 分間と終了前 10 分間は自席で料理を楽しむことで、食べ残しによる食品ロスを減らす運動です。料理を残さずおいしく食べきりましょう！



行動カード

地域の清掃活動に参加する

県内でもさまざまな個人や団体が清掃活動を行っています。ぜひ参加してください。


行動カード

洗濯の頻度や洗剤の量に気を付ける

過度な洗濯は水などの資源の無駄使いになります。洗剤が海に流れ込んでしまうと、生態系に悪影響を及ぼすので、適切な頻度と洗剤の量に気をつけましょう。

行動カード



できるだけ自転車や徒歩で移動する

自転車や徒歩で移動すれば運動になり、二酸化炭素排出削減にもつながります。道端の花を楽しみながら歩いたり、風を身体で感じながら自転車で走ったりするのも良いものです。

行動カード



干潟の観察会や保全に関わる活動に参加する

干潟は様々な生命の生息地として大変重要ですが、多くが埋め立てられました。残された干潟の観察や保全に関わる活動に参加して、その豊かさを感じてください。

行動カード



潮干狩りに行く

潮干狩りは海のレジャーの代表格ですね。特にマテ貝取りは砂の穴から飛び出してくるので、ちょっとドキドキしますよ。海の音を聞きながら、晩御飯のおかず取りを楽しんでみませんか？

行動カード



物を買う前によく考える

日本は世界でも豊かで、たくさんの品物が売られています。気軽に買えるからこそ、買う前にそれが本当に必要かどうか少し考えてみませんか？

行動カード



森づくりの活動に参加する

「森は海の恋人」とも言われ、海の豊かさは川の上流にある森の豊かさと大きく関わっています。山に木を植える漁師さんも各地で増えました。一度、森作りに参加しませんか？

行動カード



エシカル消費を行っている

エシカルとは「倫理的な」という意味で、エシカル消費とは消費者それぞれが社会的課題の解決を考慮したり、課題に取り組む事業者を応援しながら消費活動を行うことです。環境配慮型の商品を選ぶことなどが挙げられます。

行動カード



海遊びの楽しさを伝える

楽しいと思った海に関わる遊び（釣り、磯観察、海水浴、カヤックなど）を友達や家族とやってみませんか？もしかしたら「はまる」かもしれませんよ。

行動カード



海の写真を撮りに行く

香川県では「インスタ映え」スポットとして、父母ヶ浜が爆発的な人気になりました。まだ他の人が知らない、触れたことがない海の美しさをあなたの写真を通して伝えてみませんか？

行動カード



服は長く大切に使う

服の流行はどうしても流行り廃りがあります。周りの流行よりも、あなたらしさが伝わる服を大切に着てみませんか？

行動カード



かがわ里海クラブに友人を誘う

かがわ里海クラブは、かがわ里海大学の受講者が交流できる場です。里海ツアーのアイデア出しなど様々な活動を行っています。

行動カード



里海づくり活動に寄付する

里海づくり活動は、海ごみの清掃や山での植林など様々な場所で行われています。活動団体の多くはボランティアで財源に乏しいため、寄付は活動の推進に大いに役立ちます。

行動カード



エコドライブ、公共交通機関を利用する

日本のCO2排出の運輸部門では、自家用車からの排出量が半分を占めています。エコドライブや公共交通機関の利用を心掛けることで排出を減らすことが大切です。

行動カード



ごみの分別をする

再利用できる資源も、分別しないと焼却されたり、埋め立てられたりして二度と資源として使えなくなります。

行動カード



ごみを見つけたら拾う

海辺や町中に落ちているごみは私達一人一人がうっかり、または気づかずに落としたものがほとんどです。気をつけることで大きく減らせます。

行動カード



買い物で不要なおしぼり等は断る

お弁当を買ったとき、おしぼりや割り箸は便利ですが、ハンカチやマイ箸を持っていれば使わずにすみます。行き過ぎた便利さはどうしてもごみなどの代償が発生します。

行動カード



ウミホテルを観察する

ウミホテルは、海の中で生活するミジンコに似た小さな生き物。夜になると青白い光を放ち、幻想的な世界を見せてくれます。夜の海は危険なので、大人の方と一緒に調査してみてください。


行動カード



地元の魚を食べる

農産物だけでなく、水産物もできるだけ地元産を買うことで運搬や保存に関するエネルギーを減らせるほか、地域資源に対する意識も高めることができます。


行動カード



森、川、里、海のつながりについて学ぶ

森・川・海・里（街）は、すべてつながっています。海と森や川のつながりを知ることで、より広い視野と気づきが得られます。


行動カード



マイクロプラスチックを含む製品はなるべく買わない

化学繊維を使った衣類や、マイクロプラスチックが入った化粧品などではできるだけ買わないことで、無意識に行っている排出に歯止めをかけましょう。


行動カード



イベント時にはマイ食器・マイボトルを持ち込む

イベントに出店する屋台で使われている食器には使い捨てのものが多く使われています。マイ食器、マイボトルでごみを減らしましょう。


行動カード



海におでかけする

香川県内には楽しく遊べる海岸がたくさんあります。施設情報やアクティビティをまとめた「海辺のおでかけマップ」で、お気に入りの過ごし方を見つけてください。


行動カード



食品ラップは使わない

ラップはとても便利ですが、基本的に使い捨てられます。蓋付きの容器や繰り返し使えるみつろうラップなどをぜひ活用してください。


行動カード



多様な海のレジャーを楽しむ

海での遊びをどれだけ知っていますか？磯の生き物観察や写真撮影など手軽にできるものから、サップやカヤックまで、遊び方はたくさんあります。ぜひチャレンジしてください。


行動カード



ビーチコーミングに参加する

ビーチコーミングとは海岸の漂着物を収集することです。海岸や砂浜（beach）を櫛（くし）でとく（combing）ようにして、宝物を拾い上げるという意味です。宝物を見つけてみましょう。

行動カード



食材がどうやってできているか調べる

食べ物は私たちにとって不可欠ですが、残念ながら環境に少ない負荷をかけて作られているものもあります。その作られ方にも少し意識を向けてみてください。

行動カード



漁師さんの話を聞きに行く

いつも海に接している漁師さんだから見ていること、わかること、感じていることがあります。直接聞くのが難しくても、かがわ里海大学では漁師さんへのインタビューもしています。

行動カード



磯の観察会に参加する

波打ち際に広がる磯。潮溜まりや潮間帯（満潮時に水面となる位置と干潮時に水面となる位置の間）で様々な生き物が見られます。怪我や危険生物には気をつけて！

行動カード



魚の料理教室に通う

食べられる魚の種類や料理をどれだけ知っていますか？料理教室に通えば、魚のおいしい食べ方を学ぶことができ、料理のレパートリーも増えますよ。

行動カード



釣りをしてごみを拾う

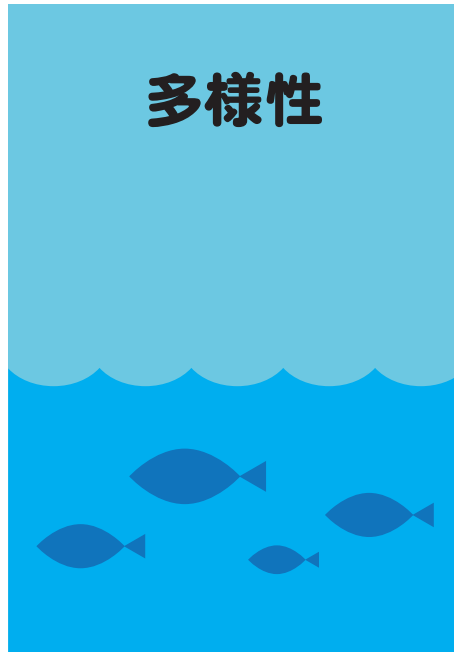
釣りは楽しいレジャーです。でも、釣り場では餌や仕掛け、弁当、飲料のごみが目に付きます。楽しませてもらった片付けて帰りたいですね。あなたの姿を見た周りの人も意識が変わるかもしれません。

行動カード

美しさ



多様性



賑わい



1

瀬戸内に生息するカニの種類を3種類言う

チャレンジカード

2

海での遊び・レジャーを5つ言う

チャレンジカード

3

海が似合う芸能人を3人言う

チャレンジカード

4

海に関する歌をひとサビ歌う

チャレンジカード

5

海を題材に一句詠む

チャレンジカード

6

海に関する名字を3つ言う

チャレンジカード

7


好きな魚料理を5つ言う。
(なるべく具体的に)

チャレンジカード

8

瀬戸内海の島の名前を5つ言う

チャレンジカード



9

瀬戸内海で二番目に
大きな島は？

※一番は淡路島

チャレンジカード



10

藻場で主要な海藻を
3種類あげる

チャレンジカード




11

瀬戸内海の流は最も
早い時で時速何 km ?
(選択)

1. 時速8km
2. 時速19km
3. 時速42km


チャレンジカード



12

1日のうちに満潮は何回ある？


チャレンジカード



13

今までに食べたことがある
海の魚を10種類言う


チャレンジカード



14

瀬戸内海沿岸の府県名を
5つ言う


チャレンジカード



15

太平洋と瀬戸内海、どちら
が好きか語る
(「〇です。だって〇の方が〇〇
だもん！」と、しっかり理由を語る)

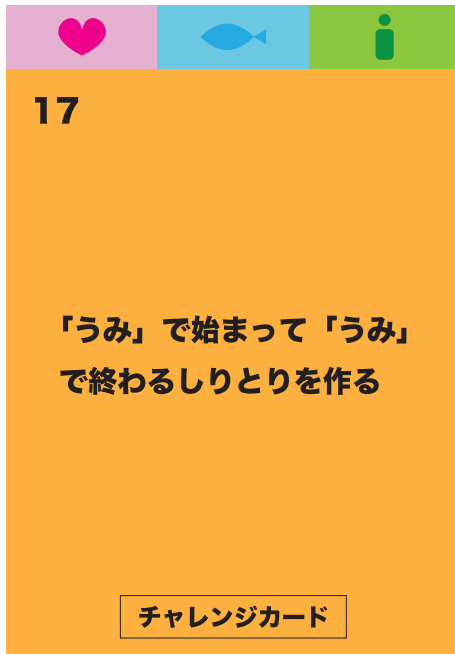
チャレンジカード



16

日本に来て初めて瀬戸内海を
見た外国人になったつもりで、
ひとこと言う

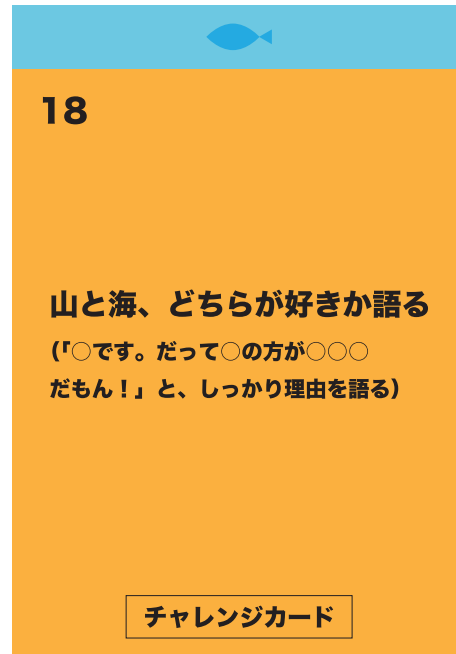
チャレンジカード



17

「うみ」で始まって「うみ」
で終わるしりとりを作る

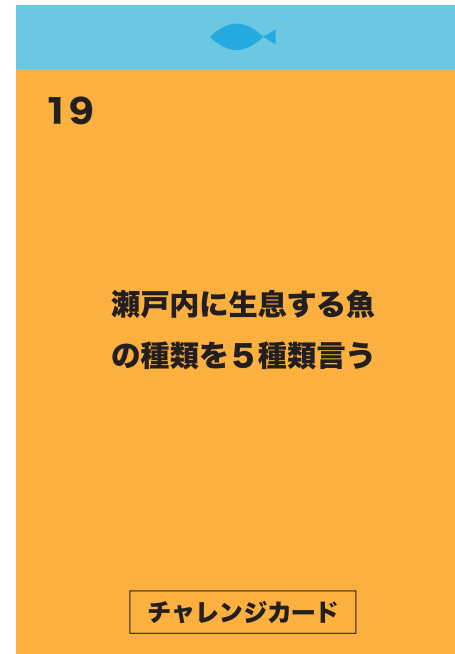
チャレンジカード



18

山と海、どちらが好きか語る
(「〇です。だって〇の方が〇〇〇
だもん!」と、しっかり理由を語る)

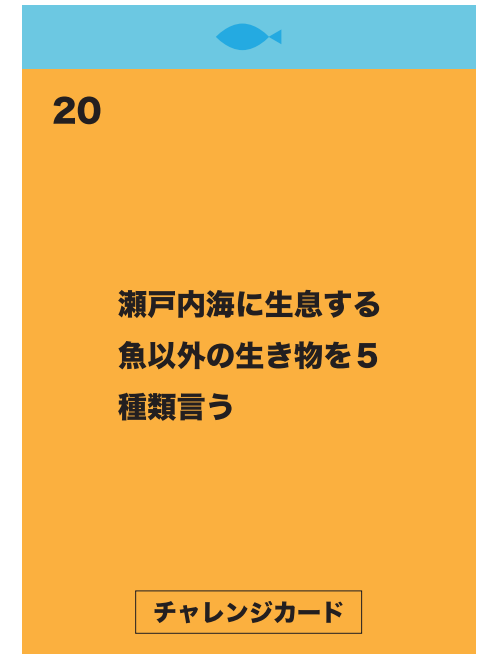
チャレンジカード



19

瀬戸内に生息する魚
の種類を5種類言う

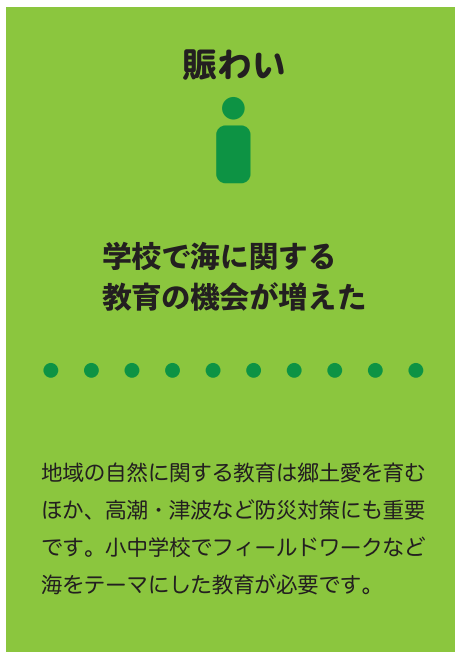
チャレンジカード



20

瀬戸内海に生息する
魚以外の生き物を5
種類言う

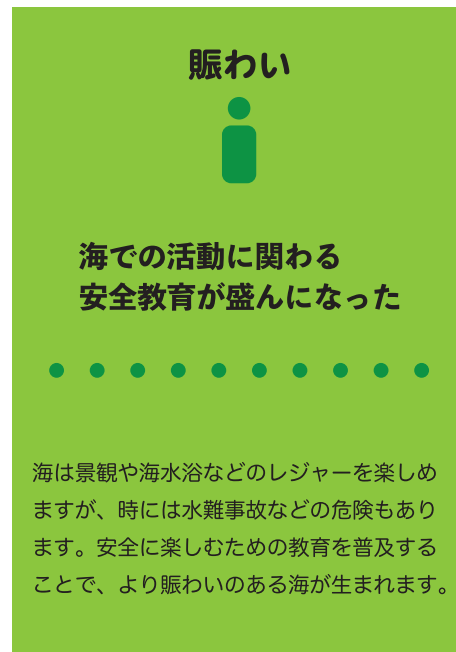
チャレンジカード



賑わい

学校で海に関する
教育の機会が増えた

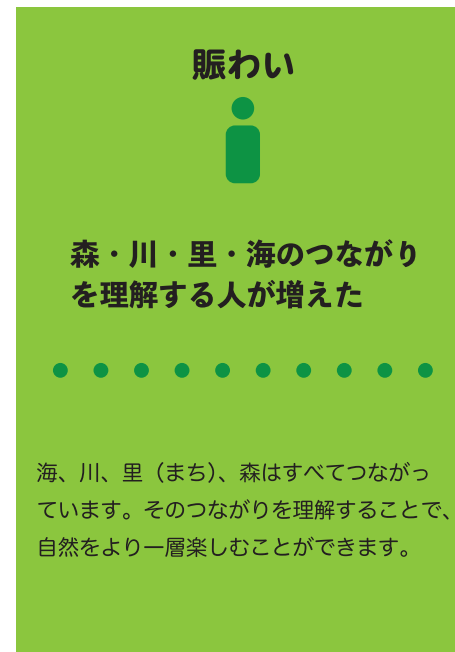
地域の自然に関する教育は郷土愛を育む
ほか、高潮・津波など防災対策にも重要
です。小中学校でフィールドワークなど
海をテーマにした教育が必要です。



賑わい

海での活動に関わる
安全教育が盛んになった

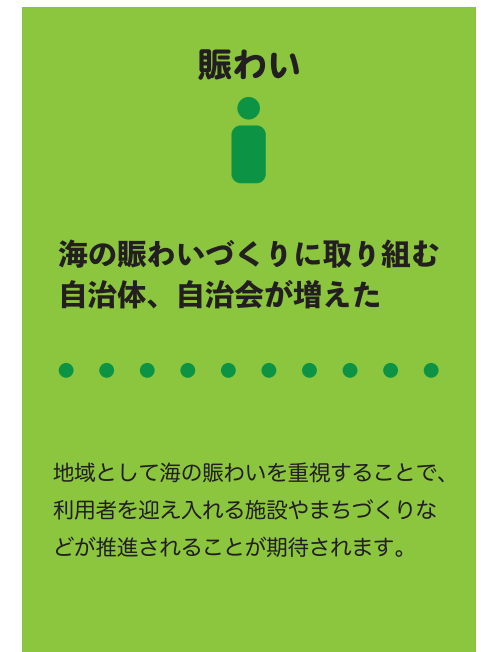
海は景観や海水浴などのレジャーを楽しめ
ますが、時には水難事故などの危険もあり
ます。安全に楽しむための教育を普及する
ことで、より賑わいのある海が生まれます。



賑わい

森・川・里・海のつながり
を理解する人が増えた

海、川、里（まち）、森はすべてつながっ
ています。そのつながりを理解することで、
自然をより一層楽しむことができます。



賑わい

海の賑わいづくりに取り組む
自治体、自治会が増えた

地域として海の賑わいを重視することで、
利用者を迎え入れる施設やまちづくりな
どが推進されることが期待されます。

賑わい

海へ遊びに出掛ける
人が増えた

海では海水浴のほかビーチコーミングや釣り、SUP、スキューバダイビング、キャンプなど様々なアクティビティを楽しめます。

賑わい



海辺・浜辺が安全になった



海ではライフジャケットを着ることで、安心して安全に楽しむことができます。

賑わい

海遊び体験を提供する人
が増えた

カヤック、ガイドツアー、島巡りツアーなど海の遊びやふれあいを仕事にする人が増えれば、海に行く機会が増えます。

賑わい

海に関わる伝統文化が継承
されるようになった

瀬戸内海沿岸や島しょ部には海に関わる伝統文化があります。長い年月によって育まれた文化を学び、記録し、継承する人が求められています。

賑わい



島巡りをする人々が増えた



瀬戸内海には周囲が100mを超える島が750以上存在し、多様な自然と文化・歴史に触られます。島を巡る人が増えれば、島に活気が生まれます。

賑わい



島や海辺に移住者が増えた



多くの島で人口が減り続けていますが、テレワークやドローンを活用した物流の進歩などで島暮らしやすくなりつつあり、若い移住者もいます。

賑わい



里海づくりを担う人材が増えた



かがわ里海大学では里海ツアーやアクティビティを提供するガイド、良さを伝えるファシリテーターなどの育成を行っており、里海づくりの担い手が増えています。

賑わい

海に関する情報を発信
する人が増えた

海の素晴らしさをSNS等で発信することで、多くの人々が関心を持つきっかけになります。かがわ里海大学では情報発信講座も開いています。

美しさ



海底のごみが少なくなった

香川県の海域には 325 トンのごみが沈んでいます (2020 年県推定)。香川県では、漁業者が底引き網漁などで網に掛かった海底ゴミをボランティアで回収する取り組みが広がっています。

美しさ



海岸のごみが少なくなった

香川県の海岸には 150 トンのごみが漂着しています (2020 年県推定)。県内では海岸清掃活動に関わる人が増え、活動の輪が広がっています。

美しさ



海水がきれいになった

生活排水は海が汚れる原因です。決められたルールに従って廃棄するなど、ちょっとした心掛けで海を守れます。

美しさ



海辺の景観が美しくなった

海辺で新築や改修をする際には、瀬戸内海の景観に配慮することが望ましいです。

美しさ



映える写真がたくさん撮れるようになった

瀬戸内海の美しい写真が SNS 等で広く発信されることで、この美しさを守りたい、さらに美しくしたい、といった意識が広がると期待されます。

美しさ



清掃活動に関わる人々や団体が増えた

近年、県内各地でかがわ里海大学やボランティアによる海岸清掃活動などの取り組みが進んでいます。

美しさ



森林保全で洪水時の土砂流出が減った

荒れた人工林は大雨の際、自然林や適切に管理された人工林と比べ、大量の土砂が流出し、時に土砂崩れも発生するため、海に大きな影響を与えます。

美しさ



プラスチック製品の利用が少なくなった

近年、多くのプラスチック製品が海に流出し、環境に悪影響を与えています。紫外線や波でプラスチックが破片化すると回収が困難です。

美しさ



伝統的な景観が大事に
守られるようになった

島しょ部では人口減少とともに伝統的な家屋や街並みの維持が難しくなっています。

美しさ



赤潮の発生が減少した

瀬戸内海ではかつて赤潮が頻繁に発生していましたが、近年は減少し、規模も小さくなりました。

美しさ



海以外でも清掃活動が
盛んになった

海に流れ込むごみは、山や田んぼ、街などで発生しているものが多いため、海に流れ込む前に回収することが大切です。

美しさ



海につながる山・川・里（まち）
も美しくなった

海を美しくするためには、海につながる山・川・里（まち）も美しくする必要があります。

多様性



スーパーで「海のエコラベル」
の水産物をよく見かける

水産エコラベル（MSC、ASC、MEL など）とは、環境に配慮し適切に管理された、持続可能な漁業・養殖業による水産物を認証する制度です。

多様性



干潟が大事に守られている

干潟は水質浄化や様々な生物の生育・生息場所として重要ですが、瀬戸内海では25,000ha（1898年）から12,000ha（2006年）に半減しました。

多様性



あちこちの海岸から藻場が
見える

藻場は様々な魚たちの産卵場所で、水質を浄化する重要な役割があります。しかし、1945年にはアマモだけで10,000haほどあったものが、2016年には1,160haまで減りました。

多様性



スナメリの親子をよく
見かける

スナメリは瀬戸内海の代表的な哺乳類ですが、近年は見かける機会が少なくなりました。

多様性



磯などで様々な生き物
が見られる

磯の潮溜まりや砂浜などは生き物観察に適した場所です。岩を引っくり返せば、そこには貝やカニなどが生活しています。

多様性



おいしい海苔を安定して
食べられる

おいしい海苔を養殖するためには、海水に含まれる栄養塩（窒素、リン）が必要ですが、栄養塩の循環バランスが崩れて海苔が色落ちすることがあります。

多様性



海の生き物図鑑がよく
売れている

海の生き物や生態系に関心を持つ人が増えることは、豊かな海を守ることに繋がります。まず手始めに魚屋さんの魚を調べてみましょう。

多様性



世界中で海の保全が進む

クジラなどのほ乳類や渡り鳥、ウミガメ、回遊魚など、様々な生き物が広大な海を行き来しています。国際的な海の保全は瀬戸内海の保全にも繋がります。

多様性



水族館の訪問者が増える

水族館で実際に海の生物に触れることによって、ワクワクする体験とともに、ためになる知識が得られます。

多様性



スーパーなどで魚食や海の
環境を守るための普及啓発
がされている

人々が普段の生活の中で瀬戸内海の水産資源の情報を目にする機会が増えれば、海への関心が高まります。

多様性



海の生き物の生息場所・
産卵場所がたくさんある

砂浜、藻場、干潟、サンゴ礁など海の生き物は様々な場所で生息しています。

多様性



ウミガメの産卵を見かける

ウミガメといえば太平洋が思い浮かびますが、瀬戸内海にもいます。産卵できるきれいな海岸を目指しましょう。

0

1

2

3

4

5

SATO-UMI
1000

4+