

思わずでかしたくなる「楽しい」を再発見！

comxcom コムコムマガジン
COMMUNITY×COMMUNICATION

2030年まで残り5年 どうする？ どうなる？ 鳥取県とSDGs

「SDGs (持続可能な開発目標)」は、2030年までに世界が力を合わせて達成しようとした共通のゴール。でも「そもそも何をすればいいの？」と思う人も多いはず。残り5年、鳥取の“SDGsの今”を、身近な視点から見直してみませんか？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「SDGs (持続可能な開発目標)」は、世界のみんなが2030年までに「よりよい未来をつくろう」と定めた17の目標のこと。「食べものを大切にする」「地球の自然を守る」「だれも仲間ははずれにしない」など、身近なことから世界の大きな問題までが組み込まれています。わたしたち一人ひとりの小さな行動も、この目標につながっています。

2030年 GOAL!



よりよい世界になっているかな？
世界の人々で「持続可能な未来」を実現する。

長すぎず短すぎない、達成可能な期間を設定。世界共通の目標に！

そもそもSDGsってなんだろう？

2001年



MDGsは主に開発途上国向けの目標だけど、先進国の課題も必要では？

2015年



スタートに向けて準備！

「国連サミット」でSDGsを採択
MDGsを引きつぎ、より広く「地球を守る」「だれ一人取り残さない」という考えで17の目標が決まる。

2016年



SDGsが本格スタート
世界中の国・企業・地域・個人が取り組みを始める。



日本のSDGs達成度は
世界19位 (2025年時点)

世界各國のSDGs達成度では、日本は167カ国中19位。上位は環境問題等に関心が高いヨーロッパ圏の国々が連なります。あと5年でどう変わるか、一人ひとりの行動にかかっています。

「ミレニアム開発目標 (MDGs)」がスタート

世界中で「貧困をなくそう」「子どもの教育を広げよう」など8つの目標に取り組む。

SDGsを「ジブンゴト化」

Road to 2030 ～SDGsで考える ふるさとのミライ～ とは？

「Road to 2030」は、中海テレビ放送が地域と一緒に未来を考える番組。身近な人や企業の取り組みを紹介しながら、「SDGsってこんなところにもあるんだ！」という発見をお届けしています。

121ch

毎月第4土曜日
10:00～



HPはこちらから

残り5年！ SDGs達成しないとどうなるの？

ゴズやクロメバルなど

水質汚染



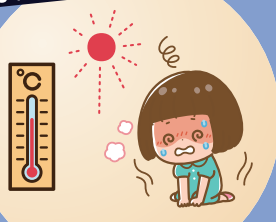
海がごみだらけになって

中海七珍が食べられなくなるかも！

中海七珍…中海で獲れる代表的な魚介類

「熱中症の危険で中止！」
なんてことも…

温暖化



屋外で活動しにくくなるくらい
もっと暑い夏が続くかも！

白ネギや二十世紀梨など
鳥取の名産が…

異常気象



気候が安定せず、豪雨災害で
農業や生活に被害が出るかも！

などの可能性も…

ここがスゴイぞ！

女性が輝く鳥取県



5 ジェンダー平等を
実現しよう



男女格差がわかるジェンダーギャップ指数。残念なことに日本は148カ国中118位と低い順位にいます。しかし国内で見ると、鳥取県は男女格差が他県に比べ小さく、女性が活躍している県なんです！

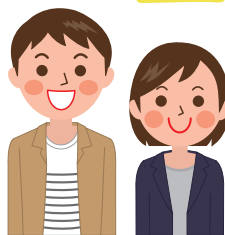
鳥取県の男女格差が小さいのは、学校や地域の取り組みで男女平等の考え方が広まったことや、キャリア形成支援などで女性が活躍できる環境が整ってきたことが理由。教育・行政・地域社会の努力が重なったことで、全国の中でも好成績につながっています。

しかし、国内で好成績でも現状としては目標未達となっています（達成

率45% 2024年時点）。「女性リーダー育成の支援」「ライフイベントに左右されない働き方の整備」「ジェンダー意識のアップデート」など、県・企業・個人が手を取り合い、意識を高めていくことで、もっと女性が輝く鳥取県になるといいですね！

4年連続！

行政部門 全国 **1位**



理由

県・市町村職員の管理職の男女比が少ない など

経済部門 全国 **2位**



理由

共働き家庭の家事・育児などに費やす時間の男女差が少ない など

参照元：
SDGsゴール別達成度（都道府県版）
都道府県版ジェンダー・ギャップ指数

22位から飛躍！

教育部門 全国 **5位**



理由

四年制大学進学率や都道府県教育委員会委員の男女比が少ない など

Road to 2030
～SDGsで考えるふるさとのミライ～でも
このテーマを取り上げています！

2025年7月放送

【女性が輝く鳥取県！全国1位を誇るワケ】



YouTube

未達成の項目は？

2030年の目標達成までにまだまだがんばらないといけないことがあります。その中でも身近な課題と効果が見込める小さなアクションを3つ紹介します。日々の生活の中で意識してみてください！



12 つくる責任
つかう責任



達成度
26%

リサイクルが進まないと、ごみの山がどんどん大きくなって、海や川に流れ出すかも！魚やカニが食べられなくなったり、海辺

の遊び場が汚れてしまったら、みんな困りますよね。

Action!

割引シールがついている
お惣菜ゲット！



私たち目線では
こんなお得が！

割引でお得！
家計が助かる♪

SDGsの視点だと…

フードロスに貢献！

13 気候変動に
具体的な対策を



達成度
41%

温暖化が止まらなければ、今よりもっと暑い夏が続いたり、異常気象が増えるかも。それにより水不足や食糧難などにもつなが

ります。今の当たり前の楽しみがなくなるかもしれません。

Action!

近所のコンビニには
歩きor自転車で行こう！



私たち目線では
こんなお得が！

健康的だし
ダイエットにも
GOOD!

SDGsの視点だと…

脱炭素に貢献！

8 働きがいも
経済成長も



達成度
79%

地元に働く場所が少ないままだと、将来みんな町を出てしまうかも。お店も減って、にぎやかさがなくなってしまうと、自分の

町がちっとさみしい場所になってしまいます。

Action!

地元のお店で地元の
商品・食品をゲット！



私たち目線では
こんなお得が！

新鮮で美味しい！
地元でなじみの
お店ができた♪

SDGsの視点だと…

地産地消で地域経済に
お金が回り、雇用を
守ることに貢献！

あなたの近くにもSDGs

小さなことからコツコツと

「Road to 2030～SDGsで考える ふるさとのミライ」の番組にも出ている、門脇さんとおかつちさん。お二人も日常の中で小さなSDGsの行動に取り組んでいます。「これもSDGsになっているんだ!」と気づくだけで、あなたの意識は変わっています!

おうちで

Action 1

目標 7: エネルギーをみんなにそしてクリーンに

目標 12: つくる責任 つかう責任

目標 13: 気候変動に具体的な対策を

エアコンの温度調整と 空気循環を意識!

エアコンの設定を夏は冷房26℃、冬は暖房20℃に設定。プラスでサーキュレーターをおくと空気が巡り、ちょうど良い温度に。

効果

省エネ活動による電力消費の削減が二酸化炭素排出量の抑制に。その結果、地球温暖化対策に!

Action 2

目標 7: エネルギーをみんなにそしてクリーンに

こまめに電気を OFF!

これは意識している方が多いのでは? 使わない部屋の電気をこまめに切る「節電」もSDGs!

ポチ!

番組出演中のお二人に聞きました!

鳥取県住みます芸人
ほのまる おかつち(岡田 康秀)

中海テレビ放送
門脇 美和

おかいもので

Action 1

目標 12: つくる責任 つかう責任

目標 13: 気候変動に具体的な対策を

目標 14: 海の豊かさを守ろう

買い物はエコバッグを忘れずに!

エコバッグはお買い物の必需品! おかつちは絶対車の中に置いているそう。門脇さんは忘れてしまうことがないように、大好きなキャラクターのエコバッグをいろんな場所に備えているそう。その日の気分を選ぶ楽しさもありますね!

my Eco bag

my Eco bag

効果

使い捨てプラスチック袋の削減で海洋ごみ問題や資源の無駄遣いを防ぎ、環境保全に貢献!

Action 2

目標 2: 飢餓をゼロに

目標 12: つくる責任 つかう責任

商品は手前から! 割引も積極的に GET!

商品は手前ものから取ることも、割引シールのついたお惣菜を買うことも、食品ロスを減らすSDGsなんです。

効果

廃棄物処理の際に出る焼却炉の煙や二酸化炭素など環境にかかる悪影響を減らすと同時に、資源の有効活用につながる

Action 3

目標 12: つくる責任 つかう責任

自分が使わなくなったものは 誰かの必要なものかも!

おかつちは家族でフリマアプリを利用して、使わなくなったものを売っているそう。また、おかつちさんの奥様は、定期的にお友達と知らないものを持ち寄って交換会を開催。自分は使わなくなっても、誰かの必要なものになって生まれ変わるの、なんだか嬉しい気持ちになりますね!

効果

新しい資源の無駄遣いを減らすことになる

読者の皆さまへメッセージ



おかつちさん

SDGsは一人ではがんばるより、みんなで少しずつやることで達成できてるものだと思います。みんなの積み重ねで2030年がより良い未来になるといいなと思います。



門脇さん

身の回りには小さなことでも未来につながるヒントがたくさん溢れています。みんなでもっとSDGsの輪を広げていきましょう!

2025

11

月

EVENT SCHEDULE

今月の気になるイベント情報をご紹介します！

3 (月・祝)

よなご国際交流
フェスティバル2025

11:00～15:00

- 📍 米子市文化ホール メインホール他
- 💰 無料(ブースでの販売品は有料)
- ☎ 0859-34-5931
(よなご国際交流フェスティバル
実行委員会事務局
鳥取県国際交流財団米子事務所内)

8 (土)

マンドリンオーケストラの夕べ
米子マンドリンオーケストラ
第40回定期演奏会

開場18:00 開演18:30

- 📍 米子市文化ホール メインホール
- 💰 1,000円 高校生以下無料
※要整理券
- ☎ 090-7125-1635
(米子マンドリンオーケストラ 西尾)

8 (土)～10 (月)

第21回伯耆町美術展

10:00～17:00

※最終日は15:00まで

- 📍 岸本公民館
- 💰 無料
- ☎ 0859-62-0712
(伯耆町 溝口分庁舎
教育委員会事務局生涯学習室)

9 (日)

GAINA激辛フェス2025

10:00～15:00

OPセレモニー9:40～ 閉会式15:05～

- 📍 弓ヶ浜公園 芝生広場
- 💰 無料(飲食ブース有料)
- ☎ 0859-22-6622
(一般社団法人米子青年会議所)

9 (日)

米子吹奏楽団オールディズ
ファミリーコンサート その34
“ブラスとあそぼ”

開場13:30 開演14:00

- 📍 米子市公会堂 大ホール
- 💰 無料
- ☎ 090-1185-2375
(米子吹奏楽団オールディズ 沢村)

10 (月)

新米子市発足20周年記念事業
よなご未来創造
～米子市中学校ふるさと教育発表会～

13:00～15:45 (開場12:30～)

- 📍 米子市公会堂 大ホール
- 💰 無料 ※予約不要
- ☎ 0859-23-5355
(米子市総合政策課)

16 (日)

第4回
よなご公共交通ふれあいフェスタ

開場10:00～15:00

ステージイベント10:30～

- 📍 米子コンベンションセンター
多目的ホール及び周辺エリア
- 💰 無料
- ☎ 0859-23-5271
(よなご公共交通ふれあいフェスタ
実行委員会事務局)

30 (日)

ビッグシップ航海デー
「SUN-INハンドメイドフェスタ2025」

10:00～16:00 (最終入場15:30)

- 📍 米子コンベンションセンター
- 💰 無料(飲食ブース、一部有料あり)
- ☎ 0859-35-8111
(ビッグシップ航海デー実行委員会
米子コンベンションセンター内)

30 (日)

第38回
県民による第九米子公演

開場13:15 開演14:00

16:30終演予定

- 📍 米子市公会堂 大ホール
- 💰 指定席2,500円
(指定席は米子市公会堂のみで販売)
自由席2,000円(当日2,500円)
高校生以下1,000円《自由席限定》
※未就学児入場不可
- ☎ 0859-31-1266
(第九米子公演推進委員会事務局)

今月の推しSHOP

まちの旬な情報をお届けするパルディアに登場したお店を
コムマガ編集部も追ってリポート!

coupon

中海テレビ放送公式LINEを友
だち登録してお得なクーポンを
GETしよう!

10月25日(土)～11月24日(月)まで
使えるLINEクーポン 配信中!!



友だち登録は
コチラ!!

本格麻辣湯 辣華 ラーファ



Instagram

所 米子市角盤町1-73 アクティビル101 営 水曜日
『麵処 想』店内 (詳しくはInstagramでお知らせ)
11:30～14:00 / 18:00～20:30
@ ra_fa_yonago



特集『マールータン』



一度食べたらやみつき! 旨辛スープ

『麵処 想』の定休日に間借りオープンする、山陰で唯一「麻辣湯」が
味わえる『辣華ラーファ』。香りの高い薬膳スパイスや唐辛子の辛さ、
具材の旨みとスープが合わり辛いだけじゃない、旨みの利いた一杯!
好きなトッピングを追加したり、麺も極太春雨や自家製中華麺に変更
することも出来るので、自分だけの一杯にカスタマイズしてみて!

しびれる辛さのスープ! 味変のゴマダレもおすすめ!

coupon

ご注文金額1,000円以上で、
トッピング
「魚卵団子1個」
をサービス
1クーポンにつき1名様対象

喫茶ニコ



Instagram

所 西伯郡大山町上市300 下市駅駅舎内 電 0858-58-6661
営 8:00～15:00 (LO 14:30) @ nicoz_ww
休 水曜日・不定休



特集『愛されグルメ オムライス』



駅舎でほっと一息、旅気分

木造の無人駅舎内にある「喫茶ニコ」は、モーニングからランチまで
楽しめ、地元の方から遠方の方まで訪れる憩いの場所です。人気のオム
ライスには、大山のふもとで育った新鮮な卵を使用。ふわとろ卵に、
たっぷりのデミグラスソースは相性抜群! 窓のすぐ外は駅のホームが
見え、列車を間近に見ながら時間を過ごせるのも魅力のひとつです。

どの世代にも愛される、まさに「アイドルオムライス!」

coupon

先着20名様
飲食代金より
50円引き
1クーポンにつき1名様対象

Nicosweets



Instagram

所 米子市皆生新田2丁目5-12 (Restaurantレンガ屋内) 休 水曜日
営 11:00～19:00 電 0859-37-3722
@ nicosweets2017



特集『黒の誘惑! 絶品96グルメ』



大きさにびっくり! モンブラン

ニコスイーツの今年のモンブランは一味違います。まず、上に乗った
栗の大きさにびっくり! 地元産の大きい栗は、食べ応えがあり、栗の
優しい甘さが広がります。さらにクリームも変わり、より
しっとりとした舌触りに。毎年楽しみにしている方もいつもと違う
モンブランをご賞味ください。

訪れるたびに新しい発見がある「Nicosweets」さん。モンブランも楽しみです!

※掲載価格には消費税が含まれています。

編集後記



「テレビがもっと楽しくなる」
ことを目指して読み物を少し
ずつ増やしています。ご意見
はぜひ右記二次元バーコード
からお寄せください!

中海テレビ放送/みにに

調べてみると「え、これも
SDGs?」と驚くことも。
Web記事で紹介しているので
チェックしてみてください!

コムコムマガジン編集部/むらかみ

Webは
こちら



November PRESENT



秋の夜長に晩酌セット 5名様
※イラストはイメージです。

【募集要項】

[はがき]
住所・氏名・年齢・連絡先・アン
ケート①コムコムマガジン(P.4
～6)をご覧になった感想(任
意)②ケーブルガイド全体への
ご意見・ご感想を記入の上、中海
テレビ放送までお送りください。

送り先/〒683-0852
鳥取県米子市河崎610
中海テレビ放送

「ケーブルガイド読者プレゼント」係

※厳正な抽選のうえ当選者を決定いたします。当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

応募 11/20 必着
締切 (木)

[Web]
中海テレビ放送公式
サイトより応募フォー
ムにしたがってアン
ケートにお答えくだ
さい。



中海テレビコムコムマガジン 検索



現在はどんなペースで活動してる？

平日は事務のパートをしながら、週3日ほどデザイナーさんのアシスタントをリモートでしています。現在はバナーやリッチメニュー、LP制作などをお手伝いしています。

1日のスケジュールに変化はあった？

以前はフルタイムで8時半～17時まで働いていましたが、今は在宅ワークが半分ほどになり、時間の使い方が大きく変わりました。決まった時間に働く必要は減ったものの、自分で管理してやらなければいけないことは沢山あります。SNSの投稿内容を考えるなど、自分から動いていく意識がより必要になりました。

働き方が変わってどう？

最初は在宅ワークに戸惑いましたが、今では良さも感じられるようになりました。自分のペースで仕事ができるのは在宅ならでは。ただ、人と会わない環境が自分に合っているのかはまだ模索中で、いつか完全在宅で仕事をするようになったときの不安はあります。どちらが良いとは一概には言えないです。

フリーランスWebデザイナー

ゆうさん

STUDIO 米子のWebデザイナー専攻を卒業したゆうさん。今年の4月からついにフリーランスのWebデザイナーとして新たな一歩を踏み出したゆうさんにお話を聞きました！

仕事をするうえで大事にしたいことは？

一つ一つの仕事を丁寧に、大切にすること意識しています。クライアント様のサービスに込めた想いをヒアリングでしっかり汲み取り、その目的やゴールに合ったデザインを考えるようにしています。丁寧な連絡を心がけ、信頼関係を築くことも大事にしています。

活動の中で悩むことがあれば、それにどう向き合ってる？

正直、悩みまくってます(笑)。でも卒業生の仲間と定期的に会って話すことで気持ちが軽くなったり、「私も頑張ろう」と前向きになれます。作業面では、手を動かすことが一番の解決法だと感じています。やってみないと上達もしないし、自分に何ができるかも見えてこない。ひとつ完成すると「できた!」という達成感があって、それがまた次の原動力になります。

次号は…これからの活動について

卒業生の声は
こちら！



ポートフォリオは
こちら！



リスティング制度

転職のためのスキルアップを支援する制度です。
最大70%の補助を受けることができます。

STUDIO 米子で
学べるスキル

Webデザインや動画制作、グラフィックデザインなどの
スキルアップに使えます。

Q 申し込み前に面談が必要と聞きました。 どんなことを聞かれるの？

A 面談では、これまでの仕事についてや現在の働き方、転職の希望、学びたい理由などをお聞きします。難しい質問ではなく、これからどうなりたいかを一緒に考える場なので、リラックスしてお話しくださいね。



デジタルハリウッドSTUDIO 米子 (STUDIO 米子) は、Webデザイン・動画制作・イラストのスキルを学ぶスクール。

米子市角盤町1-55-2 中海テレビ放送センタービル2F
火～金曜日/12:00～22:00 土日祝/10:00～20:00 月曜定休



0120-110-047

※中海テレビ放送様へのお問い合わせは下記連絡先まで。

Instagramは
こちらから



最新情報は公式サイトへ

デジハリ 米子

2025年11月号 / No.152 2025年11月1日 発行
コムコムマガジン

編集・文・デザイン・取材
桂藤陽子 村上祥子 仲本彩 小德里恵 大崎優 稲垣綾香

発行/(株)中海テレビ放送
制作/コムコムマガジン編集部

本誌を無断で複写・複製・転載することは、著作権法上の例外を除き、禁止されています。

お問い合わせ

株式会社 中海テレビ放送

☎ 0859-29-2854

デジタルハリウッドSTUDIO 米子
米子コンテンツ工場

☎ 0859-39-2030

コムコムマガジン編集部



米子コンテンツ工場



米子コンテンツ工場はデジタルハリウッドSTUDIO 米子の卒業生で構成されたクリエイターチーム。特集ページの企画・取材・制作まで、メンバーたちで選り抜いた場所を、独自の視点と面白さで掲載中です！特集にして欲しい情報は、プレゼント用アンケートやSNSで募集しています。