

なかのエコチャレンジ 2026

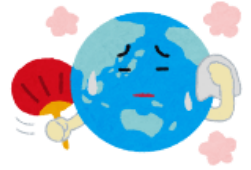


省エネに取り組んで、
地球温暖化を防ごう！

【お問い合わせ先】
中野区 環境部 環境課 環境・緑化推進係
電話:03-3228-5516

地球温暖化とは？

地球が暖かくなっていく(平均気温が上がっていく)ことをいいます。地球が暖かくなりすぎると、私たち人間や動物の暮らしや、農作物・植物の成育にも悪い影響が出るといわれています。

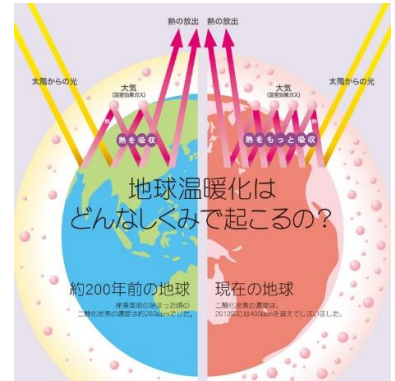


地球温暖化はなぜ起こるの？

地球から宇宙へ逃げる熱を「**温室効果ガス**」と呼ばれるガスがつかまえて、私たちが生活しやすい温度にしてくれています。ところが、**温室効果ガス**が増えすぎると地球温暖化という問題が起きてしまいます。

その**温室効果ガス**には、地球温暖化の原因の1つといわれる「**二酸化炭素**」が多く含まれています。**二酸化炭素**は、電気やガス・水道、車・飛行機を使うことや、ごみを燃やしたりすることで発生しています。

「太陽光発電」「燃料電池自動車」などの、地球環境に優しい取組みも増えています。



(出典)温室効果ガスインベントリオフィス／
全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト
(<https://www.jccca.org/>)より

地球温暖化が進むと、どんなことになるの？



南極や北極などの氷や氷河が溶けて、海の水が増えてしまいます。すると、低い場所にある土地や小さな島などが海に沈むおそれがあるといわれています。



氷の上や冷たい海で暮らしていたホッキョクグマなどは住む場所やエサが少なくなり、その数が減っています。



雨がたくさん降る場所と、雨のあまり降らない場所の差が大きくなると予想されています。すると、大雨や洪水、反対に砂漠になる場所があると心配されています。



気候が大きく変わることで、お米や野菜などの農作物や植物が、今までどおり育たなくなることが心配されています。

地球を守るためには、どうしたらいいの？ ～二酸化炭素を減らす「私のエコせんげん」～

電気をムダにしない

- 誰もいない場所の電気を消します。
- エアコンを使う時に、カーテンを閉めます。
- 誰も見ていないテレビを消します。



食べ物をムダにしない

- ごはんやおかずを残さず食べます。



水(お湯)をムダにしない

- 歯みがきの時に、水を出したままにしないでコップを使います。
- シャワーの時にこまめにお湯を止めます。



お買い物のお手伝い

- マイバッグを持ってお買い物に行きます。
☆「レジ袋」を使わない(もらわない)ことで、プラスチックごみを減らすことができます。



↑上の中から1つ選んで、「私のエコせんげん」に書いてみよう！

なかのエコチャレンジチェックシート

(中学生用)

学校名:

年 組 名前

1. 「私のエコ宣言」を書こう！

私は、.....

2. 7日間の間にできた事に○をつけよう！

| ムダにしない 電気を | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | ○の数 | |
|-------------------------------------|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | 1. 誰も見ていないテレビを消した | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | 2. 誰もいない場所の電気を消した(お部屋、トイレ、玄関、廊下など) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 3. 冷蔵庫の扉をすぐに閉めた(冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした) | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

- 電気をムダにしないことで、電気を作る時に発生する**二酸化炭素(CO₂)**を減らすことができます。
- エアコンの効果を高めるためには、カーテンを閉めて屋外の温度の影響を減らすと効果です。
- また、扇風機などを使い部屋の空気(冷氣・暖気)を循環させると効果が上がります。

| に水をムダにしない | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | ○の数 |
|-----------|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 4. 歯みがきの時、水を流しっぱなしにできなかった | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

- 歯みがきの時に水を30秒間流し続けると約6リットルの水がムダになります。コップに水をくんで歯みがきすると約0.6リットルの水ですみ、約5リットル(500mlのペットボトル10本分)の水が節約できます。
- シャワーの時間にお湯を出し続けると、3分間で約36リットルの湯が流れます。「体を洗う時」「泡や汚れを洗い流す時」と分けることで、水(お湯)のムダを防ぐことができます。

| ごみを減らす | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | ○の数 | |
|----------------------|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | 5. マイバックを持って買い物に行った(レジ袋を使わなかった) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 6. 水筒・マイボトルを持って出かけした | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

- マイバックや水筒・マイボトルを使うことで、レジ袋や紙コップ、プラスチックコップをごみとして処理するときに排出される**二酸化炭素**を減らすことができます。
- 日本では、毎日1人あたり「おにぎり1個(約100グラム)」の食品が食べられずにごみとして捨てられています。これを「食品ロス」と言います。「残さず食べる」ことも温暖化から地球を守るにつながります。

みんなで支える日本の森

中野区では、群馬県みなかみ町と福島県喜多方市で、森を元気に保つためのお手伝いをしています。森が元気だと、**二酸化炭素**を吸い込み、きれいな空気を作り出すことや、たくさんの雨水をたくわえておいしい水を作ったり、洪水などの災害を防ぐ力が強くなります。

森の働き

「地球温暖化を防ぐ」
ために働く森



「災害を防ぐ」
ために働く森



「おいしい水を作る」
ために働く森



「中野の森プロジェクト」

「群馬県みなかみ町」では、牧場跡地に「中野の森」をつくり、森を育てています。
「福島県喜多方市」では、増えすぎた森の木を間伐する森林整備をお手伝いしています。
区民の方にも、寄付をいただいたり、みなかみ町や喜多方市を訪問し、「植樹体験」や「森林学習」などをしていただいています。

↓中野の森で育った「コナラ」の木



群馬県みなかみ町



植樹体験↑



福島県喜多方市

遊んで学べるゲームの紹介

▶「電力バランスゲーム」 町に電気をとどけよう

私たちの生活に必要な電気は、さまざまな方法で作られています。
みんなでうまく町に電気を届けられるかチャレンジしてみよう！

(資源エネルギー庁サイト) <https://www.enecho.meti.go.jp/about/kids/game/>



▶「TOKYO環境学習ひろば」 みんなで守る、みんなの環境

お家の中で地球の環境をよくするためのさまざまな工夫が学べます。
環境問題についてのクイズにもチャレンジしてみよう！

(東京都環境局サイト) <https://env-study-hiroba.tokyo/>

