



ごみゼロおおいた作戦  
四季折々キャンペーン  
～事例集～

愉  
し  
も  
う  
!!

四季折々のエコライフの事例とヒント

四  
季  
折  
々  
の  
エ  
コ  
ラ  
イ  
フ

エコ花ライフ **春**  
～緑のカーテンを作ろう～

エコ涼ライフ **夏**  
～打ち水で涼もう～

エコ食ライフ **秋**  
～エコ・クッキングをしよう～

**冬** エコ暖ライフ  
～暖房時の室温は20℃に～



# エコ花ライフ ～緑のカーテンを作ろう～



## ●緑のカーテンとは？

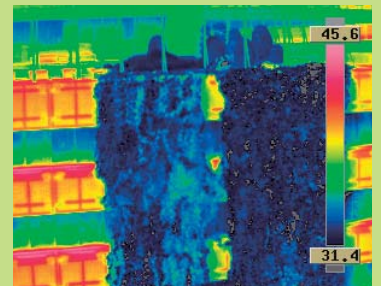


(宇佐市 F.K さん)

緑のカーテンは、誰にでも手軽に取り組める環境活動の一つです。アサガオなど、つる性の植物を建物の窓辺や外壁にはわせることにより、熱エネルギーを遮断する効果があり、夏場のエアコンの使用電力を省エネできます。また、葉の気孔から水分を蒸散し、それ自身が暖まることがないため、室温の上昇も低く抑えられ、体感温度も涼しく感じられます。このほか、騒音の低減効果などもあります。

また、建物の表面温度を下げ、熱を貯めるのを防ぐ効果があることから、都市部では屋上緑化、壁面緑化とあわせてヒートアイランド対策としても注目されています。

### 緑のカーテンの効果



緑のカーテンのある建物を、サーモグラフィで計測したところ。表面温度が下がっているのが分かります。

(写真提供:東京都板橋区)

## ●環境教育でも注目される、緑のカーテン

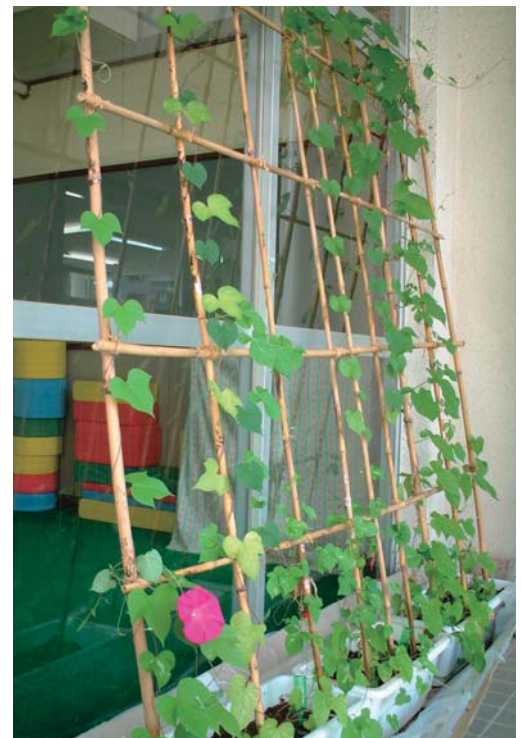
緑のカーテン作りは、子ども達が植物に親しみながら、緑のもたらす涼しさを体感できることから、環境教育を実践する場としても注目されています。

自然の優しさや大切さに触れることで、ライフスタイルを見つめ直すきっかけとなり、様々な地球温暖化防止の取り組みに結びついていこう。



東京都板橋区立板橋第七小学校では、小学校6年生が総合的な学習の時間を利用して緑のカーテンを制作しました。

(写真提供:板橋区立板橋第七小学校)



県内でも、学校や幼稚園などでの取り組みが始まっています。(大分市 富士見が丘幼稚園)



# 緑のカーテンの作り方 (アサガオ編)



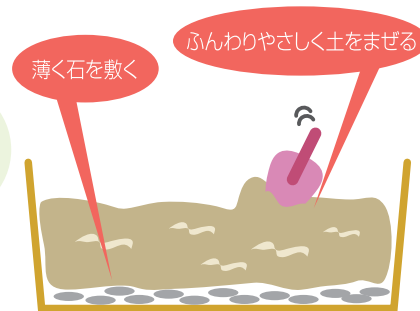
用意するもの・培養土・ネット・支柱2本位・肥料・植物用消毒剤・プランター

## 1 まず、プランターにタネまき準備。

まず、プランターの底に、薄く小石を敷いてね。その上からふんわりと培養土をかけましょう。

ポイント

1. 生ごみからたい肥をつくって土にまぜると、もっと環境に優しくて植物が元気に育つ土ができるよ。(プランターでも生ごみたい肥が作れるよ。プランターに土を入れ、小さく切った生ごみを土とよく混ぜて。1か月くらいで堆肥になるよ。ときどき混ぜてね。)  
(生ごみたい肥の作りかたはP10でも紹介しています。)

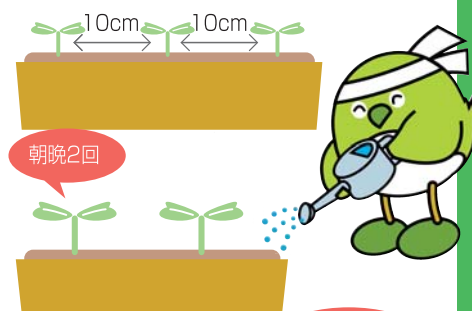


## 2 芽が出たら、心を込めて育ててね。

タネをまいたら、薄く土をかけて水をあげましょう。たくさんの芽が出たら、10cm間隔になるように抜いて、別のプランターに植え替えてあげましょう。

ポイント

1. タネを一晩水に浸けておくと、芽が出やすくなるよ。  
2. 水はたっぷり、朝晩2回あげよう。(芽が小さいうちは、朝だけで大丈夫。) お米のとぎ汁も、栄養があってオススメです。



## 3 つるが出てきたら、緑のカーテンにしよう!

アサガオが大きくなって、つるが出てきたら、緑のカーテンになるようにネットに巻き付けてあげよう。すてきなカーテンができるといいね!

ポイント

1. うまく巻き付かないときは、つるをネットにビニールひもで結んであげてね。  
2. 虫がつかないように、ときどき消毒してあげてね。



タネが穫れたら一日日かげに干したのち密封容器で保管して、来年もまた緑のカーテンを育てましょう。

### ●ほかにもこんな緑のカーテン



●にかうり (ゴヤー)



●へちま



●フウセンカズラ



●ユウガオ

# 緑のカーテン写真館

皆さんから寄せられた写真を紹介します

## 学校で…



(豊後高田市立三重小学校 さん)

5年生が昨年とったヘチマの種を使って育てました。3階の4年生の教室までつるは伸び、屋上にまで届く勢いでした。年々「地球にやさしい心」が受けつがれています。

(豊後高田市立呉崎小学校4年地球にやさしいブンブン隊 さん)



(大分県立竹田養護学校 さん)



ベランダに置いた鉢の水やりは大変でした。特に夏休みに枯らさないように、みんなで当番を決めて水やりをしました。

(大分市立下郡小学校栽培委員会 さん)

## 家庭で…

家庭からは、庭やベランダを利用して、個性豊かな作品が寄せられました。生ごみ肥料をはじめ、肥料を使ったものがよく成長したようです。



(別府市 G.N さん)



(大分市 家永 さん)



(大分市 野上 さん)



(国東市 Y.T さん)



(大分市 A さん)

## 企業や施設でも…



(由布市 金子商店 さん)

宿根朝顔については、毎年オフシーズンの刈り込み、竹垣の組み直しやネットの張替え等を行い、シーズンにはつるが勢いよく全体にはう様に手入れを実施しています。



(近畿環境興産株式会社 九州支社 さん)

## 大きなカーテンができました



事務所の南側にある緑のカーテンです。このカーテンのお陰で、毎年涼しい夏をおくっています。

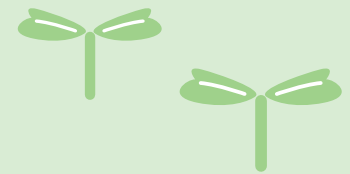
(大分市 濱田法律事務所 さん)



(豊後大野市 三重町農村環境改善センター さん)

## ボランティア団体の活躍で設置

豊後大野市では、三重町ボランティア連絡協議会の協力によって、様々な施設に緑のカーテンが設置されました。



(豊後大野市 三重町ふれあい児童館 さん)

## その他、応募者コメントから

ウチの緑のカーテンはゴーヤで作っております。

最初はひょうたんやヘチマの方が葉がよく繁るのでそちらで作っていたのですが台風が来た時がちょっと大変、かつ収穫した実を持って余っていたので、昨年あたりから食べられるゴーヤを使っています。

ところで、ゴーヤはタネから育て始めては一番暑い時期に間に合いません！ちょっと値が張るけど苗からじゃないと大分では無理ですね。(最低気温が20℃以上にならないと発芽しにくいみたいです)

(別府市 U.I さん)

ゴーヤはベランダでもよく育ちますが、虫が来ないので人工授粉してやらないと実がなりません。

(大分市 Y さん)

# エコ涼ライフ

～打ち水で涼もう～



『打ち水』には、周囲の気温を下げるという効果のほかには様々な効果があります。気軽に楽しく行えることから、多くの人の『環境問題に対する意識啓発』や、『ライフスタイル・伝統文化の見直し』のよい機会となります。また、自分の住むあるいは働く地域で実施することで、疎遠になりがちなお隣さん同士の会話が生まれ、『コミュニティ再生』のきっかけともなります。

水の二次利用を基本原則とし、打ち水には、雨水やお風呂の残り湯、エアコンの室外機から出る水などを使用し、生活の中の『水の再利用』を心がけましょう。

ただし、打ち水をする時は、周囲の人に配慮したり、滑りやすいところは避けるなど注意してくださいね。

## 打ち水のやりかた

### ① 容器の準備

まずは水を入れる容器を準備しましょう。家の中にあるもので充分。



### ② 二次利用水の準備

雨水やお風呂の残り湯、エアコンの室外機から出た水などの二次利用水を使いましょう。水道水を使ってははいけません。



### ③ よーい始め！

ひしゃくがなければ、手でバシャバシャ。じょうろやペットボトルで水を打つもよし。路面だけでなく、屋上や、ベランダ、「壁打ち」でも、日向でも日陰でも効果あり。



- ① 打ち水は、朝夕の涼しい時間に
- ② 日向よりも、日陰や風通しのよい場所に
- ③ できる限り、大勢で広範囲に行うとより打ち水効果が持続します。

二次利用水とは次のような水を想定しています。

#### ＜個人、一般家庭で打ち水するとき＞

お風呂の残り湯、エアコンの室外機から出る水、雨水、台所のすすぎの残り水、米のとぎ汁、二層式洗濯機のすすぎ水、雑巾がけのすすぎ水、子ども用プールの残り水…

#### ＜商店街、地域、団体で打ち水するとき＞

左記の他、製氷機の期限切れの水、氷、井戸水（飲料水でないもの）、浴場施設（銭湯など）の残り湯、近隣の公共施設、幼稚園、保育園、学校、スポーツ施設などのプールの水、公園の噴水などの水、川の水、池の水…

## 打ち水をしたら…

### ● 窓を開けて外の風を取り入れてみましょう

打ち水をすると、周囲の気温が下がって風が起こります。お庭やベランダで打ち水をしたら、窓を開けて自然の風を感じてみましょう。朝や夕方特に気持ちいいですよ。

### ● 何度下がったかな？ 気温を測ってみましょう

打ち水をすると、周囲の気温が2℃程度下がると言われています。打ち水の前と後で、何度下がったのか、測って調べてみましょう。たくさん打ち水すると気温は大きく下がるのでしょうか？ 時間はいつ頃がいいのでしょうか？

夏休みの研究テーマにもいいかもしれませんね！



# 打ち水写真館

皆さんから寄せられた写真を紹介します。



## 山間の旅館で・・・

(由布市 月燈庵 さん)

## ビール工場で

(日田市 サッポロビール さん)

8月23日に行われた、一斉打ち水の模様です。



## 臼杵市 八町大路

臼杵市の城下町にある「八町大路」で、夜市にあわせ、井戸水を使った一斉打ち水が行われました。かつては暮らしに欠かせない存在として、臼杵や八町大路の町並みの成立にも深く関わっていたという、井戸の見直しがテーマになっています。



## 昭和の町 打ち水大作戦

豊後高田市では「昭和の町」をテーマにしたまちづくりが進められています。この町の新たな夏の風物詩として、ほおずき市等にあわせ、一斉打ち水が行われました。



## 水を大事に使うアイデア

打ち水の写真と合わせて、様々なアイデアが寄せられました。

### 雨水をためて庭木に水やり

雨水をタンクにためて庭木の水やりに使っています。雨が降るのが楽しみになりそうです。

(臼杵市 K さん)



### エアコンの排水で自動打ち水



オフィスのエアコンの排水を用いて、自動打ち水システムを作製しました。地面だけでなく屋根にも打ち水しています。

(中津市 吉村 さん)

# エコ食ライフ

～エコ・クッキングをしよう～



家庭から出るごみの多くは台所からです。

また、私たちの食生活は電気やガスなど、様々なエネルギー消費で支えられています。

「買い物」「調理」「片付け」のそれぞれの段階を振り返り、ごみやエネルギーの問題を意識して、環境にやさしい料理…「エコ・クッキング」にチャレンジしてみましょう。

## エコ・クッキングのポイント

### 買い物

#### 食材は使い切れる量だけ買おう

使い切れないほどの量の材料を購入して、捨ててしまうのは「もったいない」こと。

#### 容器包装ごみを減らそう

家庭のごみの、約60%を占める容器包装ごみ。お買い物の際に気を付けて、削減しましょう。

(P14「私達のくらしとごみ」をご覧ください)

#### 旬の食材を選ぼう

食べ物には、自然にたくさん取れておいしい、「旬」の時期があります。なるべく旬のものを選んで買えば、おいしくておサイフにも優しいですよ。

トマト1kgの生産に必要なエネルギー

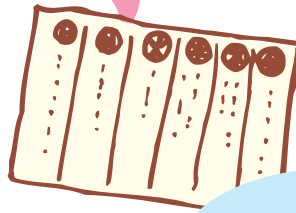
路地もの(旬)……1,200kcal  
温室もの……12,000kcal

(社)資源協会 「家庭のライフサイクルエネルギー」より

#### 大分県産の食材を選ぼう(地産地消)

大分県の食材を使うように(地産地消)すれば、輸送の際にかかる燃料を消費しなくて済み、保存料等の化学物質を減らせます。何より、おおいた産の食材は、新鮮でおいしいですよ!

まずは  
計画的なお買い物!



1週間の献立表を作ったり…  
冷蔵庫の中身をチェック!



#### 容器包装ごみを減らそう

家庭のごみの、約60%を占める容器包装ごみ。お買い物の際に気を付けて、削減しましょう。

(P14「私達のくらしとごみ」をご覧ください)

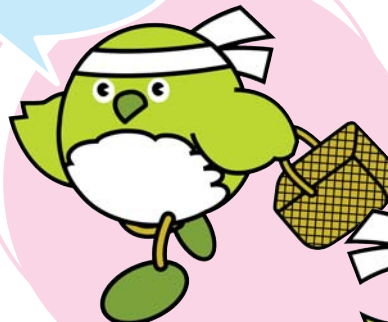
#### 旬の食材を選ぼう

食べ物には、自然にたくさん取れておいしい、「旬」の時期があります。なるべく旬のものを選んで買えば、おいしくておサイフにも優しいですよ。

省包装の商品や  
詰め替え式の商品を選ぼう



マイバッグを持って  
お買い物に行こう!



レジ袋はお断り!

NO!



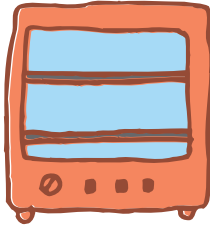


# 調理

## ガスや家電を効率よく使おう



ガスの火はコンロからはみださないように

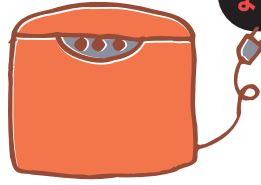


オープン2段で同時調理!!

家庭の電力消費量の16%を占める冷蔵庫。詰め込みすぎ、開け放しはいけません。



パスタと具材を一緒にゆでよう

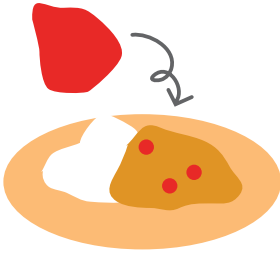


意外と電力を使う、保温機能。炊飯器のご飯は一度冷蔵・冷凍した方が省エネになります

冷蔵庫に入れてませんか? 冷やすと味が落ちる野菜もあります。



## メニューを工夫して、食材を使い切ろう



食材は無駄にせず、なるべく使い切りましょう。また、野菜の皮や、皮に近いところは実は栄養が豊富。皮も使えるメニューや調理法を工夫してみましょう。

## 昨日のおかずをリフォームしよう

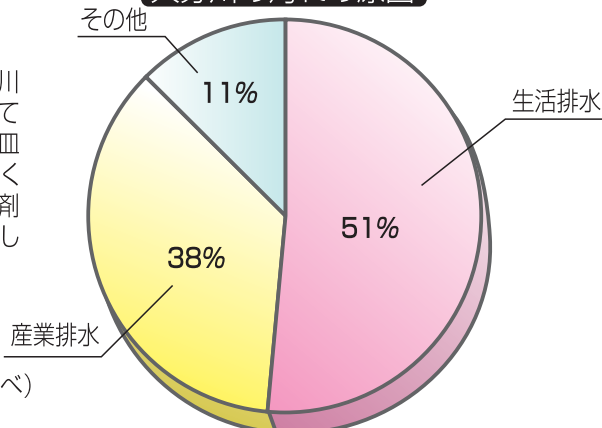


料理は残さず食べるのが一番です。でも、残ってしまうこともありますよね。そんなときは捨ててしまわず、リフォームしましょう。

# 片付け

## 水をきれいに! 環境に優しい洗い方を

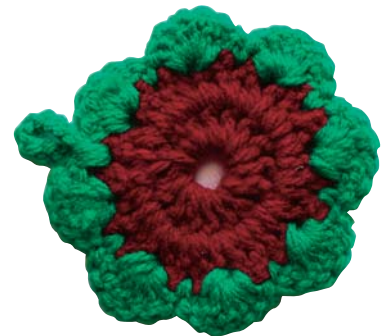
### 大分川の汚れの原因



台所等から出る生活排水が川の汚れの主要な原因となっています。油污れのひどいお皿は、事前につき取って。調理くずや食べ残しを流したり、洗剤を使いすぎたりしないようにしましょう。

(大分県 公園・生活排水課調べ)

## アクリルタワシで洗剤いらず



### 毛糸で編んで手作りしたもの

アクリルは、せんに汚れをからめとるので、洗剤の量が少なくてもきれいになると言われています。

# レシピ紹介

魚の骨を使い切り

ごみゼロ!!

## カルシウムせんべい



材料(4人分)  
 魚の骨…4枚  
 小麦粉…2カップ  
 胡麻…大さじ2  
 砂糖…大さじ5  
 卵…2個

- 1 骨(おろしたアジの骨など)は塩水で洗い、水気をとったら、オーブン(低い温度)でカリカリになるまで(20分程度)焼く。焼いた骨はフードカッターで細かく刻む。
- 2 ボールに刻んだ骨、小麦粉、胡麻、卵、砂糖を混ぜて固めにこねて30分くらい置く。
- 3 せんべい1枚分を団子にして、ラップで押さえ、薄くのばしてオーブン(180度)で8~10分程度焼く。

冷蔵庫に残った  
野菜を使い切り

ごみゼロ!!

## ミネストローネ



材料(4人分)  
 じゃが芋…1個  
 人参…1本  
 大根…100g  
 キャベツ…100g  
 コンソメ…2個  
 水…600cc

- 1 じゃが芋は皮をむきサイコロに切る。人参、大根、キャベツはじゃが芋と同じくらいのサイコロに切る。
- 2 水、コンソメを加えた鍋で、煮くずれしないように弱火でゆっくりと煮て、出来上がりに塩こしょうで好みで味付けする。

残った野菜の皮は、揚げてチップスにしてもGOOD!

野菜の皮や、皮に近いところは栄養が豊富。きんぴらやチップスなど、メニューを工夫して食べてみましょう。(無農薬か、減農薬の野菜でチャレンジしてね)



# 地元の食材や郷土料理にも触れてみよう

～佐伯市蒲江の食材と郷土料理～ (レシピ提供:かまえブルーーツリズム研究会)

## ブリのあつめし



材料(2人分)  
 温かいご飯…2杯分  
 ブリ刺身…16切れ  
 醤油…大さじ3弱  
 みりん…大さじ1  
 生姜…大さじ1  
 ゴマ…大さじ3  
 ネギ…適宜  
 焼きのり…1/2枚

- 1 ゴマをすり、醤油・みりん・みじん切りにした生姜を混ぜてタレを作り、刺身を10分くらいつけ込みます。ネギは白髪ネギにします。焼きのりはビニール袋に入れて手で細かくもみましょ。
- 2 丼にご飯を盛り、のりとネギを散らし、刺身を盛り、漬けたレタをかけましょ。
- 3 この中にわさびを入れて熱いお湯をかければ、「あつめし」の出来上がり。

## だんご汁

材料(2人分)  
 だんご  
 小麦粉…120g  
 塩…少々  
 油…少々  
 水…60cc  
 だし  
 焼き魚…80g  
 水…600cc  
 ゴボウ…40g  
 里芋…150g  
 干しいたけ…4g  
 うす揚げ…20g  
 ねぎ…10g  
 みそ…50g  
 しょうゆ…少々

- 1 ふるった小麦粉に、塩・油・水を加え、耳たぶくらいの柔らかさにこね、ぬれぶきんで包み、30分くらいねかせる。ちぎって伸ばし、だんごにする。
- 2 野菜はきれいに洗って、ゴボウはささがき、里芋はいちょう切り、水で戻したいたけは適当な大きさに切る。薄揚げは、湯をかけて油抜きをし、食べやすく切る。ねぎは小口切りにしておく。
- 3 焼き魚でとっただし汁に、ゴボウ、里芋、干しいたけを入れて柔らかく煮て、薄揚げも加える。
- 4 だんごを包丁で切って、のばし、3に入れていっしょに煮て、みそ、しょうゆで味をつける。最後にねぎを入れる。

# まだまだ減らせる「食」のごみ

## 生ごみでたい肥を作ろう (プランター編)

下記の手順で、一か月程度おいておくと、たい肥ができます。畑などがあれば、生ごみをまいて埋めておくだけでよいのですが、一般家庭では、専用ケース(コンポストケース)やプランターなどでたい肥を作ることになります。うまくたい肥にならず、腐ってしまうケースもあるようですが、土を多く入れる・ボカシ※を多く使う等の工夫で回避できます。

一般的なコンポストケース



生ごみはなるべく小さく切ります。



プランターに、水はけが良くなるように石を敷きます。



土と生ごみを混ぜ、ボカシを混ぜます。



土をかぶせます。

### ワンポイント

- ・生ごみに塩分が多く含まれていると、植物が枯れてしまいます。食べ残しを処理する時は注意しましょう。
- ・油や、油汚れを拭き取った紙も、たい肥作りに使えます。

※ボカシとは、悪い菌の繁殖を押さえ、良質なたい肥を作るための、微生物の「タネ」です。米ぬかなどを発酵させて作ります。DIYショップ等でも販売されています。

## 廃食油でキャンドルを作ろう

使い終わった天ぷら油はどうしてますか?炒めものに使ったり、固めて捨ててもいいけれど、こんな楽しみ方もあります。

### <準備するもの>

- ・古い油
- ・たこ糸
- ・あきピン等の容器
- ・油の凝固剤
- ・クレヨン
- ・アロマオイル等



1.クレヨンは小さく削ります。



2.油は80℃程度に温めます。



3.削ったクレヨンを油に入れて溶かし、かき混ぜます。



4.油の凝固剤は、通常の2〜3倍の量を入れます。



5.びんに移します。この後、香り付けのアロマオイルも入れます。



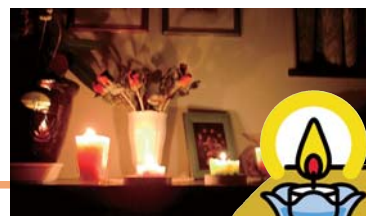
6.固まる前に、たこ糸を垂らします(キャンドルの芯になります)。



7.完成!

### 注意

- ・アロマオイルを入れる時は、油をある程度冷ましてから入れましょう。
- ・アロマオイルにアルコール分が含まれていると、発火する危険があります。



# エコ暖ライフ

～暖房時の室温は20℃に～



## ★冬の省エネに取り組もう

暖房に頼りすぎていませんか？

限りある資源を守り、地球温暖化を防ぐため、エアコンやストーブの温度設定は低めにしましょう。一般的に、冬は室温が20℃あれば快適に過ごせると言われています。



効果大きい、  
冬の省エネ

4倍

日本では、年間の暖房日数が冷房日数よりも長く、外気温と室温の差が大きいため、冬の省エネのほうが削減効果が高くなります。  
(環境省HP)

夏にエアコンの温度を27℃→28℃にした  
CO<sub>2</sub>削減効果 5.8kg 節約効果 408円

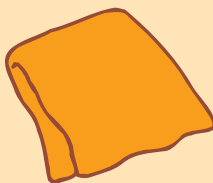
冬にエアコンの温度を21℃→20℃にした  
CO<sub>2</sub>削減効果 25.4kg 節約効果 1,781円

省エネといっても、やせ我慢は不要。少しの工夫で、意外と暖かく過ごせます。たとえば、重ね着をしたり、温かい食べ物や飲み物を食べたり…。冬だからこそできる、「あたたかい暮らし」を楽しんでみませんか。

重ね着で  
こんなに暖かい!



カーディガン  
(+2.2℃)



ひざかけ  
(+2.5℃)



ソックス  
(+0.6℃)



スリッパ  
(さらに+0.6℃)

(財)省エネルギーセンター 着衣と体感温度の違いより

## ★試してみよう!「暖をとる智慧」

床につく長さの厚手のカーテンで、窓からの冷気をシャットアウト!

重ね着は省エネの基本です。

家族で一つの部屋にいれば、暖房代の節約に。

暖房器具は、窓を背にして置くようにすれば、効率的に暖まります。時折窓を開けて、空気を入れ換えましょう。

鍋料理や根菜類など、体の暖まる食べ物を毎日のメニューに取り入れましょう。

# 暖をとる智恵紹介

皆さんから応募のあった「智恵」をご紹介します。

## ★衣類の工夫編

- ・机についての事務量が多いので、手が冷えてしまわない程度の軽い暖房は入れますが、基本的には厚着します。足が冷えるので、大きめの膝掛けを愛用。これをつま先までかければ、たいていの寒さは大丈夫。  
(日田市 K.H さん)

- ・寒いときは二重の靴下に、肌着を二重に、首にタオルを巻いて、快適。

- ・首まわりを暖かくします。身近な場所にマフラーをおいています。出かけるときもバッグに入れてあります。車の中にもマフラーやひざ掛け等をおいています。  
(M.T さん)

- ・古着や古布を利用して、パッチワークで、背中あてやひざ掛けを作ります。(豊後大野市 K.T さん)

- ・10年以上も前になってしまいましたが、学生の頃、制服の下にジャージ(上下とも)を着て通学していました。動きにくかったけれど暖かったです。あと、後ろ側の首筋にカイロを当てると暖かいですよ。  
(大分市 K さん)



### 基本編

- ・重ね着をして、体のまわりに、空気の層を作ると暖かいよ。
- ・首を温めよう！体の回りで暖まった空気は、首筋から逃げていくよ。

## ★食事の工夫編

- ・意図的に辛いモノを食べる。(T.S さん)

- ・早寝・早起きをして朝ご飯をきちんと取り、新陳代謝をよくする。  
(匿名希望♀ さん)

- ・温かい飲み物をとる。(たまご酒、牛乳にはちみつなど…)  
(玖珠町 K.M さん ほか)



母から教わった方法です

### しょうが湯

コーヒーカップにすりおろしたしょうがとはちみつを入れて、熱湯を注ぐ。

### 片栗湯

マグカップに片栗粉、すりおろしたしょうが、黒砂糖を各大さじ1杯入れて熱湯を注ぐ

### 基本編

- ・体が暖まる食材を食べよう  
しょうが、トウガラシ、根菜類など
- ・冬の定番「鍋」を活用して家族団らんを愉しもう



ぽかぽかとよく暖まります。

しょうがはすりおろして製氷皿で凍らし、バラバラにして袋で保存。その一つを使います。1個はおおよそ大さじ1杯になります。(お手軽なのはチューブ入りしょうが)  
(別府市 Y.N さん)

## ★住まいの工夫編

- ・夜になったら雨戸をしめる。(大分市 MORI さん)
- ・窓からの冷気を、窓用ビニールシートを貼ったり、厚手で長めのカーテンを下げることで防ぎ、暖をとっています。  
※ビニールシートは市販されていますが、わが家では、プチプチシート(エアキャップ)を活用しています。(Tさん)
- ・暖房に加湿器を併用すると、より暖かく感じますよ。
- ・エアコン・ファンヒーターのフィルターは、2週間に1度はきれいにしましょう。  
(豊後大野市 豊後大野県民保健福祉センター 職員 さん)
- ・部屋の仕切り等、戸があるところはなるべく締め切ると、暖房の効率が良くなる。(押入れも)
- ・こたつの敷き布団を重ねると、より暖かい。(大分市 A.Kさん)
- ・こたつの中に、常に「はんでん」を入れておく。こたつに入ってその「はんでん」を着ると常に暖かい。(こたつは「弱」にしておく。はんでんの熱でこたつの中も暖かくなる)こたつから出る時(夜寝る時や外出時)はそのまま入れておけば置き場所もとらずに部屋の中はすっきりする。(中津市 K.Tさん)



←四隅に入れるのがポイント。真ん中は熱が強いし、足の入るスペースを作るため。

## ★その他、運動など…編

- ・体を動かすのが一番だと思います。無理な運動をするのではなくて、近所をぐるっと歩いたり、散歩に出たり。厚着をしなくてもポカポカ温まり、逆に汗が出るくらいです。家にいるとついムダ使いしがちな照明、TV、暖房もつけなくて済むし、出会った人とふとしたことで友達や知り合いになれて、良いことづくめです。  
(別府市 K.Mさん)
- ・通勤には自転車。職場に着く頃にはあったまります。(大分市 Iさん)
- ・学生時代にユースホステルを泊まり歩いていたときの発見ですが、シーツを筒状に縫って寝ると、これが意外と暖かったんです。シングルのシーツであれば、2枚使うと楽に休めると思います。(K.Tさん)
- ・夜は電気毛布を使わず、ストーブの上で沸かした湯を入れたゆたんぼを使う。ゆたんぼの湯は、翌朝顔を洗ったり、掃除に使う。  
(日出町 内堀エコクラブごみO推進隊 さん)
- ・入浴 温泉ならばもっとよい。(日田市 T.Tさん)



### 基本編

・住まいの熱はどこから逃げる？熱が逃げるところを探して、うまく閉じこめよう！

開口部 48%  
すきま風・換気 17%



天井・屋根 6%

外壁 19%

※省エネルギーセンターHP  
(かしこい住まい方ガイド)から

床 10%

# 毎日の暮らしを、ふりかえってみよう

## どうして、エコライフは必要なの？

### 地球温暖化につながる、資源のムダ使いと家庭からのCO<sub>2</sub>排出

地球温暖化の主要な原因とされるCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）の排出が増えています。

自家用車や冷暖房の使用に伴う、家庭からの排出も増加要因の一つです。

一世帯あたりの年間CO<sub>2</sub>排出量は、5,500kg。

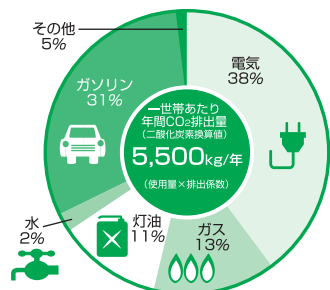
家庭部門全体では、日本の全CO<sub>2</sub>排出量の13%を占めています。※自家用車からの排出は運輸部門に含まれます。

「京都議定書」の発効により、日本は2008年から2012年までの期間中に、CO<sub>2</sub>など温室効果ガスの排出量を1990年と比べてマイナス6%にする義務を負っています。

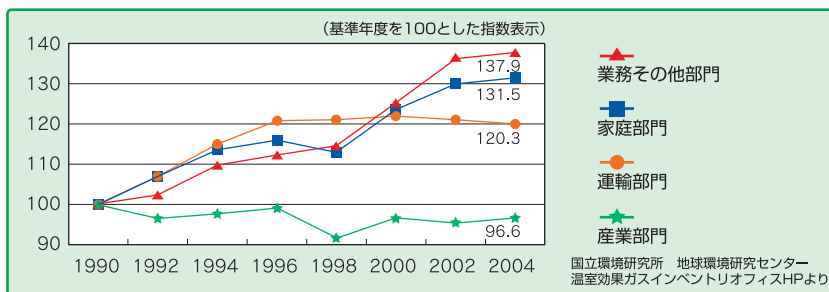
しかし、現在まで排出量は増え続けており、特に、家庭部門、業務その他部門（オフィスなど）、運輸部門（自動車など）のCO<sub>2</sub>排出は、産業部門と比べ、1990年以降の排出量の伸びが大きくなっています。

私たちが、毎日の暮らしの中で地球温暖化対策をすすめていくことは、大変重要になっているのです。

#### 家庭におけるCO<sub>2</sub>の排出割合



#### 全国におけるCO<sub>2</sub>の排出量の推移



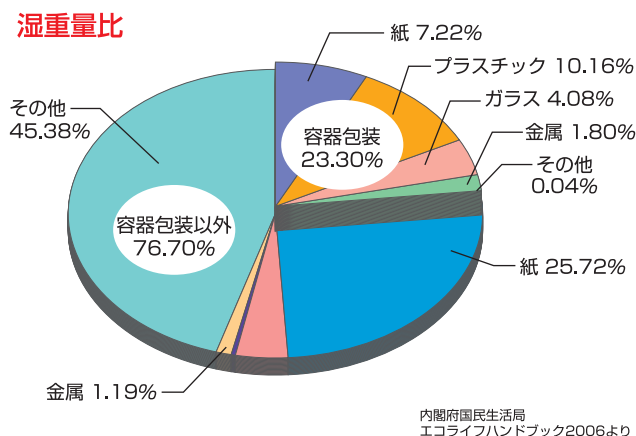
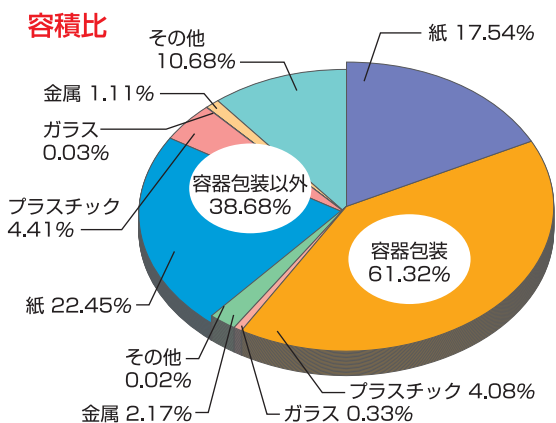
### 私達のくらしとごみ

1人1日あたりのごみ排出量は、1,086g。年間約400kgものごみを排出していることとなります。

家庭から出たごみは、基本的には「焼却して埋立」か、「そのまま埋立」されます。ごみが増えると、埋め立てる場所がなくなってしまうのです。

全国の埋め立て場所の平均残余年数は13.2年で、6年連続で減少しています。新たな埋立場を作るのに、自然が破壊されますし、処理に莫大なお金がかかります。私達がごみとして使い捨てているたくさんの物についても、生産から焼却されるまでにたくさんのエネルギーを消費し、CO<sub>2</sub>を排出しています。ちなみに、全国で、家庭等のごみの処理のために使われる経費年間額は1兆9,343億円。大分県の年間予算(約6,000億円)の3倍以上のお金が、ごみの処理のために使われているのです。

#### 家庭ごみ全体に占める容器包装廃棄物の割合



家庭から出るごみの多くは、レジ袋などの容器包装ごみや生ごみです。これらのごみは、私達のライフスタイルを見直すことで、かなりの量を削減することができます。環境問題は、私達の毎日のくらしの問題でもあります。

# やってみよう!今すぐ出来る、「家庭のエコライフ」チェックリスト

四季折々キャンペーンと合わせて取り組んでみましょう。

チェック

## エコ花ライフ

- 森林や植物の働きについて家族で話し合う .....
- お米のとぎ汁を花や庭木の水やりに使う .....

## エコ涼ライフ

- 冷房の温度を1℃高く設定する .....
- 風呂の残り湯を洗濯や打ち水に使う .....
- シャワーや手洗いの水を出しっぱなしにしない .....

## エコ食ライフ

- マイバッグを持って買い物に行く .....
- 省包装の商品や、詰め替え式の商品を選ぶ .....
- 料理は食べ残さないようにする .....
- 旬の食材や地場産の食材を使う .....
- 冷蔵庫の中を整理し、開け閉めは手早くする .....
- 鍋からコンロの火がはみ出さないよう、火加減に注意する .....
- 炊飯器の保温を止める .....
- 残った材料を工夫して調理する .....
- 箸(マイ箸)を持ち歩き、割り箸を使わないようにする .....
- 油污れはふき取って洗う .....
- 生ごみで堆肥を作る .....

## エコ暖ライフ

- 暖房の温度を1℃低く設定する .....
- エアコンのフィルターはこまめに掃除する .....
- 家族で団らんし、無駄な暖房を使わないようにする .....

このほかにも、環境にやさしく暮らすためのアイデアはたくさんあります。様々なアイデアを取り入れてエコライフを楽しみましょう。

また、四季折々キャンペーンのホームページには、このほかにもたくさんの事例やアイデアが掲載されています。こちらをご覧ください。

<http://www.pref.oita.jp/13010/gomi0/shiki/>

四季折々キャンペーン

検索

大分県生活環境部ごみゼロおおいた推進室  
〒870-8501 大分市大手町3-1-1  
TEL:097-506-3024 FAX:097-533-9500

**R100**  
古紙配合率100%再生紙を  
使用しています