



# よいちSDGs研修

～余市町で考える世界と地域のサステナビリティ～



NPO法人北海道エコビレッジ  
推進プロジェクト



# 目次

|             |    |
|-------------|----|
| 私たちが伝えたいこと  | 3  |
| 余市町の情報      | 4  |
| 研修のねらい      | 5  |
| 研修の概要       | 6  |
| 参加の心構え      | 7  |
| 各コースの紹介     | 8  |
| モデルプランの紹介   | 16 |
| FAQ(よくある質問) | 17 |
| 主催者紹介       | 18 |
| お問い合わせ      | 19 |



# 私たちが伝えたいこと

テレビでも新聞でも、「サステナビリティ」や「SDGs」というワードに触れる機会が増えました。学校でも会社でも取り組もうという動きがみられるのは大変よいことです。

しかし、「サステナビリティ」の具体的なイメージをもって説明できる人は少ないのではないのでしょうか。

「SDGs」は「国連や政治家が決めたこと」「途上国の問題」と認識している、あるいは知識はあっても「解決のための行動がわからない」「行動に移すやる気や声に出す勇気が出ない」という方もたくさんいるでしょう。

私たちは、研修に参加されたみなさんが、余市町で**体験したことをもとに「サステナビリティ」や「SDGs」を、自分の言葉で語り、自分の行動に反映させることを目標に、そのきっかけとなる機会を提供**します。

研修は、屋外のフィールドワークと室内のワークショップの2部構成です。

フィールドでは、ガイドとともに町内の海や森、畑を訪ね「自然の価値や直面している問題を知る」「一次産業の大切さや難しさに触れる」実習をします。

後半のワークショップでは、フィールドでの実習が自分の暮らしとどうつながっているのか、世界とどうつながっているのかをグループワークで掘り下げます。同じ体験や情報も、他の人は違う見方をしていることに気づき、そこからさらに自分の学びを深めることができるでしょう。

世界は一人では変えられませんが、自分の暮らしは自分で変えられるはず。また、一人の力は微々たるものですが、みんなと一緒に取り組めば大きな成果が生まれるかもしれません。**私たちは、この研修を通じて、参加者一人ひとりが世界の課題に向き合うことで足元の課題に気づき、そこで生まれた気づきを仲間と共有しながら、自分自身の生活を振り返る、そんな体験をお届けしたいと考えています。**

# 余市の情報

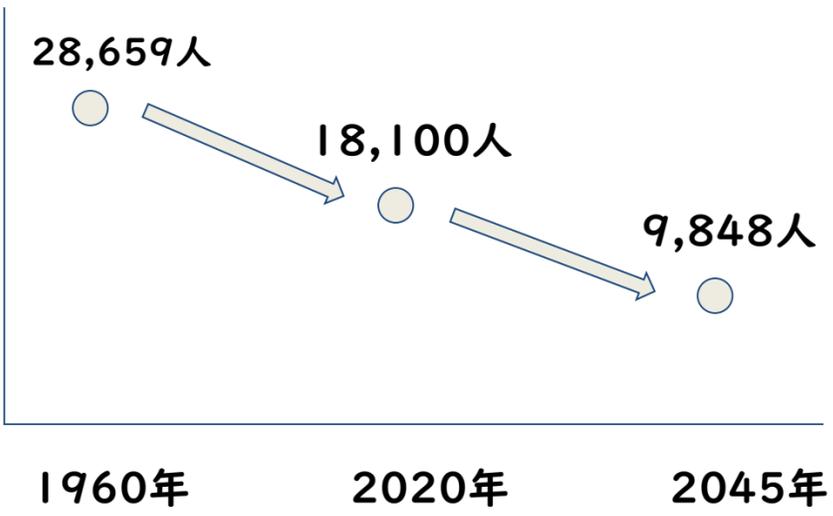
## ●余市町の位置



余市町は、北海道の西部、積丹半島の東の付け根に位置する、人口約18,000人の町です。町の北側は日本海に面し、他の三方はゆるやかな丘陵地に囲まれています。札幌から車で約60分、新千歳空港からは約120分。ニセコや小樽などの観光地からも30～60分に位置しています。

余市町は、開拓期にはニシン漁で発展し町の基礎を築いてきましたが、現在では水産資源や人材の減少で衰退しつつあります。また、リンゴ、ブドウなどの生産では全道一を誇っていますが、担い手不足を抱えており、ワインやウィスキーの醸造業、観光に期待が高まっています。

## 人口推移



## 主要産業



**果樹栽培**  
リンゴ、ブドウ、梨は生産量北海道1位



**漁業**  
えび、いか、かれいなど



**食品加工業**  
身欠きにしん、ワイン、ウィスキーなど

## よいちSDGs研修マップ



# 研修の狙い

- ①サステナビリティやSDGsを遠い世界の話や単純な知識として捉えるのではなく「自分の暮らしとつながっていること」「自ら実践するもの」として考えられるようになる。
- ②対話を通じて現場での気づきを深めたり、自らのアクションイメージを描いたりすることで、行動へのモチベーションを高める。
- ③生産者、経営者、NPO団体や大学生など多様な大人との交流し、地域社会の多様性に触れ、自分の将来像を考えるヒントを得る。





# 研修の概要

|          |  |
|----------|--|
| 受入れ可能時期  | 5月～10月   |
| 対象・定員    | 中学生～大学生／120名（120名を超える場合は別途ご相談させていただきます）  |
| 研修行程     | 9時半現地集合／15時解散<br><u>午前実習（2時間半）、昼食休憩（1時間）、午後振り返りワークショップ（1時間半）</u><br>※昼食もSDGsを学ぶプログラムの一部として構成していますので、上記行程を基本とします。<br>尚、行程事情等でやむを得ず昼食を省略する場合に関しても、 <u>最低4時間以上を確保できないと受け入れできません。</u> 到着時間等、多少のスケジュール変更はご相談ください。 |
| プログラム参加費 | 5,500円～／人（税別）（含む教材、道具、ガイド代、施設利用料、保険）<br>人数の増加、時間の延長については追加料金となりますので、ご相談ください。   |
| 昼食代      | 1,100円～／人（税別）<br>研修の趣旨に沿った昼食をご用意いただける地元のパートナー事業者をご紹介します。地元の旬の食材をふんだんに用いた自慢の手作り弁当です。紙製の容器、環境負荷の少ない容器で提供しています。発注やお支払い、アレルギー情報等につきましては、直接やりとりをお願いします。   |
| 服装       | 作業服（ジャージなど長袖、長ズボンが基本、軍手）・汚れてもいい靴（長靴、運動靴）   |

### ●その1：地域みなさんに感謝する

一次産業の現場では、魅力や可能性とともに問題や課題も見てもらいます。ガイド役の農家や漁師は本来の仕事以外にプログラムの受入れに協力してくださっており、訪問先は観光施設と違って誰かの日常生活の場でもあります。受入れてもらっていることに感謝の気持ちを持ち、時間厳守、マナーを守ってください。

### ●その2：心を開き、気づき、考える

「見る」「聞く」も大切ですが、一方的に教えてもらう、与えられた体験を楽しむという姿勢だけではなく、自分の視点や感性で意識したり、考えたりする主体性を持って臨んでください。

### ●その3：耳を傾け、対話を深める

同じものを見たり聞いたりしても感じることはそれぞれ。ワークショップでは、他者の視点を得ること、さらに、自分の言葉で表現することで、考えを広げたり深めたりします。初対面の顔ぶれの場合は、自己紹介やアイスブレイクを済ませてこられることをお勧めします。

# 各コースの紹介

「よいちSDGs研修」では余市の地域特性を活かし、下記4つのコースを提供しております。



海のコース



畑のコース



森のコース



暮らしのコース

|             |  |
|-------------|--|
| 定員／実施時期     | 10～25名／5月～10月  |
| このコースで学べること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・余市の発展を支えた漁業を中心に町の歴史と海洋資源の変遷を学びます。</li> <li>・砂浜の漂着物を観察しながら、海の資源や海洋プラスチックの問題などをワガコトに捉えます。</li> </ul>   |
| 実習内容例       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・縄文時代から開拓期の歴史、アイヌとの交流などの展示のガイドツアー [余市水産博物館]</li> <li>・開拓期のニシン漁業の歴史についてガイドツアー [福原漁場]</li> <li>・漁港に停泊する漁船の見学と漁業についてのガイドツアー [余市漁港]</li> <li>・海洋問題や持続的な漁獲のための研究展示のガイドツアー [道立水産試験場]</li> <li>・ビーチコーミング（海浜を歩いて人口系、自然系漂着物を収集、観察する） [浜中・モイレ海水浴場]</li> </ul>                 |
| 参加者の声       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットとかで漂流しているゴミが多いと言われてもあまり実感がわかなかった。実際にゴミの量を見てこれは大変だと思った。</li> <li>・いつも当たり前のように魚やお米が食卓に並び何も考えずに食べていたが、漁師の方のお話を聞いて、いろんな魚や海の問題に立ち向かい改善しようとしてらっしゃる人々、漁師さんの努力、年を重ねることで得た「ちえ」の上で成り立っているんだと心に残った。</li> <li>・漁業に対する固定概念や偏見があったと改めて感じた。もっと話を聞いたり、調べたりして考えを深めたい。</li> </ul> |



## 学びのkeyword

#ニシン漁業の歴史 #アイヌ #海洋プラスチック問題  
#漁師の暮らし #海洋系生物の変遷 #水産資源管理

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <p>定員／実施時期</p>          | <p>～15名／受入先との個別調整</p>   |
| <p>このコースで<br/>学べること</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・農園訪問と作業体験を通じて、農業の難しさや楽しさを体感したり、農業が環境に与える負荷や、担い手の問題について学びます。</li> <li>・自分たちが普段食べている野菜や果物を生産している人や、それらがどこからどのようにやってくるのかに興味を持つようになり、自身の生活における”食”をワガコトに捉えられます。</li> </ul>                         |
| <p>実習内容例</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトやブルーベリー、ブドウの収穫(※)、除草などの軽作業<br/>※収穫体験が主ではなく、あくまで季節に応じた実習内容の一例です。</li> <li>・農業の六次化や観光・飲食を組み合わせた経営についての話</li> <li>・農家という仕事のやりがいや魅力についての話</li> <li>・後継者が見付からず維持できない農地や外国人労働者に頼る農家の話</li> </ul> |
| <p>参加者の声</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・農作業が楽しかった。北海道と本州の収穫時期の違いなど、いろいろためになった。</li> <li>・農業に対する現実と理想の違いに気づいた。自分のやりたいことをやっている方々はビジョンや熱量が感じられて、非常によかった。</li> <li>・SDGsと農業という今まで接点や関わり方が分からなかった課題について理解が深められて有意義だった。</li> </ul>          |

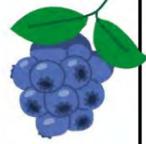


## 学びのkeyword

#農家になった理由 #担い手不足

#農薬、化学肥料の問題 #パーマカルチャー

# 畑のコース年間イメージ

| 5月  | 6月   | 7月   | 8月       | 9月    | 10月 |
|---|--|--|----------|-------|-----|
|   |  | ブルーベリー  | 収穫<br>←→ |       |     |
|   | トマト  | ←→ 収穫  |          |       |     |
| ブドウ   | 除草   | 摘芯・除葉・除草   |          | 収穫    |     |
| リンゴ  | 摘果・袋かけ   |  |          | ←→ 収穫 |     |

## \*注意事項\*

- ①各コースは自然状態や実施先（農家等）によって実施内容が異なります。
- ②一般的な収穫体験ではなく、収穫物については実施先の農家のご厚意で試食させて頂ける場合もございますが、基本的にお持ち帰りいただけません。

|             |  |
|-------------|--|
| 定員／実施時期     | ～15名／5月～10月  |
| このコースで学べること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 森の魅力や不思議さを実感することが出来ます。</li> <li>・ 森が果たす多面的な役割を深く知り、自身の生活と結びつける事が出来ます。</li> <li>・ 森林をとりまく国内外の課題を学びます。</li> </ul>   |
| 実習内容例       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 植樹、ネイチャーゲームなど森に親しむアクティビティ。</li> <li>・ 樹高や樹齢を測定し、材積量からエネルギーの生産シミュレーションを行う。</li> <li>・ 空気中及び光合成による二酸化炭素濃度の測定により二酸化炭素濃度の上昇と森林の働きを学ぶ。</li> <li>・ 海外の森林問題、日本の木材輸入や利用についての講義。</li> <li>・ 落ち葉のあるところとないところで水の浸透状態が変わることを実験し、森の水源涵養機能を理解する。</li> </ul> |
| 参加者の声       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 落ち葉の役割に気づいた。最近、土砂崩れが起こったりしているのも木を切ったのが原因なのかもしれないと思った。</li> <li>・ 森が地球に及ぼす影響はとて大きく、その影響を邪魔しているのは人間だが、その影響を一番受けているのは動物なので、人間はその動物のことを考えて行動すべきという意見を聞いて、とても印象に残りました。</li> </ul>  |



## 学びのkeyword

#気候変動    #森の水源涵養    #生物多様性  
 #世界の森林問題    #学校で習う算数を活かす

# 暮らしのコース

|             |   |
|-------------|---|
| 定員／実施時期     | 10～20名／5月～10月   |
| このコースで学べること | ・エコビレッジの建築物や各種設備から自然循環型の暮らしについて学ぶと共に、自給的な生活の一部を体感することができます。   |
| 実習内容例       | ・太陽光パネルなど自然エネルギーの利用や、コンポストトイレ、手作り浄化槽などの見学。<br>・化石燃料に頼った施設や農薬を使わない有機的な農業の実践。   |
| 参加者の声       | ・バイオマスと人の生活が印象深かった。今まで意識しなかったけど、大学で専攻するのもありだと思いました。<br>・微生物を利用したトイレがすごかった。<br>・北海道の過酷な寒さを乗り越える工夫を知って、暑いだけの寒いだけのただ言ってるだけの自分が恥ずかしくなった。ちょっとしたことでもいいので、頭を使ってまず行動することを心がけようと思った。<br>・外来種でもバランスがとれていれば問題なく、バランスを壊していると対処しなくてはいけないと知って驚いた。 |



## 学びのkeyword

#エコハウス #太陽 #水 循環型の暮らし

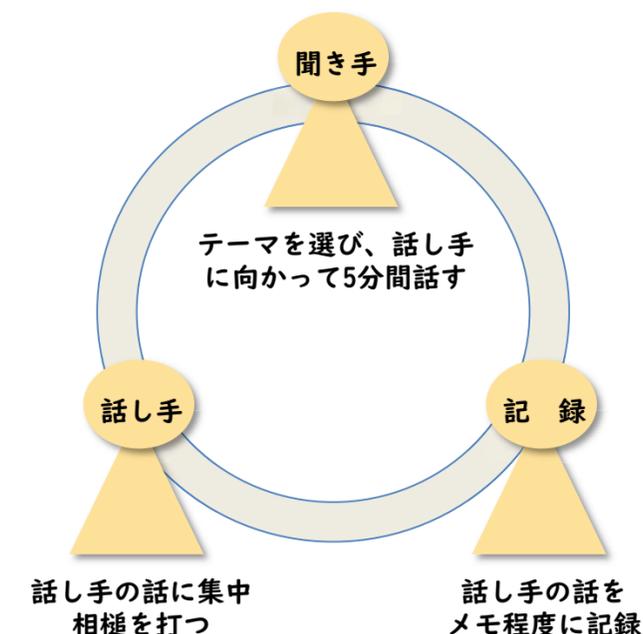
# ワークショップの紹介

話し手、聞き手、記録の3名に別れてグループワークを実施します。

- ・フィールドワークでの学びを言語化し他者に説明することで、自分の感情や学びを明確化し記憶に定着させます。
- ・他者の意見に触れることで、新たな気づきを得ます。

## 【参加者の声】

- ・今までずっと思っていた意見を他の人たちに聞いてもらえてとてもよかった。今回のような機会が与えられないとその意見を忘れ去っていたかと思うととても有意義な時間を過ごせたと思いました。
- ・SDGsは遠いものだと感じて行動できなかったけれど、今日の実習とワークショップを通して身近に感じた。
- ・知らないこと、自分の思ったことを堂々と言える機会はなかなかないので、貴重な時間だった。
- ・人によって考えることが全然違って驚いた。少人数だと難しいことも、単位が大きくなると実現の可能性も高いと思った。
- ・知ることも大切だけど、行動することは難しい。環境のことは前から興味があったが、あまり行動していなかったなので、少しでも行動できるようになりたい。





# ワークショップの紹介

個人

●対話で心がけたい3つのこと

- ①問いに向かって、自分の体験、自分の考え、自分の気持ちを心を込めて話します。
- ②好奇心を持ち、学ぶために聴きます。
- ③みんなの声が聞かれ、私たちの関係が健やかに育つことを願いながら、自分の影響力を意識して行動します。

体験したこと

体験した場所に○をつけてみよう。



森のプログラム



海のプログラム



畑のプログラム

どのような体験をしましたか。



お弁当



自分の暮らしとの関わり

その他なんでも気づいたこと



もっと聞いてみたいと思ったこと

これは課題かと思ったこと



# モデルプランの紹介

高校生3クラス100名時のモデルプランです。参加者人数を承ってから各コースの人数割を編成します。  
 畑のプログラム等受入れ先の調整によっては、1日目、2日目で分けての編成となる事もありますので、ご相談・調整を  
 させていただきます。

|     |                                 | 9時半  | 10時                            | 11時 | 12時                  | 13時 | 14時 | 15時 |
|-----|---------------------------------|------|--------------------------------|-----|----------------------|-----|-----|-----|
| ①-A | 海のコース(14名)                      | 現地集合 | 余市水産博物館→ビーチコーミング               | 昼食  | ワークショップ<br>@仁木町民センター |     |     | 解散  |
| ①-B | 海のコース(14名)                      |      | 福原漁場→ビーチコーミング                  |     |                      |     |     |     |
| ②-A | 畑のコース(15名)                      |      | 生き物の循環を活かした農園で、<br>ブドウの栽培の実践   |     |                      |     |     |     |
| ②-B | 畑のコース(14名)                      |      | 生き物の循環を活かした農園で、<br>ブルーベリー栽培の実践 |     |                      |     |     |     |
| ③   | 森のコース(15名)                      |      | 森に入って役割を学ぶ                     |     |                      |     |     |     |
| ④-A | エコビレッジコース<br><環境負荷の少ない暮らし>(14名) |      | 環境に配慮した生活、野菜の収穫や除草<br>などの農作業   |     |                      |     |     |     |
| ④-B | エコビレッジコース<br><環境負荷の少ない暮らし>(14名) |      |                                |     |                      |     |     |     |

| ご質問                               | ご回答   |
|-----------------------------------|---|
| モデルコースの内容や開始時間・所要時間は変更できますか？      | 内容につきましては季節やタイミングなどによって異なり、個別にご相談の上、最終案をご提示させていただきます。「午前実習（2時間半）、昼食休憩（1時間）、午後振り返りワークショップ（1時間半）」を基本パッケージとし、多少の変更には対応いたしますが、最低4時間以上を確保頂けない場合は受け入れ出来かねますのでご了承ください。 |
| 各コースは自由に選択できますか？                  | 各コースでの受入人数は季節や作業内容によって異なります。学校様ち相談の上、最終案をご提案いたします。  |
| 服装について指定はありますか？また着替える場所がありますか？    | 虫さされや怪我を考慮し長袖長ズボンでお願いします。また、着替える場所はございませんので、予め着替えを済ませてお越しく下さい。  |
| 雨天時はどうなりますか？                      | 小雨の場合は実施致します。雨具は必ずご持参ください。悪天の場合、屋内で講義とワークショップ中心の内容に変更させていただきます。   |
| 事前学習・事後学習フォローはどのようなものですか？         | 事前学習は教材のご提供に加え、無料でオンライン講義も可能です。事後学習はオプション（別途料金）で対応可能ですので個別にご相談させていただきます。  |
| 各コースはどなたが案内してくれるのですか？             | コースによって異なりますが、地元の生産者、学芸員、環境教育の専門家、北海道大学の教員・学生がご対応します。   |
| 昼食は手配してもらえますか？またアレルギー対応はしてもらえますか？ | 研修の趣旨をご理解いただき、こちらの指定する地元業者に直接発注していただき、アレルギー情報を含めて直接やりとりを頂きたいをお願いします。  |
| 必要な持ち物を忘れた場合、貸出や販売などはありますか？       | 基本的に貸出・販売は行っておりません。必要な持ち物はコースによって変わりますので、必ず事前に持ち物のご確認を頂きたいをお願いします。  |
| 参加人数が増えても料金は割引にならないのですか？          | 本プログラムは単なる施設見学や観光農園の体験と異なり、参加人数に応じた割引は致しかねます。ご了承ください。   |
|                                   |   |



# 主催者紹介

## NPO法人北海道エコビレッジ推進プロジェクト

2009年設立。「持続可能な暮らしと社会」の推進を目指し、環境的・社会的に豊かで負荷の少ない暮らしを実践・研究・普及啓発する。年間のべ500~600人の大学生や外国人ボランティアや研修生を受け入れ、エコツーリズムや地域活性にも貢献している。



### 研修受け入れ実績

国際ワークキャンプ(2010~2022年 協力:NICE)、SDGs企業研修(2018年 環境省)、Shiribeshi留学(2019年 後志振興局)、修学旅行生活体験(2013~2019年、マルベリー)、ESDキャンパスアジアプログラム(2021東京大学、2022北海道大学)、北海道大学、北海道教育大学、北海道科学大学、酪農学園大学の授業その他

### 代表:坂本純科(さかもとじゅんか)

1991年北海道大学農学部卒業後、札幌市環境局勤務。2004年に退職後、英国留学。2009年北海道で活動開始し、2012年に拠点を余市町に建設。

北海道科学大学(2001~2007年)、酪農学園大学非常勤講師(2009~)。札幌市環境教育基本方針推進委員(2013~2022札幌市環境局)、札幌市子ども育成課研修講師(2011~2017札幌市青少年活動協会)、北海道低炭素ビジョン策定委員(2011北海道環境局)、地域づくり・パートナーシップ研修講師(2016~2018北海道開発局)、全国ユース環境活動大会審査員(2017~環境省)、子ども環境コンテスト審査員(2017~札幌市)他





## NPO法人北海道エコビレッジ推進プロジェクト

〒046-0002

北海道余市郡余市町登町1863

電話:0135-22-6666

Mail:[y.ecocollege@gmail.com](mailto:y.ecocollege@gmail.com)

担当:坂本

お手数ですが、よいちSDGs研修に関する旅行代理店様からのお問い合わせは  
ホームページ上のフォームよりお願い致します。

URL:<https://ecovillage.greenwebs.net/sdgs.html>