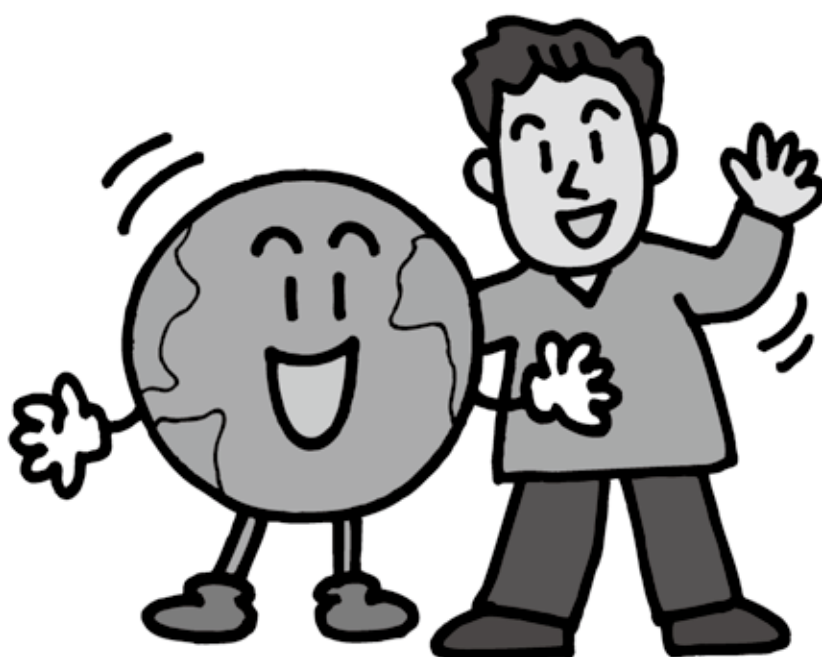


## 2 日常生活編

私たちは日常の生活を過ごす中で、電気・ガス・水道などの資源・エネルギーを大量に消費し、ごみや生活排水などを出し続けるなど、環境に様々な負荷をかけています。一人ひとりの消費量や排出量はわずかであっても、毎日の蓄積による全体の量は膨大となり、身近な地域だけでなく、地球全体の環境へも影響を及ぼすこととなります。

地球全体の環境に対して、個人でできることはほとんどないと諦めてしまうかも知れません。しかし、逆に考えると、みんなが環境に配慮した行動を行い、日常の生活における資源・エネルギーの消費量や、ごみなどの排出量を減らし、環境への負荷を少しでも減らすことで、一人ひとりの削減量はわずかであっても、全体の削減量は非常に大きなものになるといえます。

日常生活編では、「生活排水」や「ごみ分別」、「環境美化」などの項目ごとに環境に配慮した行動の例を示しています。まずは無理なくできることから取り組み、少しずつ意欲を高めて取り組みを広げていきましょう。



## 2.1 周辺環境への配慮

### 1) 生活排水

本市を流れる豊川や梅田川などでは、水質の環境基準が設けられており、近年は概ね基準を達成していますが、一部の中小河川では、まだまだ改善の必要な状況がみられます。また、平成 21 年度に市民を対象に実施したアンケート調査でも、『川や海などの水のきれいさ』に対する満足度が低く、今後も対策を講ずる必要があるといえます。

水質汚濁の原因は、主に工場からの排水と生活排水が挙げられますが、工場からの排水は規制の強化や設備の改良によって大幅に改善されており、今日では生活排水の占める割合が高くなっています。改善には、一人ひとりの生活排水に対する心がけが必要です。

食事は必要な分だけをつくり、  
飲み物は飲みきれ的分だけ注ぐ



野菜くずや食べ残しを流さず  
ごみとして出す



食用油を流さずに、  
リサイクルステーションに出す



食器を洗うときは洗い桶を使用し、  
洗剤は適量を水に薄めて使う



### ○三河湾は汚れやすい海

三河湾は、渥美半島と知多半島に囲まれており、湾の入口が狭いため、海水が入れ替わりにくい海（閉鎖性水域）です。そのため、河川から流れ込んだ汚れ（有機物・窒素・りん）などがたまりやすく、赤潮や苦潮が発生しています。

赤潮は、プランクトンの異常発生により海が変色する現象で、プランクトンの死骸の分解に酸素が使われるため、海水内の酸素が減少します。苦潮は、海底に溜まった酸素の少ない海水が表層まで上がり海面が青白く変色する現象です。どちらも、海水内の酸素が減るため、魚やアサリが死んでしまうなど、生態系に大きな影響を及ぼしています。

### ○食品をそのまま流すと…？

もし、食品などをそのまま流すと、下の表のように薄めるのに大量の水が必要となります。前のページの行動例のように、残さず食べる、食器を拭き取ってから洗うなど、できるだけ汚れた水を流さないように努めましょう。

流す食品の種類	流す量	魚がすすめる水質にするのに、バスタブ（300ℓ）何杯分の水が必要か
天ぷら油（使用済）	20ml	20 杯（6,000ℓ）
マヨネーズ	大さじ 1 杯（15ml）	13 杯（3,900ℓ）
牛乳	コップ 1 杯（200ml）	11 杯（3,300ℓ）
ビール	コップ 1 杯（180ml）	10 杯（3,000ℓ）
みそ汁（じゃがいも）	おわん 1 杯（180ml）	4.7 杯（1,400ℓ）
米のとぎ汁（1 回目）	500ml	4 杯（1,200ℓ）
煮物汁（肉じゃが）	100ml	3.3 杯（1,000ℓ）
中濃ソース	大さじ 1 杯（15ml）	1.3 杯（400ℓ）
シャンプー	1 回分（4.5ml）	0.67 杯（200ℓ）
台所用洗剤	1 回分（4.5ml）	0.67 杯（200ℓ）

資料：環境省「生活排水読本」

### ○食用油は、リサイクルステーションに資源として出そう！

リサイクルステーションで回収された食用油は、BDF（バイオディーゼルフェューエル）にリサイクルされ、トラックなどの軽油代替燃料として使われます。

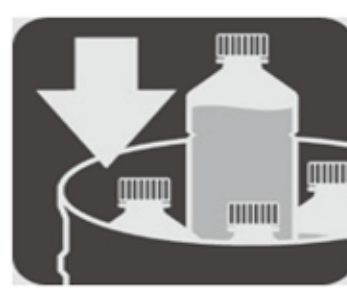
①油の入っていた容器・ペットボトルなどに入れる。



②蓋をする。



③リサイクルステーションに、そのまま出す。



## 2) ごみ分別

本市は、ごみの減量やリサイクルに積極的に取り組み、すべての廃棄物が資源として循環する「ごみゼロ」のまちを目指しています。ごみの量が増えると、回収や処理にかかる費用やエネルギーがどんどん増え、最終的な埋立処分場も足りなくなります。

本市では、家庭から出されるごみを大きく7種類に分けて収集し、効率的なごみの処理を行っています。ごみを減らし、資源として循環させるには、市民一人ひとりがごみの出し方に配慮する必要があります。

ごみガイドブックやごみのわけ方を見て、ごみの分別をしっかりとる



資源ごみは分別してリサイクルする



ごみは決められた日に、決められた場所へ出す



生ごみは水切りをしっかりとしてから出す



古紙や布などは資源回収やリサイクルステーションなどに出す



スプレー缶などは危険ごみの日に出す  
(こわすごみの日に出すとごみ収集車が火災になります)



生ごみ処理容器(コンポスト)や電動式生ごみ処理機を使ってごみを減らす



# ごみの分け方(7分別)

平成21年7月から

リサイクルを  
推進します!

- リサイクルした家具の展示・販売を平成21年7月・11月、平成22年3月に行います(予定)。
- リサイクルステーションにて食用油の試験回収が7月から始まります。

## ごみステーションで収集するごみ

もやすごみ週2回

### 生ごみ



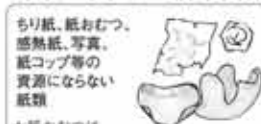
★不用になった食用油は資源としてリサイクルステーションへ出すことができます。(容器に入れふたをする) また、もやすごみに出すときは固めるか紙に吸わせる等の処理をしてください。

### 木くず類



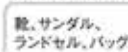
木の枝、草、落葉、板  
★60cm以下に取ねてください。

### 資源にならない紙くず類



★紙おむつは汚物を取り除いてください。

### 皮革製品類



靴、サンダル、ランドセル、バッグ等

プラスチック(資源)毎週水曜日

### 包装ビニール



ラップ類、米袋、菓子・パン等の外袋、インスタントラーメン等のカップ、卵・豆腐等のパック、肉や魚の入ったトレイ、プラスチック製の食品容器、ソース・サラダ油等の容器、洗剤容器

※その他、右のマークの付いたものは全てプラスチック(資源)です。(電化製品等の梱包材や保温用の発泡スチロールを除く。)

★食品くず等の汚れの取れないものは「もやすごみ」へ  
★金属、木等の取れないものは「こわすごみ」へ

### 食品容器



### 洗剤容器



## こわすごみ 指定日



電球(白熱球)、水銀0乾電池、ゲーム機、電動おもちゃ、時計、ラジオ、デジタル体温計、トースター、ポット、ドライヤー、ワープロ等大きなごみにならないもの

★その他日用品類のうち金属製品でない30cm未満のものは「もやすごみ」へ

### その他日用品類

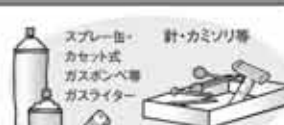


傘、アルミホイール、ビデオテープ、使い捨てカイロ、除菌剤、ゴム長靴、ぬいぐるみ、扇、三輪車、スプーン、フォーク、鍋、やかん、缶詰、バケツ、洗面器、プランター、ホース、ポリタンク、電化製品や保温容器の梱包材用発泡スチロール等大きなごみにならないもの

危険ごみ 指定日



★「水銀0使用」と表示されている乾電池とデジタル体温計は「こわすごみ」へ  
★充電式電池は販売店へ



★「蛍光管、有水銀の体温計・有水銀の乾電池」と「スプレー缶・カセット式ガスボンベ等、ガスライター、針・カミソリ等」のグループに分けて、それぞれ別々の透明又は半透明の袋に入れてください。

うるめごみ 指定日

### 陶磁器類



茶碗、皿、植木鉢等

### レンガ・ブロック類

少量のものに限ります。

### ガラス類



・窓等に使用されている板状のガラス  
・ガラス製のコップ、灰皿、置物

## ごみステーションで収集しないごみ (ペットボトル・布類はステーションでも収集します)

出し方

大きなごみ

### 指定品目

電子レンジ、カーペット、こたつ、布団、毛布、ベッド、いす、机、スキー板、トタン板、マットレス、自転車等



指定品目以外で以下のものも「大きなごみ」として扱います。  
●電気・ガス・石油器具類で  
一辺が60cm以上のもの  
●その他のもので一辺が120cm以上のもの

★規定の長さ未満のものは「こわすごみ」へ  
★木くず類は「大きなごみ」にはなりません。自己搬入される場合は120cm以下に切って搬入してください。

家電4品目

### 資源化センターへ自己搬入する(無料)

※必ず本人が持ち込んでください。住所、氏名を確認できるものをお持ちください。

◆受付日時  
月曜日～金曜日・日曜日  
AM 9～12時、PM 1～4時  
(祝・休日・年末年始を除く)  
◆住所 豊栄町字西530  
◆電話 48-5304  
◆申込 平日持込/不要  
日曜持込/必要(2日前まで)

### 戸別収集を申し込む(有料)

★収集希望日の1週間前までに戸別収集受付センターへ申し込んでください。

◆戸別収集受付センター  
◆受付日時  
月曜日～金曜日  
AM 9～12時、PM 1～4時  
(祝・休日・年末年始を除く)  
◆電話 69-0530  
FAX 69-5374

テレビ、冷蔵庫及び冷凍庫、洗濯機及び衣類乾燥機、エアコンは買い求めの販売店に引き取り義務があります。

★家電4品目は資源化センターへは持ち込めません。



出し方に関わらず、家電4品目の処理にはリサイクル料金を必要です。

家電販売店に依頼できないときは  
●本人がメーカー別指定引取場所へ持ち込む。(リサイクル料金の負担)  
●戸別収集(有料)  
上記の戸別収集受付センターへ依頼。

資源

### びん・カン



★缶はつぶさないでください。  
※塗料缶・びんのキャップ等は「こわすごみ」へ

●ビン・カンボックス  
★各町内に設置してある「ビン・カンボックス」へ

### ペットボトル

このマークの付いた下記のものに限りです。  
●飲料用  
●しょうゆ用  
●酒類用  
●調味料用



※プラスチックのキャップは「プラスチック(資源)」へ



### 布類

天然繊維類  
化学繊維類

すべての衣類、シャツ、カーテン等  
★透明又は半透明の袋に入れ、特に雨等に濡れないようにしてください。  
★身に付いたり、使用できないほど油・ペンキ等で汚れたままのもの、生地のしゅうがけのほど傷んだもの、水に濡れたままのものは「もやすごみ」へ

●地域資源回収(廃品回収)  
●リサイクルステーション

◆場所 イオン 豊橋南店  
アピタ向山店  
ふれあいコープあ・ん・ず  
◆受付日時 毎BPM1～5時  
(年始・特別休業日除く)

### 古紙



紙類  
(新聞・チラシ、雑誌、ダンボール、牛乳パック)

●環境センター  
●ごみステーション  
★「布類」の日(指定日)  
●布類のみ  
●古紙リサイクルヤード(協力古紙回収業者)  
●古紙のみ

ごみの分け方に関する問合せは●豊橋市環境部 業務課 ☎61-4136

ごみ分別表(平成23年3月現在)

※分類が変わることがありますので、最新の分別表を確認してください

### 3) 環境美化

ごみの散乱や放置は、景観上や衛生上の問題だけでなく、動植物の生息にも悪影響を及ぼすおそれがあります。また、近年はペットを飼育する世帯が増えたため、ペットのふんの不始末や、ペットの鳴き声などによる騒音などの問題も増えています。

本市は530運動発祥の地であり、市民の環境美化に対する意識は比較的高いと考えられますが、住みやすいまちを維持していくためには、一人ひとりがマナーの向上を心がける必要があります。

たばこやごみのポイ捨てをしない



庭などでごみを燃やさない



コンビニやスーパー等に家庭のごみを持ち込まないようにする



ごみステーションをきれいに使う



ペットのふんをきちんと持ち帰って始末する



外出先で出たごみは家に持ち帰って処理する



家の周りをきれいにする



空地や空家をきちんと管理して周りの迷惑にならないようにする



#### 4) 緑化

本市の公園面積は、愛知県の平均や全国の平均よりも広く、また、平成21年度に市民を対象に実施したアンケート調査では、『市街地における緑の豊かさ、街なみの美しさ』に対する満足度が高いという結果がでています。

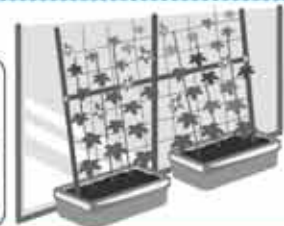
市街地の緑は、市民に憩いの場を与えるだけでなく、さまざまな生物の生息場所となるなど、私たちの生活に多くの恩恵をもたらしてくれるものですので、さらなる緑化が望まれます。

ベランダやバルコニー、屋上などで  
草木を育てる



緑のカーテンをつくる

年間 CO<sub>2</sub>削減量  
11.3kg  
年間節約金額  
約 670 円



へいを生垣にするなど、自然を取り込む



庭に草木を植えて季節や景観を  
演出する



#### ○緑化の効用

樹木の緑には、以下に示すようにさまざまな効用があります。

- ・ 二酸化炭素を吸収する
- ・ 都市の暑さを緩和する
- ・ 夏の日差しをさえぎる
- ・ 季節や景観を演出する
- ・ 強風から家を守る
- ・ 音をさえぎる
- ・ 人里の動物と共存する
- ・ 大気を浄化する
- ・ 雨水の地下浸透を助ける



各家庭で緑化が進むことで相乗効果が期待でき、地域全体として良好な環境をつくりだせます。

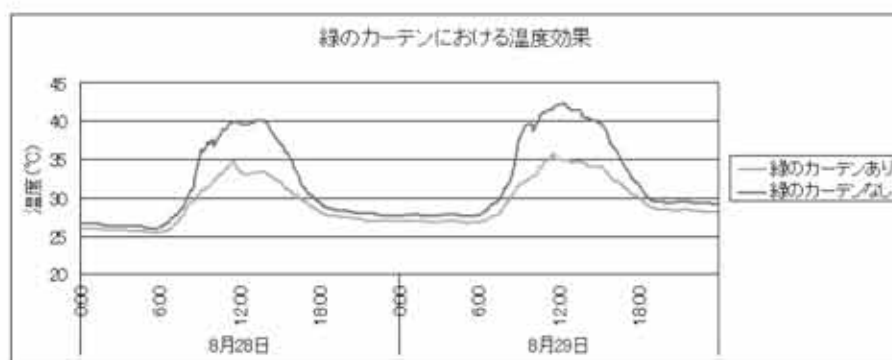
## ○緑のカーテン

緑のカーテンとは、ゴーヤやアサガオ、ヘチマなどのツル性の植物を使い、建物の窓を覆うことで、夏の日差しをさえぎる自然のカーテンのことです。

緑のカーテンには次のような効果があります。

- ・日差しをさえぎるカーテンとしての効果
- ・葉っぱから出る水分の蒸散作用により周りの温度を下げる効果
- ・エアコンの使用頻度が減ること、省エネとCO<sub>2</sub>を削減する効果

本市では、市役所をはじめとする公共施設や、公立の小中学校・高校などで緑のカーテンを設置する取り組みを進めています。下のグラフは実際に小学校の教室の窓側で温度測定を行った結果で、緑のカーテンがある窓とない窓とを比較すると、日中で最大5℃以上も温度に違いがあることがわかります。



緑のカーテンは家庭でも簡単に作ることができます。楽しく植物を育てながら、快適に夏を過ごせる緑のカーテン作りには是非チャレンジしてみましょう。

市のホームページで作り方の紹介もしています。

(<http://www.city.toyohashi.aichi.jp/ondanka/pdf/sodatekata.pdf>)



## 5) 自然保護

本市には山地や河川、海岸など様々なタイプの自然があり、それぞれの場所の環境に適した生態系を形成しています。ペットの動物や、他所の土地で捕まえてきた動植物を放すと、本市の生態系に悪影響を及ぼす可能性があります。とくに、次のページに挙げる特定外来生物や要注意外来生物に指定されている動植物については注意が必要で、特定外来生物については法律で罰せられます。

こうした影響を未然に防止し、希少な動植物を保護する意味でも、野山の動植物をむやみに取らないように心がけましょう。また、表浜海岸は絶滅危惧種に指定されているアカウミガメの産卵地となっており、砂丘への車両の乗り入れを決してしないと、海岸にごみを残さないなどの配慮が求められます。

特定外来生物を飼育したり  
放したりしない



要注意外来生物についても  
飼育に注意し、放さない



野山の動植物をむやみにとったり  
捕まえたりしない



砂丘への車両の乗り入れをしない



### ○生物多様性

「生物多様性」とは、一言でいうと「山・川・平地・海など、地球上のさまざまな環境に適応したたくさんの生きものが暮らしていること」です。この言葉の中には、「生態系の多様性」「種の多様性」「遺伝子の多様性」の3つの側面があります。

「生態系の多様性」とは森林、河川、湿原、干潟、サンゴ礁、海洋といった多様なタイプの生態系があることを、「種の多様性」とは動植物から微生物まで生態系の中にいろいろな種類の生きものがいることを、「遺伝子の多様性」とは同じ種の中でも体の大きさや模様が異なったり、疾病への抵抗力に違いがあったりするなど、さまざまな差異があることをいいます。

## ○特定外来生物と要注意外来生物

特定外来生物は、外来生物（海外から移入してきた生物）のうち、特に生態系への被害が認められるものとして、外来生物法によって指定された生物で、飼養、栽培、運搬、譲渡、野外の放出などが禁止されているほか、国が必要に応じて被害防止のための防除を行うことが定められています。

### ◇主な特定外来生物

- 哺乳類：アライグマ、ヌートリアなど
- 爬虫類：カミツキガメなど
- 両生類：ウシガエルなど
- 魚 類：オオクチバス、コクチバス、ブルーギルなど
- 植 物：ミスヒマワリ、オオキンケイギクなど

自治体が条例などによって独自に規制しているケースもあり、例えば滋賀県では、県内の水域への外来種の持ち込みだけでなく、釣り上げた外来種の再放流も禁止しています。本市でも池に生息するオオクチバスなどの外来魚の駆除を行っています。

要注意外来生物は、生態系への被害が懸念されるものの、情報が不足しているなどの理由で特定外来生物に指定されておらず、今後の指定が検討されている生物です。特定外来生物とは異なり、飼養や栽培などは禁止されていません。しかし、中には指定した場合に大量に遺棄されるおそれがあるために指定できない種や、すでに駆除が不可能なほど定着してしまっている種も含まれており、決して特定外来生物と比べて生態系への影響が少ないというわけではありません。

### ◇主な要注意外来生物

- 哺乳類：フェレットなど
- 爬虫類：アカミミガメ（ミドリガメ）など
- 魚 類：タイリクバラタナゴ、グッピーなど
- 甲殻類：アメリカザリガニなど
- 植 物：セイタカアワダチソウ、ホテイアオイ、オオブタクサなど

## 2.2 資源やエネルギーへの配慮

### 1) 水道・ガス

本市の水道水は、豊川の伏流水と豊川用水に依存しています。これらの水は豊川上流の森林に降った雨が水源となっていますが、豊川の流域面積がそれほど広くないため、水不足に陥りやすいという特性があります。

豊川水系の自然を将来も豊かに保っていくためにも、一人ひとりが無駄のない水道の使用を心がける必要があります。

風呂の残り湯を  
洗濯や散水などに使う

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 7 kg  
年間  
節約金額 約 4,200 円



顔や手を洗うときに、  
水道の蛇口をこまめにしめる

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 2 kg  
年間  
節約金額 約 1,000 円



シャワーの使用時間を  
1日1分短くする

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 69kg  
年間  
節約金額 約 7,000 円



風呂には家族が間隔をあけず  
入るようになる

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 87kg  
年間  
節約金額 約 6,000 円



洗濯機の容量に合わせ、  
まとめて洗濯する

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 2 kg  
年間  
節約金額 約 3,950 円



食器を洗うときは  
給湯器の温度を低めに設定する

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 20kg  
年間  
節約金額 約 1,380 円



ガスコンロの炎がなべ底から  
はみ出さないようにする

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 5 kg  
年間  
節約金額 約 370 円



雨水貯留槽を設置するなど、  
雨水を有効に利用する



## 2) 電気器具

本市の家庭で消費される電力消費量は、1990年から2005年までの15年間で約56%も増えており、1人あたりの電力消費量も約48%の大幅な増加となっています。エネルギーを大量に消費することは、地球温暖化の主な原因である温室効果ガスを大量に排出することでもあります。

ライフスタイルを変えるのは簡単ではありませんが、一人ひとりが無駄なエネルギーの使用を控えるように普段の行動を見直し、“一人1日1kg”のCO<sub>2</sub>削減を目指して、エコライフの実践を心がけましょう。

冷房の温度を1℃高く、  
暖房の温度を1℃低く設定する

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 29kg  
年間  
節約金額 約 1,840 円



エアコンのフィルターを  
月に1、2回掃除する

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 11kg  
年間  
節約金額 約 700 円



白熱電球を蛍光ランプやLED電球に  
切り替え、点灯時間を短くする

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 31kg  
年間  
節約金額 約 1,950 円



冷蔵庫の中にもものをつめ込みすぎず、  
扉を開けている時間を短くする

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 21kg  
年間  
節約金額 約 1,320 円



電気カーペットやこたつの設定温度を  
低めに設定する

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 83kg  
年間  
節約金額 約 5,170 円



テレビを見ないときは消す

年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 19kg  
年間  
節約金額 約 800 円



こまめに照明のスイッチを切る



主電源をこまめに切って  
待機電力を節約する

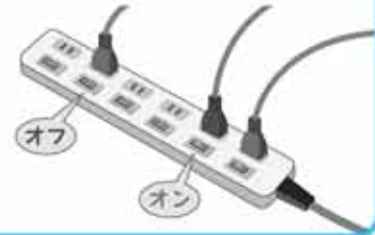
年間 CO<sub>2</sub>  
削減量 約 72kg  
年間  
節約金額 約 3,400 円



エネルギー効率のよい電気器具や  
ガス器具を使う



省エネタップを活用して不要な電気を  
切る



温水洗浄便座のフタを閉める

年間 CO <sub>2</sub> 削減量	約 12kg
年間 節約金額	約 770 円



家族が同じ部屋で団らんし、  
冷暖房と照明の利用を2割減らす

年間 CO <sub>2</sub> 削減量	約 259kg
年間 節約金額	約 10,400 円



ご飯を長時間保温する時は、  
電子レンジをうまく活用する

年間 CO <sub>2</sub> 削減量	約 59kg
年間 節約金額	約 3,660 円



※4時間以上保温する場合は、保温せずに電子レンジで  
温めた方がお得です。

電気ポットを長時間使用しないときは  
プラグを抜く

年間 CO <sub>2</sub> 削減量	約 38kg
年間 節約金額	約 2,360 円



※2時間以上保温する場合は、保温せずに使うときに  
再沸騰した方がお得です。

電子レンジを活用して  
下ごしらえをする



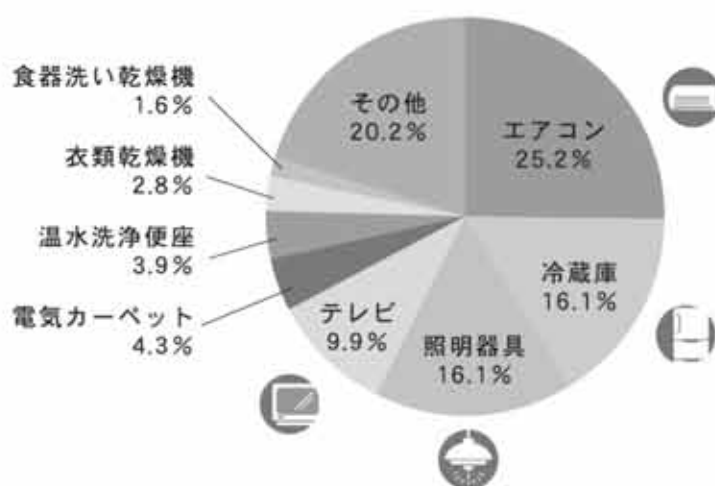
## 〇チャレンジ25キャンペーン

「チャレンジ25キャンペーン」は、CO<sub>2</sub>の25%削減に向け、具体的な行動を提案し、その実践を広く国民の皆様によびかける国の運動です。ぜひ、キャンペーンに参加しましょう。

チャレンジ25キャンペーンサイト <http://www.challenge25.go.jp/index.html>

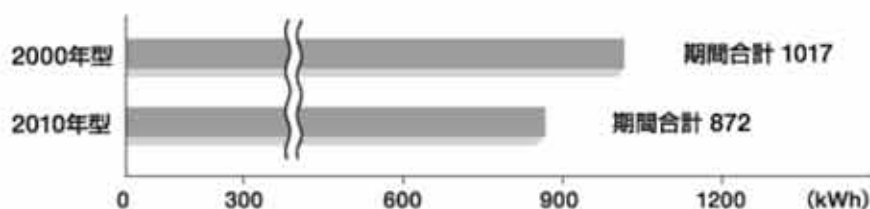
## ○電気器具について

家庭における機器別の消費電力量の割合は下のグラフのようになっており、エアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの4つの機器で全体のおよそ7割を占めていることが分かります。こうした消費電力の多い機器は、逆に考えると省エネの取り組みの効果が高いとも言えます。本指針で取り上げている環境配慮の行動を参考に、少しずつ無駄を省くことで、電力消費量を減らすことができ、毎月の電気代も変わってきます。



資料：資源エネルギー庁 平成16年度電力需給の概要（平成15年度推定実績）  
（グラフは『家庭の省エネ大事典～2011年版～』からの引用）

家電製品の省エネ性能は年々高まっており、例えばエアコンの場合、10年前の製品と比較して消費電力が約15%少なくなっているほか、冷蔵庫やテレビでも消費電力が減少しています。また、白熱電球を蛍光ランプやLED電球に交換する効果は大きく、蛍光ランプへの交換で8割近い省エネになります。



10年前のエアコンとの消費電力の比較（社団法人日本冷凍空調工業会より）  
※冷暖房兼用・壁掛け型・冷房能力2.8kWクラスの省エネ型代表機種種の単純平均値

### 3) 食品や日用品

食品や日用品は、毎日の生活を送る上で欠かせないものです。しかし、大量に消費するものであるため、包装に用いられる資源や、流通の過程で消費されるエネルギーの量も非常に多くなります。

一人ひとりがマイバックを持ち歩くなど、少しでもごみの量を減らす配慮や、地元周辺で取れた食材を購入し（地産地消といいます）、少しでも輸送にかかるエネルギーを減らす配慮などを心がける必要があります。

買い物の際は、マイバックを持ち歩き、省包装の野菜を選ぶ

年間 CO<sub>2</sub>削減量 約 58kg



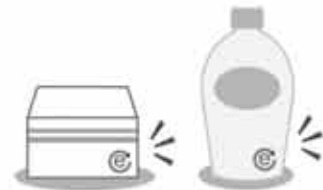
シャンプーや洗剤などは詰め替え可能な製品や、包装がごみになりにくいものを選ぶ



物を大事に長く使い、余分なものは買わない



エコマーク商品など環境に配慮した製品を選ぶ



中古品、リサイクル品を活用する



マイボトル、マイ箸を使う



食料品は適量を購入し、食べ残しをしない



地元周辺でとれた食材を選ぶ



#### 4) 住宅

住まいや家具は、長い間使用するものであり、作る（建てる）にも廃棄するにも多くの資源やエネルギーが消費されます。これらは使い続けるものだけに、環境への配慮によって日々の電気・ガス・水道などの消費量を少しでも抑えることができれば、効果は蓄積されてとても大きなものになります。

家庭用太陽光発電システムや  
太陽熱温水器を導入する

年間 CO<sub>2</sub>削減量  
約 1,100kg  
年間節約金額  
約 77,000 円

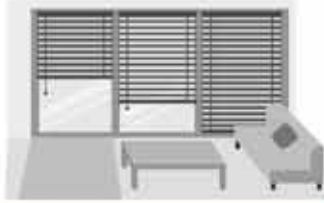


※CO<sub>2</sub>削減量と節約金額は、太陽光発電システムを導入した場合

ペアガラスや断熱塗料などを使い、断熱、  
通気性などに配慮した住宅設計をする



カーテンやブラインドを上手に使い、  
日射をコントロールする



エコキュート、エコジョーズ、エネファ  
ームなどの高効率給湯器を導入する



丈夫で良い住居を長く使う



#### ○エコ機器の投資回収年数

区 分	追加 投資額	年間 削減額	投資 回収年	区 分	追加 投資額	年間 削減額	投資 回収年
太陽光発電	140万円	14万円	10年	省エネ家電	13万円	3万円	4.3年
高断熱住宅	100万円	2万円	50年	ハイブリッド車	20万円	8万円	2.5年
高効率給湯器	40万円	5万円	8年	合 計	313万円	32万円	9.8年

資料) 環境省地球温暖化対策に関する国民対話資料(2010年6月)

## 5) 交通・自動車

自動車は、私たちの行動範囲を広げ、暮らしを大変便利にしてくれるものですが、地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>を大量に排出し、地球環境に大きな負荷をかけています。また、自動車が交通の主体となると、高齢者や歩行者にとっては不便で危険な住みにくいまちや社会となってしまいます。

短距離の移動を徒歩や自転車に切り替え、積極的に公共交通を利用するなど、自動車に過度に依存している現状を、一人ひとりが見直していく必要があります。

公共交通を利用し、  
クルマの利用をひかえる



短距離の移動は徒歩や自転車、  
電動アシスト自転車に切り替える



発進時にふんわりアクセル  
「eスタート」をする



相乗りを心がける



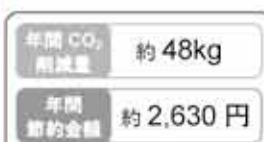
ハイブリッド車や電気自動車、  
電動バイクなどの低公害車を選ぶ



低燃費の小さな車種を選ぶ



タイヤの空気圧を適正にする



## ○エコドライブ10のすすめ

「エコドライブ10のすすめ」には、前のページで取り上げたものも含め、次の項目があります。時間に余裕を持って出かけることで、ゆったりとした気分で運転できます。また、エコドライブは安全運転にもつながります。

### 1. ふんわりアクセル「eスタート」

「やさしい発進を心がけましょう」

最初の5秒で時速20kmを目安に加速することで、燃費が11%程度改善します。



### 6. 暖機運転は適切に

「エンジンをかけたらすぐに出発しましょう」

現在販売されているガソリン車では暖機は不要です。5分間の暖機で約160ccの燃料を浪費します。



### 2. 加減速の少ない運転

「車間距離は余裕をもって、交通状況に応じた安全な定速走行に努めましょう」

車間距離を詰めたり、速度にムラのある走り方をすると、加減速の機会が多くなり、燃費が2~6%程度悪化します。



### 7. 道路交通情報の活用

「出かける前に計画・準備をして、渋滞や道路障害等の情報をチェックしましょう」

道に迷って1時間に10分余計に走行すると、燃費が14%程度悪化します。また、道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃料と時間が節約できます。



### 3. 早めのアクセルオフ

「エンジブレーキを積極的に使いましょう」

早めにアクセルから足を離してエンジブレーキを活用することで、燃費が2%程度改善されます。



### 8. タイヤの空気圧をこまめにチェック

「タイヤの空気圧を適切に保つなど、確実な点検・整備を実施しましょう」

タイヤの空気圧が適正値より50kPa(0.5kg/cm<sup>2</sup>)不足すると、燃費が2~4%程度悪化します。



### 4. エアコンの使用を控えめに

「車内を冷やし過ぎないようにしましょう」

外気温25℃の時にエアコンを使用すると、燃費が12%程度悪化します。適度に窓を開けるなど工夫して使用を控えめにしましょう。なお、エアコン使用時は内気循環の方が効率的です。



### 9. 不要な荷物は積まずに走行

「不要な荷物は積まないようにしましょう」

100kgの不要な荷物を積んで走ると、燃費が3%程度悪化します。また、使用しないルーフレックラックをつけたまま走ると空気抵抗で燃費が悪化します。



### 5. アイドリングストップ

「無用なアイドリングをやめましょう」

10分間のアイドリングで、約130ccの燃料を浪費します(ギアをニュートラルでエアコン未使用の場合)。ドライブでエアコン使用時は10分間で約260ccとほぼ倍増します。



### 10. 駐車場所に注意

「渋滞などをまねくことから、違法駐車はやめましょう」

交通の妨げとなる場所での駐車は渋滞の原因となります。渋滞で平均車速が時速40kmから20kmに落ちると、燃費が31%程度悪化します。



資料：チャレンジ25 ホームページ  
エコドライブ普及協会ホームページ

## 2.3 環境学習や地域活動

### 1) 環境学習

子どもたちが環境について興味を持ち、自主的に環境問題について考えたり、環境に配慮した行動を実践したりすることは、将来の本市の環境をより良くしていくために大変重要です。

本市では、ごみの減量や地球温暖化問題、水の大切さなどをテーマにした訪問授業を積極的に行っているほか、環境フェスタを開催するなど、環境教育や啓発に努めていますが、家庭内で環境問題について話し合うなど、日常的に環境への意識を高めていく必要があります。

環境に関する情報は、次々と新しい知見が出てくる一方で、情報の中身にバラツキがあったり、中には不正確な情報も含まれたり、正確な情報を把握するのはなかなか難しいものです。したがって、市民一人ひとりが、環境に関する情報を収集し、自然観察会や環境学習会に参加するなど、高い意欲を持って行動することが求められます。

様々な教科や領域で  
環境問題を取り上げる



大人が率先して省資源・省エネルギー  
に取り組む



環境問題に関する情報を新聞・雑誌や  
インターネットなどで調べる



市などが主催する自然観察会や  
環境学習会に参加する



新聞・雑誌や“広報とよはし”の  
エコ情報を実践する



身近に生息する動植物について  
調べてみる



環境家計簿をつける



自然史博物館、地下資源館などの  
環境学習施設を利用する



環境問題について、  
家族や知人と話し合う



### ○環境家計簿

環境家計簿とは、毎月の電気・ガス・水道やガソリンなどの使用量を記入することで、二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）をどれだけ排出しているのかを簡単に見ることができるものです。この冊子に書かれているような環境に配慮した行動を積み重ねていくことで、実際に月々のCO<sub>2</sub>の排出量が減っていくことを確認できます。また、金額も合わせて記入することで、CO<sub>2</sub>の排出量が減ると金額も少なくなることが分かります。豊橋市のホームページでは、下表の環境家計簿をダウンロードすることができます。ぜひ、ご自宅のパソコンにダウンロードするなど、実際に使ってみてください。

(<http://www.city.toyohashi.aichi.jp/ondanka/ecofamily/index.html>)

項目	1か月目			2か月目		
	使用量	二酸化炭素 排出量	金額	使用量	二酸化炭素 排出量	金額
電気(kwh)		× 0.47= 0.00(kg)			× 0.47= 0.00(kg)	
都市ガス (m <sup>3</sup> )		× 2.1= 0.00(kg)			× 2.1= 0.00(kg)	
プロパンガス (m <sup>3</sup> )		× 6.5= 0.00(kg)			× 6.5= 0.00(kg)	
水道(m <sup>3</sup> )		× 0.36= 0.00(kg)			× 0.36= 0.00(kg)	
灯油(L)		× 2.5= 0.00(kg)			× 2.5= 0.00(kg)	
ガソリン(L)		× 2.3= 0.00(kg)			× 2.3= 0.00(kg)	
軽油(L)		× 2.6= 0.00(kg)			× 2.6= 0.00(kg)	
合計	—	0.00(kg)	0円	—	0.00(kg)	0円
二酸化炭素削減 (増加)量				2か月目－1か月目	0 (kg)	

## 2) 社会活動・地域活動

個人あるいは家族でできることから一歩踏み出して、地域の人たちと共に活動することは、それほど難しいことではなく、自分の知識や行動の世界を広げることにも大いに役立ちます。市民が自ら考え行動することで、地域の環境を大切にする社会が育ってきます。530運動に参加するなど、できることから始めましょう。

### 地域資源回収に参加する



### 530運動などの環境保全活動に参加・協力する



### フリーマーケットなどを通じ、不用品活用のネットワークを広げる



### グループなどで環境保全活動や学習会を行う



### 環境NPO、環境ボランティアに参加する



## 〇古紙・布類などは地域資源回収へ

古紙・布類は、市のリサイクルステーションなどで回収していますが、自治会やPTAなどが行う地域資源回収でも回収しています。地域資源回収で集められた古紙・布類はリサイクル業者に売却されます。また、回収量に応じて市から奨励金が支払われますので、地域の貴重な財源となっています。古紙・布類は、地域のつながりを深め、運営資金の助けにもなる地域資源回収にできるだけ出しましょう。

## ◆本指針の活用方法

イラストや言葉で示した行動例について、まずはできることから取り組み始めましょう。次に、環境家計簿を活用して、家計とともに生活全体を見直していきましょう。

本指針には、以下に示すような使い方が考えられます。本市や地域の環境を少しでも良くするために、環境問題に高い関心を持って、積極的に行動してみましょう。

- 指針を見ながら、自分の日々の行動を振り返って考える
- 指針をコピーし、着色するなどして行動をチェックする
- 家族や知人同士で、指針を見ながら話し合う
- 家計の支出と照らし合わせ、無駄がないかチェックする
- 指針を拡大し、ピラやポスターのように使う
- 子どもの環境教育に役立てる

## ○エコファミリーになろう！

エコファミリーとは、地球温暖化対策のために「一人1日1kgのCO<sub>2</sub>削減」を目指し、日々の生活の中で簡単にできる省エネルギーや省資源の取り組みを実践する世帯です。市では、エコファミリー宣言をして、環境にやさしい生活を実践する世帯を募集しています。

### 【取り組みの例】

- ・ エアコンの設定温度を控えめにする。
- ・ 必要のない照明は、こまめにスイッチを切る。
- ・ 自動車の発進時にふんわりアクセル「eスタート」をする。
- ・ マイバックを持ち歩き、省包装の野菜を選ぶ。
- ・ 外出時にはできるだけ徒歩や自転車、公共交通を活用する。

エコファミリー宣言をした家族には、「エコファミリー登録証」が送られ、さまざまな特典を受けることができます。

### 【エコファミリーの特典】（平成23年度）

- ・ 生ごみ減量容器購入補助金
- ・ 電動式生ごみ処理機購入補助金
- ・ 電動アシスト自転車購入補助金
- ・ 太陽光発電システム設置補助金
- ・ EV・PHV購入補助金
- ・ 電動バイク購入補助金
- ・ 雨水貯留槽設置補助金
- ・ 省エネナビ・電動式生ごみ処理機貸出

