

“eco life” no su su me

エコライフ の すすめ

～人と地球にやさしいエコなまちなかのを目指して～
ムリやガマンをしない、誰でもできる、おトクな省エネをご紹介します！

エネルギーを
スマートに(賢く)使い、
みんなが健康で快適に
暮らし続けられる、
エコなまちなかのを
一緒に
目指しませんか？

地球温暖化って？

2
ページ

3
ページ

再エネって？

私たちに 何かできるの？

4・5
ページ



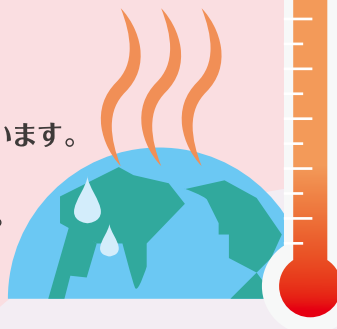
地球温暖化防止啓発パンフレット「エコライフのすすめ」の作成・廃棄において発生するCO₂排出量は、喜多方市から購入した「J-クレジット」によりオフセットしています。

「エコライフのすすめ」は、
中野区公式HPからも
ご覧いただけます



地球温暖化とは？

地球の平均気温が上昇することを、「地球温暖化」といいます。
地球が暖かくなりすぎると、私たち人間の暮らしや、
農作物や水産物、動植物の育成に悪い影響を及ぼします。



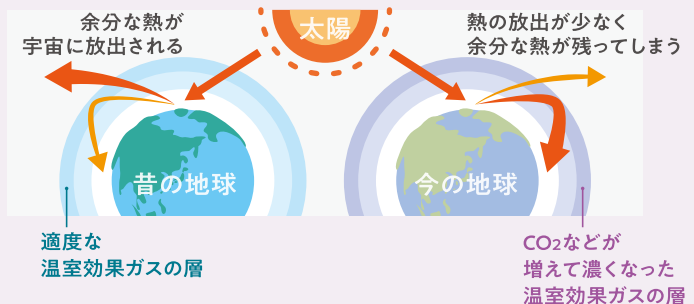
「えこライフのすすめ」は、
地球温暖化に関して、
私たちの生活に関わりの深い
内容を紹介しております。
紙面で表しきれない、
地球温暖化の原因・影響・
取組などは、区や関係省庁等
のHPをご案内させて
いただきました。

温室効果 ガスが

地球温暖化の 原因は？

増えすぎたことが主な原因です。

しかし「温室効果ガス」には良い面もあり、地球を温室のように
包み、地球の表面からでる熱を吸収することで、地球の平均気温
を生物にとって快適な約15℃に保っています。温室効果ガスが全
てなくなると、平均気温は約-18℃に下がってしまいます。



「温室効果ガス」には、地球温暖化の原因の一つといわれる
「CO₂(二酸化炭素)」が多く含まれています。「CO₂」は、人間の活
動の中で、化石燃料(石炭・石油・天然ガスなど)を燃やすことで発
生しています。

CO₂
(二酸化炭素)

「温室効果ガス」が増えすぎたことで、地表の熱を宇宙へ放出す
ることを妨げ、地球の気温を上昇させて自然界のバランスを崩し
ています。地球温暖化の主な原因は、人間の活動に起因している
ことがほぼ断定されています。

このまま温室効果ガスの排出量を減らす取組を行わないと、
2100年には最大で4.8℃気温が上昇すると予測されています。
(IPCC第5次評価報告書・2014年)

4.8℃
2100年



「地球温暖化」の詳細は
こちらをご覧ください。



環境省COOL CHOICE
「地球温暖化について知る・学ぶ」



環境省COOL CHOICE
「2100年未来の天気予報」



東京都環境局
「TOKYO環境学習ひろば」

地球温暖化の 影響は？



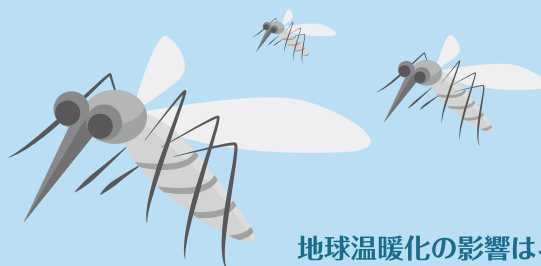
自然災害の増加

豪雨の頻発や台風の巨大化による、
洪水被害・土砂災害が増加しています。
将来的には、夏季の降水量や豪雨の増
加や、洪水リスクがさらに高まると予測
されています。



農水産物・ 生態系への影響

お米や農産物の生育不良や、品質の低
下をもたらしています。マラリアやデング
熱等の、熱帯性の伝染病をもたらす蚊
の生息域が拡大しています。



猛暑・酷暑日の増加

熱中症(熱ストレス)により亡くなる人や
救急搬送者が増加しています。



海面水位・水温の上昇

南極の氷や高い山などにある氷河など
が減少し、海面の上昇による低い土地
への影響が心配されています。

地球温暖化の影響は、上記以外にも様々な領域に及んでいます。

地球温暖化の 影響を 減らす・防ぐ

私たちは、地球温暖化に伴う異常気象(気候変動)の影響や危害を「減らす・防ぐ」ために、地球温暖化の主な原因となっている「地球温暖化の原因を減らす取組《緩和》」とあわせ、高温・豪雨などの「危害から命や財産を守る取組《適応》」が求められています。

地球温暖化の
影響
《気候変動》

猛暑・酷暑
頻発する豪雨・
巨大化する台風・洪水

危害



緩和

温室効果ガスの
排出を抑制する

地球温暖化の原因を減らす取組

- 省エネルギー
電力・ガス・水のムダを減らす／打ち水、緑のカーテン
食品ロスやゴミを減らす／徒歩や自転車、公共交通機関の積極利用
マイボトルやマイバッグの利用など
- 再生可能エネルギー活用
太陽光や風力などの、再生可能エネルギー電力への切替など



適応

自然や人間社会の
あり方を調整する

危害から命や財産を守る取組

- 高温対応
高温時の外出を控える／水分や塩分を適切に取ること／
エアコンやクールスポットの活用など
- 自然災害
災害情報の収集、早期避難／ハザードマップの確認／
防災訓練への参加など

再生可能 エネルギー について

太陽光発電

日光がよく当たる場所にソーラーパネルを置き、太陽光の力で発電します。

風力発電

風が風車を回す力で発電します。海の上で行う洋上風力発電もあります。

地球温暖化を防ぐためには、温室効果ガスを出さず、一度利用しても短期間で再生が可能な「再生可能エネルギー」による電力の活用を広めることが重要です。

日本の再生可能エネルギーは、国全体で必要なエネルギーの約1.8倍もあると推計されています。エネルギーの自給自足に取り組む企業も増えています。

太陽光パネルを設置できないご家庭・事業所でも、「再エネ電力販売会社」に契約を切り替えることで、再エネ電力の利用が可能です



東京都
「みんなでいっしょに
自然の電気」



家庭や事業所の、再エネ電力切替をサポートする事業です。詳細は特設HPをご覧ください

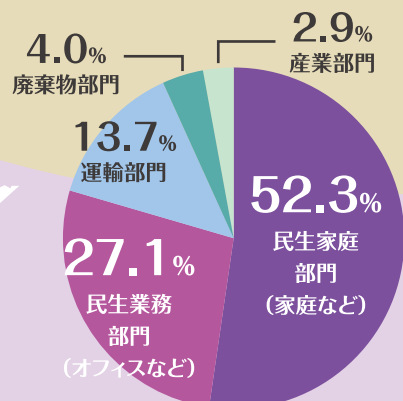
※再生可能エネルギーの一例

中野区の部門別 CO₂排出割合

区内のCO₂排出量のうち、約80%は家庭やオフィスなどから排出されています。

住宅地の多い中野区では、家庭やオフィスなどのエネルギー消費量を減らすことや再生可能エネルギーへの切り替えなどで、CO₂排出量を減らす取組が重要かつ有効であると考えられます。

CO₂
中野区は?



※数値は1年間の削減量

リビング 編



リビングや玄関など、長時間つけておくことが多い場所の照明を、LEDランプやLED器具に交換するとおトクで省エネです。



照明のカバーは定期的に掃除すると明るさが保てます。



照明の使用時間を1日1時間減らした(蛍光灯の場合)

CO₂削減量 2.2kg ↓ ￥120円おトク↑

照明器具



白熱電球をLEDランプに交換した

CO₂削減量 45.0kg ↓ ￥2,440円おトク↑



誰もいない場所の電気は消しましょう!

エコライフ



エアコン



カーテンを閉めて、窓からの外気温の影響を減らすことで、冷房(暖房)効果がアップします。



扇風機やサーキュレーターなどを一緒に使うことで、冷氣(暖気)が部屋中に行き渡るとさらに効果がアップします。

フィルターもきれいにしましょう!

! 猛暑日など、暑さが厳しい日には、熱中症に十分ご注意ください。

! 適切な換気は、感染症予防にも役立ちます。



フィルターを掃除した(月2回程度)

CO₂削減量 15.6kg ↓ ￥850円おトク↑

ムリやガマ 誰でも おトクな省エネ



テレビは、画面が明るいほどたくさん電気を使います。ご家庭にあった明るさに変えてみましょう。省エネモードがあれば試してみましょう。



テレビ画面は、静電気でホコリを寄せやすいので、1週間に1度くらいお掃除しましょう。



私たちの暮らしを便利に豊かにしてくれる家電製品ですが、さらにもうひと工夫で地球にやさしくおトクな「エコライフ」を実現しましょう。テレワークなどで自宅で過ごす時間が増えるいまこそ、やってみよう!エコライフチャレンジ!!



テレビ画面を明るすぎないように設定した

省エネモードに設定した

CO₂削減量 13.3kg ↓ ￥720円おトク↑

テレビ



テレビをつけている時間を1日1時間減らした

CO₂削減量 8.2kg ↓ ￥440円おトク↑

こたつ



こたつは、おもに腰から下を暖める暖房器具なので、上半身は寒くなりがちです。カーディガンなどを1枚多めに着ることが快適ポイントです。



こたつに上掛けと敷布団をあわせて使った

CO₂削減量 15.9kg ↓ ￥860円おトク↑



設定温度を低めにした

CO₂削減量 24.0kg ↓ ￥1,300円おトク↑



熱い食品は冷ましてから入れましょう。



冷蔵庫は、詰めすぎると冷えにくくなります。
引き出し式冷凍庫は、すきま無く詰めた方が省エネです。



季節ごとに庫内の温度調整をすることで、
冷やしすぎや冷蔵不足を防ぐことができます。

キッチン 編

冷蔵庫



季節に合わせて設定温度を調節した

CO₂ 削減量 30.2kg ↓ ￥1,630円おトク↑



ものを詰め込みすぎない

CO₂ 削減量 21.4kg ↓ ￥1,160円おトク↑



4時間以上保温する場合は、電子レンジで
温め直した方が省エネです。



炊飯器

チャレンジ

ンをしない、
できる、
をご紹介します!



チャレンジマーク

おトくな省エネにチャレンジ
しよう! できたらチェック!



洗濯機



軽い汚れの場合はスピードコースでも
十分きれいになり省エネです。



少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に
合わせて、洗濯回数を少なくした方が省エネです。



洗濯物をまとめて、洗濯機の使用回数を減らした

CO₂ 削減量 14.1kg ↓ ￥4,190円おトク↑

お風呂



シャワーヘッドを節水型に変えるだけで、
いつも通りに使いながら省エネできます。



こまめにシャワーを止める

CO₂ 削減量 30.7kg ↓ ￥2,690円おトク↑



30秒間水を流し続けると、約6リットルの水が
ムダになります。コップに水をくんでハミガキすると
約0.6リットルですみます。



ハミガキ中に水を流したままにしない

CO₂ 削減量 2.6kg ↓ ￥940円おトク↑



洗面所

宅配便

宅配便は「できるだけ1回で受け取り」ましょう。
配送車の燃料消費を削減する省エネです。

- 例) ・配達日時を指定する
・宅配ロッカー等を利用する
・近くの店舗で受け取る など

荷物を送る場合は、相手を受け取りやすい日時を
選びましょう。

省エネ家電への買換えをご検討される方へ
東京都「東京ゼロエミポイント」



省エネ性能の高いエアコン・冷蔵庫・
給湯器に買い換えた都民に対し、商品
券とLED割引券に交換できる「東京ゼ
ロエミポイント」を付与する事業です。

環境省「しんきゅうさん」



家電製品の省エ
ネ性能を比較で
きるサイトです。



「家庭の省エネハンドブ
ック」は、こちらからご覧いた
だけます。

世界の取組

持続可能な開発目標

SDGs とは



2015年9月の国連サミットで採択された2030年までの **国際目標** です。
17のゴール・169のターゲットで構成され、
地球上の誰一人として取り残さないことを定めています。

SDGsは、格差の問題、持続可能な消費や生産、気候変動対策など、すべての国に適用される普遍的(ユニバーサル)な目標です。

日本では総理大臣を本部長とした「SDGs推進本部」を設置し、国内実施及び国際協力で取組をすすめます。

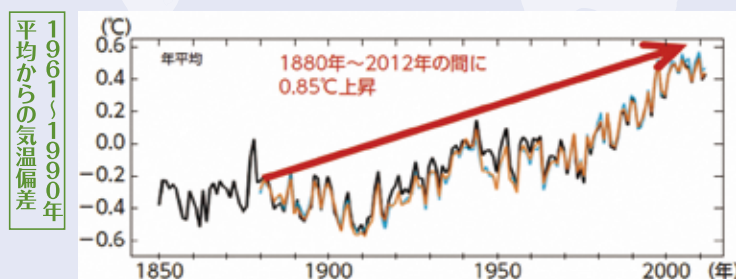


パリ協定 (2016年11月4日発効)

地球温暖化の原因となる「温室効果ガス」の排出量の削減にむけて、先進国、途上国の区別なく、目標達成に取り組むことを定めているもので、世界の気候変動対策の新たな出発点といえます。



●世界平均地上気温の変化



資料:気候変動に関する政府間パネル(IPCC)「第5次評価報告書統合報告書決定者要約」

世界の共通目標

世界全体の
平均気温上昇を

2°C
より十分に下回る

そのために

温室効果
ガス

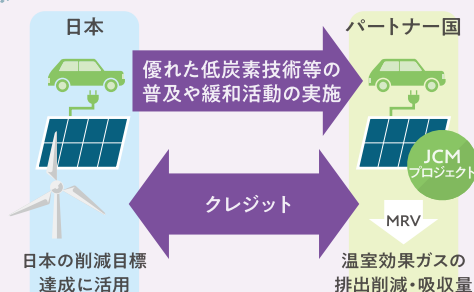
の排出を実質 **0** ゼロに。

世界全体の平均気温上昇を19世紀後半の産業革命前から2°Cより十分に下回るようにすること、そのために、今世紀後半には人間活動による温室効果ガスの排出を吸収と等しくし、実質ゼロを目指すことを目指しています。

石炭や石油などの「**化石燃料をできるだけ燃やさない社会**」へ変えなければならない」ということを意味しています。

日本の取組

国内の地球温暖化の課題に取り組むと共に、世界の一員として、あらゆるパートナーと共に、地球規模の環境問題に貢献しています。

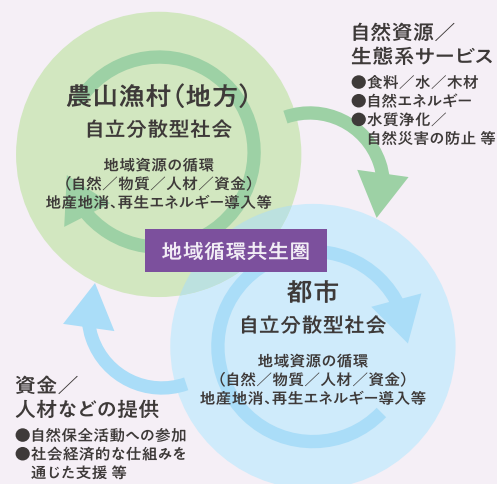
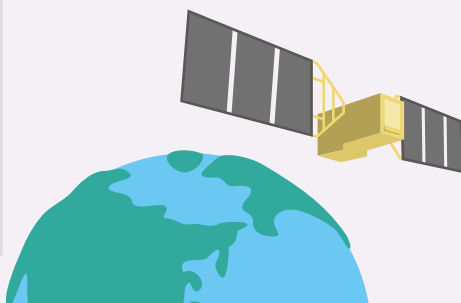


二国間クレジット制度 (JCM)

途上国(ホスト国)への優れた低炭素技術等の普及を通じ、地球規模での温暖化対策に貢献するとともに、ホスト国で得られた温室効果ガス吸収量を、日本の温室効果ガス削減目標の達成に活用するクレジットの獲得を目指しています。

宇宙から 温室効果ガスを観測

JAXAと環境省、国立環境研究所の共同プロジェクトで、温室効果ガス観測技術衛星「いぶき2号」(2018年10月打ち上げ)が、主要な温室効果ガスであるCO₂とメタン濃度などの観測を行っています。観測データは、地球規模の温暖化対策に役立てられています。



「地域循環共生圏」の創造

各地域が自立・分散型の社会を形成し、地域資源等を補完し支え合う「地域循環共生圏」の創造を目指します。中野区では、「なかの里・まち連携」として、地方(里)と都市(まち)の連携をすすめています。

これ以外にも様々な取組を行っています。

中野区の取組 温暖化防止推進事業

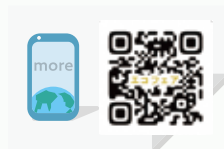
地球温暖化防止に向けた啓発事業

地球環境にやさしい生活を提案する事業として、「なかのエコフェア」や「子どもエコ講座」、「環境パネル展」などを実施しています。



なかのエコフェア

区民団体や事業者、大学や行政機関、地方自治体などがさまざまな地球温暖化防止の取組の展示や、森林学習・木工体験などを通じて、ムリやムダのないエコライフについて、幅広い世代が楽しく学べる機会を提供しています。



清掃車のごみ積込作業の実演は、子どもから大人まで大好評でした！



ダンボール・コンポストなど、区民団体の展示は、生活に役立つエコなアイデアが盛りだくさん。



パレットの立体迷路や木製遊具、森林学習のコーナーは、ご家族連れに大人気でした。



なかのエコポイント(環境行動コース)

「なかのエコポイント」では、皆さんのエコアクションを応援しています！
「なかのエコポイント」は、環境イベントへの参加や資源リサイクルなど、環境に配慮した行動に対してポイントを付与します。
(1ポイント=1円、500ポイントごとに区内共通商品券等に交換できます！)

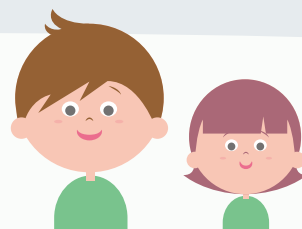
「なかのエコポイント申請書」は、環境課窓口や区民活動センターでお配りしています。



子どもエコ講座

未来を担う子どもたちが、実験や体験、座学などを通じて地球温暖化を学ぶ機会を提供しています。毎回、定員を大きく上回るお申込みをいただいています。

「子どもエコ講座」やその他の啓発事業はこちらをご覧ください、



なかのエコチャレンジ

毎年、小中学校の児童・生徒の皆さんが取り組んでいます。子どもたちが省エネに取り組むことで、家族ぐるみの「えこライフ」が定着することを目指しています。
小学校1～3年生用
小学校4～6年生用
中学生用を用意しています。

H31年度は、5,843名が参加し、19,258kgのCO₂量を削減しました。



水素生成発電実験



間伐材による木工体験



中野の森プロジェクト(森林整備支援事業)

森林資源を保有するなかの里・まち連携自治体と協定を締結し、現地の森林整備活動で得られるCO₂の吸収量によって、カーボン・オフセットを着実にすすめる「中野の森プロジェクト」に取り組んでいます。



群馬県みなかみ町では、牧場跡地に設けた「中野の森」(約15ha)で、2014年から年間6千本、5年間で約3万本の植林を行いました。2019年度のCO₂吸収量は54.5トンで、群馬県から実績認証を受けています。「中野の森」の木が健全に育つことで、CO₂吸収量も年々増加していきます。



福島県喜多方市では、市内の森林によるCO₂吸収量を「J-クレジット」として購入し、区内で発生するCO₂排出量をオフセット(埋め合せ)することとあわせ、市内の森林整備(間伐)を支援しています。2020年度は60トン分の「J-クレジット」を購入しました。



「中野の森」風景(みなかみ町)



「植樹体験」の様子(みなかみ町)



「環境交流ツアー」の様子(喜多方市)

◎「環境交流ツアー」は、みなかみ町と喜多方市を隔年で実施しています。

「中野の森プロジェクト」では、皆さまから寄付を募り、喜多方市とみなかみ町の森林整備支援等の一部に活用させていただいております。

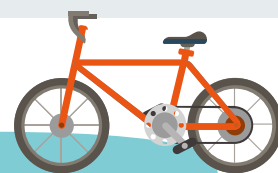
カーボン・オフセットとは

区内での日常生活や事業活動において、削減努力をしても減らせないCO₂排出量を、区外での森林整備(間伐)などによるCO₂吸収量で埋め合わせることです。

J-クレジットとは

金銭的な価値を持つ取引可能なCO₂吸収量のことです。

中野区の様々な取組



ごみ減量推進事業

ごみ減量やリサイクルを推進するために、「ごみ減量出前講座」や「親子向け料理教室」など様々な啓発を実施しています。上記のほか、「廃食用油」や「フードドライブ対象食品」の回収拠点持ち込みなども、「なかのエコポイント」を付与し、促進しています。



ごみ減量キャラクター
ごみのん

緑化推進事業

みどり豊かなまちをつくるために、緑化計画制度や生け垣等の設置助成、「中野区花と緑の祭典」や「みどりの教室」など、みどりの推進、啓発と普及に努めています。



自転車対策事業

中野区シェアサイクルがスタートしました！ドコモ・バイクシェアが展開する東京都内11区(千代田区、中央区、港区、新宿区、文京区、江東区、品川区、目黒区、大田区、渋谷区、中野区)の、どのサイクルポートにおいても自転車の貸出・返却ができます。中野区内には15のサイクルポートが設置済み！エコなお出かけにご活用下さい！



中野区の事業者としての取組

中野区は、区内事業者として、「環境マネジメントシステム《EMS》」を定め、すべての事務事業について環境負荷の低減に努めています。

環境
マネジメント
システム
《EMS》

行動指針

- ① 不要な印刷を控え、電子文書の活用を推進します。
- ② ごみの発生を抑制し、リサイクルを推進します。

- ③ 省エネを徹底し、エネルギー消費量を削減します。
- ④ 環境に配慮した物品を調達します。
- ⑤ 事業活動の全ての面にわたって、環境負荷の低減に努めます。

※イラストは全てイメージです

地球温暖化防止啓発パンフレット「えこライフのすすめ」

令和2年12月発行

編集・発行 中野区環境部環境課

TEL 03(3228)5516



地球温暖化防止啓発パンフレット「えこライフのすすめ」は、みどり東京・温暖化防止プロジェクト助成金を活用し作成・発行いたしました。