

地球にやさしく、未来に向けて！

省エネルギー・チェックブック

夏だ！暑いぞ！

省エネだ！！

STOP! 地球温暖化!!



省エネのがんばりすぎで
熱中症にならないように注意してね！



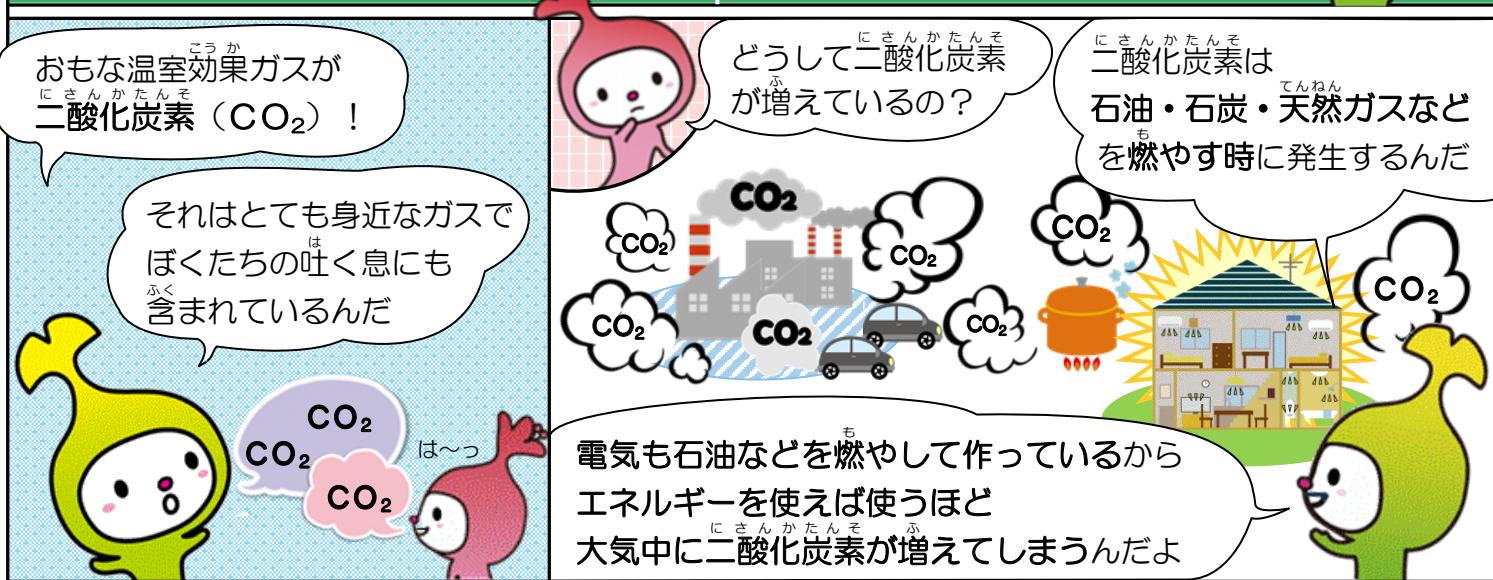
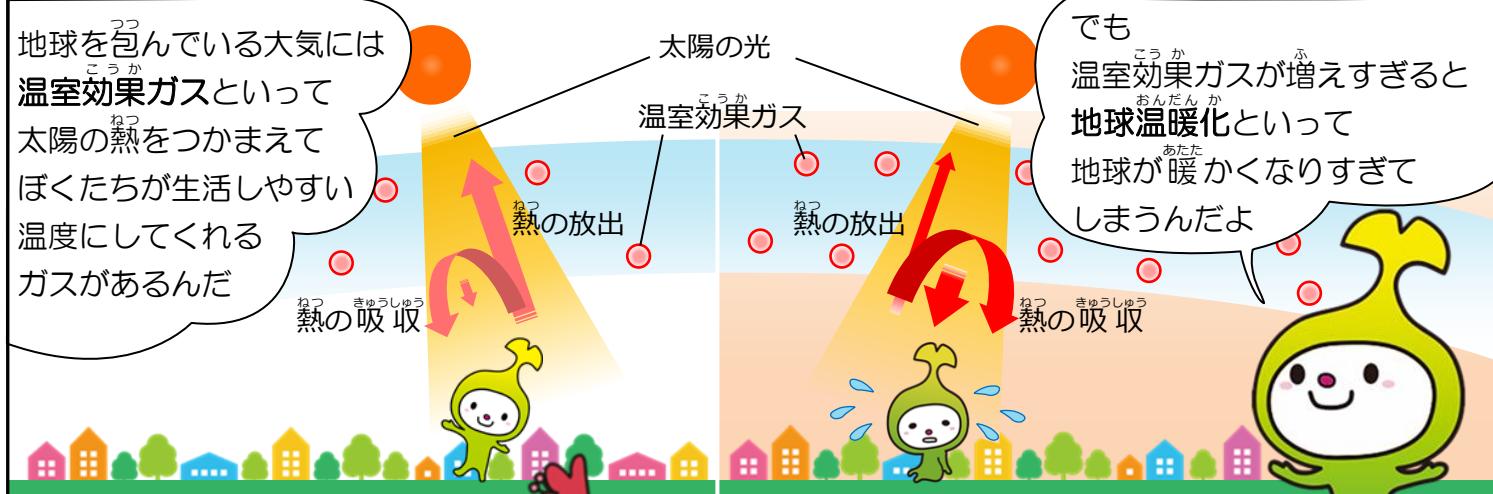
和光市イメージキャラクター わこうっちとさつきちゃん

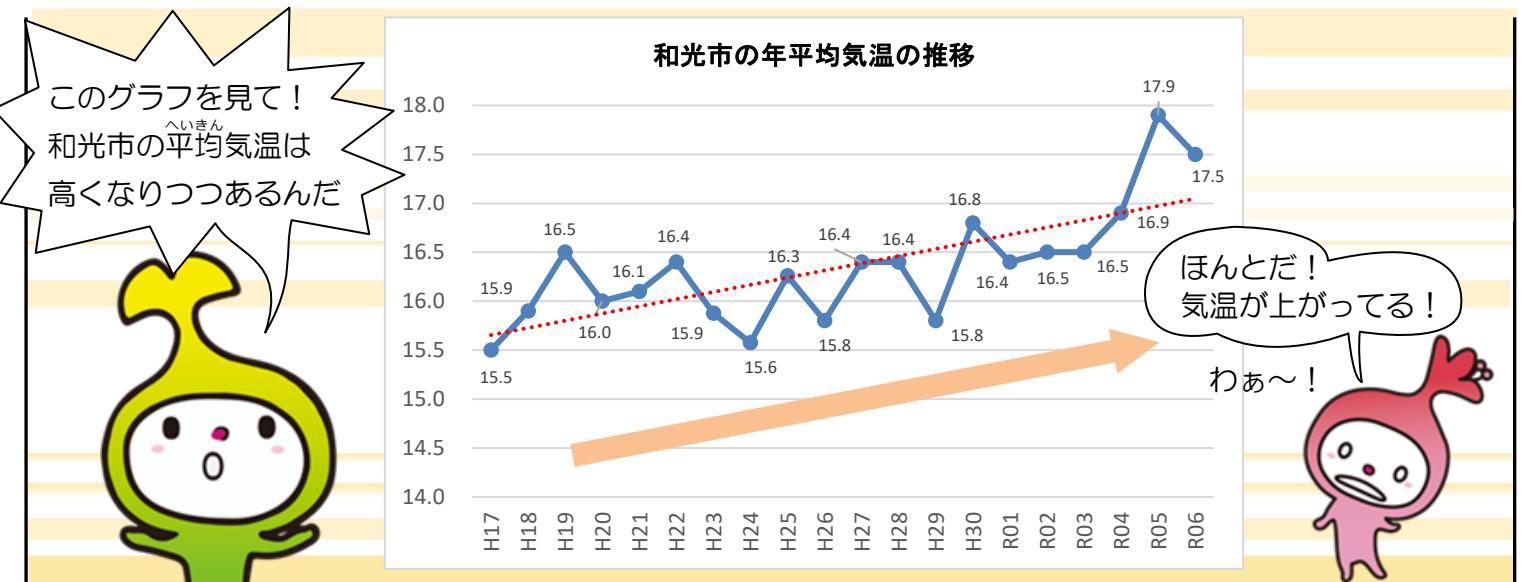
和光市立 _____ 小学校 4年 _____ 組

ふりがな

名 前

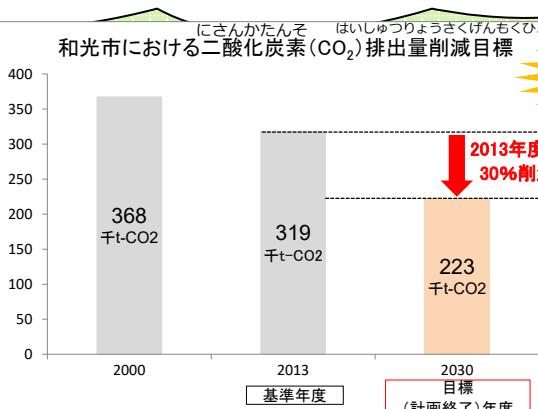
わこうっち・さつきちゃんのSTOP！地球温暖化





これ以上温暖化が進まないように
市では地球温暖化防止のための計画※1を作つて
対策を進めているんだ！

この計画では、2030年度までに二酸化炭素を出す量
を30%減らすことを目標にしているんだよ



30%減らす！

すごい計画
なのね！

「二酸化炭素を出す量を減らすための取組」と「温暖化の影響に対応するための取組」※2の2つの効果で温暖化を防ぐんだ！！

地球温暖化って聞くと1人の力ではどうにも
ならない大きな問題に感じられるけど
解決のためにできることって
実はとっても小さなことの積み重ねなんだ

私たちにできることって何だろう？



次のページからの省エネチェックに書かれている行動を
することで二酸化炭素の発生を減らすことができるんだ

家族みんなでチェックブックを
やってみよう！



※1 【第3次和光市環境基本計画】

令和3年3月にできた、地球温暖化を防ぐことが含まれた環境を守るための和光市の計画です。

※2 【二酸化炭素を出す量を減らすための取組と温暖化の影響に対応するための取組】

温暖化の原因となる二酸化炭素の排出を減らすための取組（緩和策といいます）とは、たとえば省エネになるような行動を広めたり、太陽光発電の利用を増やしたりすることです。

温暖化の影響に対応するための取組（適応策といいます）とは、水災害に強いまちづくりや熱中症対策などをすることで、すでに起こりつつある災害などに備えたり、被害を軽くするための対策をすることです。



買い物・お出かけチェック



まずは一週間意識してやってみよう！

やってみた結果を
3つの中から一つ
えらんで○しよう。

① 買い物には、マイバッグを持っていく	
② 買い物では、メモなどを用意し、必要なものだけを買う	
③ 安いからといって一度にたくさん買はすぎない	
④ 値段やデザインだけではなく、長く使えるものをえらぶ	
⑤ 食材は、和光産のものや生産地が近いものを買う (地産地消)	
⑥ 野菜やくだものなどは、旬のものを買う	
⑦ 環境にやさしい商品や省エネ性能の高い商品などを買う	
⑧ シャンプーなどは、つめかえできるものを買う	
⑨ 車はなるべく使わない	
⑩ エレベーターなどはなるべく使わない	

できたかな？ 合計を書こう →

点

わこうっちメモ

「旬」と「地産地消」

野菜やくだもの、魚などは、今では一年中手に入るけど、本来は、その野菜などの種類によって、とれる季節（旬）や産地がきまっているよ。

ちがう季節に育てたり、遠くから運ぶために、多くのエネルギーがかかっているんだ。

キュウリ 1kg をつくるのに必要なエネルギー

● 温室でつくられたキュウリ

約 5054 キロカロリー

光熱エネルギー 76%

肥料 12%

農薬など 3%

その他 9%

● 夏にとれる「旬」のキュウリ

約 996 キロカロリー

20% 41% 25%

14%

データ：朝日新聞社「地球教室基礎編」より

考えてみよう！

今が旬の食べ物を調べてみよう！

-
-
-
-
-
-
-
-
-

旬のものは、エネルギーも少なくてすみし、値段も安いし、栄養もたくさんあるんだよ。





くらしチェック



いしき まずは一週間意識してやってみよう！

①	カーテンやすだれ・緑のカーテン※などで日よけをする ※ 緑のカーテンとは、ゴーヤなどのつる性植物を窓の前などで日よけふうに育てたものです			
②	冷房の設定温度は28度を目安にし、扇風機を活用する			
③	エアコンなどの家電のフィルターは掃除をする			
④	冷蔵庫にものをつめこみすぎず、むだな開け閉めをしない			
⑤	洗濯物はまとめて洗い、洗剤は入れすぎない			
⑥	長時間使わない家電は、プラグをコンセントから抜く			
⑦	必要のない照明、見ていないテレビなどは消す			
⑧	お風呂は家族でつづけて入り、シャワーはこまめに止める			
⑨	お風呂の残り湯を再利用する			
⑩	夜は早めに寝るようにする			

得点

できたかな？ 合計を書こう →

点

わこうっちメモ



省エネで節約？

省エネって、「電気」や「ガス」、「水道水」などの使う量をへらすことだよね。たとえば、まとめ洗いで洗濯機を使う回数をへらすと電気と水道水の使う量がへるし、シャワーを使う時間をへらすとガスと水道水の使う量をへらすことができるよ！

「電気」や「ガス」、「水道水」を使うにはお金がかかるから、省エネをすることでお金の節約もできるんだ。

省エネって地球にも家計にもやさしい取組なんだね。

- 洗濯機の容量の4割→8割の洗濯にした場合

〈年間で〉

CO₂··· ··· ··· 2.9kg の削減
電気代··· 約 180 円の節約
水道代··· 約 4,360 円の節約

- シャワーで45℃のお湯を出す時間を1日1分へらした場合

〈年間で〉

CO₂··· ··· ··· 28.7kg の削減
ガス代··· 約 2,070 円の節約
水道代··· 約 1,140 円の節約

考えてみよう！

チェックブックの省エネ以外にどんな省エネがあるかな？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

たくさん考えて
教えてね！





げんりょう しげん

ごみの減量・資源の活用チェック



いしき まずは一週間意識してやってみよう！

得点

①	ものをすぐにしてないで、修理して使う	 10点 ほとんどできた	 5点 ときどきできた	 0点 できなかつた
②	いらなくなつたものは、必要な人やほしい人にゆづる	 10点 ほとんどできた	 5点 ときどきできた	 0点 できなかつた
③	いらなくなつたタオルをぞうきんにするなど、再活用する	 10点 ほとんどできた	 5点 ときどきできた	 0点 できなかつた
④	リサイクルショップなどを活用する	 10点 ほとんどできた	 5点 ときどきできた	 0点 できなかつた
⑤	食べきれない量を買わない、作らない	 10点 ほとんどできた	 5点 ときどきできた	 0点 できなかつた
⑥	食べるこしをしない	 10点 ほとんどできた	 5点 ときどきできた	 0点 できなかつた
⑦	容器包装の少ないものを買う（個包装の商品などはさける）	 10点 ほとんどできた	 5点 ときどきできた	 0点 できなかつた
⑧	知らない包装はことわる	 10点 ほとんどできた	 5点 ときどきできた	 0点 できなかつた
⑨	わりばしなど、使い捨てのものを使わない	 10点 ほとんどできた	 5点 ときどきできた	 0点 できなかつた
⑩	ルールにしたがってごみを分別する	 10点 ほとんどできた	 5点 ときどきできた	 0点 できなかつた
できたかな？ 合計を書こう →		点		

わこううちメモ

ごみを減らす3つの「R」

ごみをなるべく出さないために、5つのRを意識しよう。5つのRとは、Refuse【リフューズ：（不要なものを）ことわる】、Reduce【リデュース：へらす】、Reuse【リユース：くり返し使う】、Recycle【リサイクル：資源として再生する】、Repair【リペア：修理する】のことだよ。

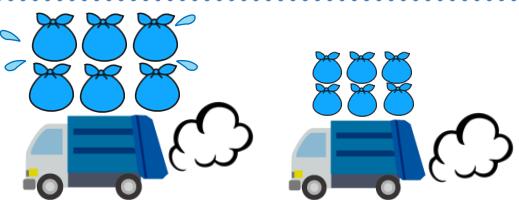


ごみは運ぶのにも燃やすのにも大きなエネルギーが必要だよ。

考えてみよう！

ごみを処分するためのエネルギーを少なく

.....
.....
.....
.....
.....



* ごみの処分とは、集めて運んだり、燃やしたりすることです

いかがでしたか？

現在のわたしたちは、とても便利で快適なくらしをしています。
しかし、その一方で、環境に大きな負担をかけてきました。いまのままの生活を続けていくと、わたしたちの未来はどうなっているでしょうか。

今、地球の温暖化や大気汚染、資源の大量消費、自然環境の破壊など、世界中で大きな問題になっています。

これら環境問題の解決には、とても時間がかります。
そして、大人もたくさん悩んでいます。豊かな環境を守るために、わたしたち一人ひとりが、自分にできることを考え行動することが大切です。



あなたが気付いた環境問題について、自分にできる解決方法を考えてみよう！

温暖化や省エネについて
どう思ったかな？
これからどうしたいかな？

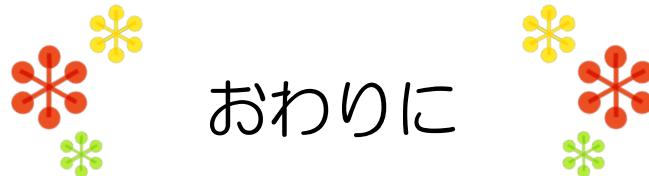


【和光市省エネコンテスト2025】

このチェックブックの取組姿勢や省エネの効果、アイディアなどが優秀な人は、1月に行われる、「和光市省エネコンテスト2025」で表彰をします。

日時：令和7年1月22日（土）午前11時30分から

場所：わぴあ 総合児童センター（シアターアリーナ）



おわりに

このチェックブックをやる前とやった後で、くらしは変わりましたか？
はじめはめんどくさく感じたりするかもしれません、続けることで、
習慣になります。小さな行動でも続けることが大切です。
これからも、環境にやさしい生活を心がけてくださいね。

省エネ宣言

君の決意を言葉にして書いてみよう！



おうちの人からの一言

地球温暖化や省エネについてもっとくわしく知りたい人は、
こちらのサイトもごらんください。



○『デコ活』

<https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/>

デコ活



和光市は、『第3次和光市環境
基本計画』に基づいて、
温暖化対策を進めています。

○『エコライフDAY・WEEK埼玉』

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0502/ecolifeday.html>

エコライフデイ 埼玉



和光市 市民環境部 環境課
電話：048-424-9118

