

地球温暖化の原因になっているガスの中でも、CO₂はもっとも温暖化への影響が大きいガスだと言われています。夏は冷房の使用などにより、電力需要がピークを迎える季節です。家庭でできるちょっとした省エネ行動で地球温暖化の原因となるCO₂の排出量を減らし未来の地球を救いましょう！

室内温度は
28℃を
目安にしよう！

夏は
朝夕の打ち水で
クールダウン！

冷蔵庫に
ものを
詰めすぎないで！

地産地消の
身近な食材で
CO₂の排出削減！

グリーンカーテンや
すだれ等で
涼しい工夫を！

自転車や
徒歩を
見直そう！

マイボトルで
こまめな
水分補給を！

①夏のecoミッションに挑戦！ ～家族と一緒にCO₂削減！ お家でできるエコを探してみよう！！～

7月から9月までに20項目のecoミッションキャンペーンに取り組んで家庭からCO₂排出量を減らしましょう！！

分類	番号	ミッション	分類	番号	ミッション
空調等	1	室温28℃を心がける	家電	11	不要な照明は消す
	2	エアコンのフィルターをこまめに掃除する		12	見ないテレビは消す
	3	エアコンを使う前に風を通して室温を下げる		13	使わない家電のコンセントを抜く
	4	扇風機・うちわを活用する	節水	14	シャワーの時間を1日1分短くする
冷蔵庫	5	ドアの開閉回数や時間を最小減にする	移動	15	エコドライブを心がける
	6	冷蔵庫に食品を詰め込みすぎない		16	できるだけ公共交通・徒歩・自転車を使う
料理	7	地産地消商品を選択する	ごみ	17	無駄な荷物を車に積まない
	8	上手に保存して食品ロスを減らす		18	生ごみは水気を切って捨てる
	9	調理方法や道具を見直す		19	リサイクル回収BOXを利用する
	10	炊飯器の保温時間を短くする		20	詰め替え商品を選択する

みんなで止めよう温暖化

詳しくはWebで… エコチャレふくい 検索

エコネットさばえ通信☆あとがき

【編集後記】東京オリンピックで盛り上がっていたはずの日々が新型コロナウイルス感染症による自粛生活、九州の豪雨による災害等で大きく変わっています。今までの日常がいかに幸福だったかを感じる日々です。編集委員：エコプラザさばえ 広報部会

鯖江市環境教育支援センター
eco NET SABAE
Sabae Environmental Learning Support Center
(認定NPO)
指定管理者：特定非営利活動法人エコプラザさばえ
エコネットさばえ通信 No.36 2020.7

〒916-0033 鯖江市中野町第73号11番地
(中河小学校北西側)
(0778) 52-0050
(0778) 52-0909
econet@ecoplaza-sabae.jp
http://ecoplaza-sabae.jp/econet/



エコネットさばえ通信 夏号

緊急事態宣言からの『新しい生活様式』へ

この3月から、新型コロナウイルスによる活動自粛により私たちの生活は一変しました。今回は自粛生活、新しい生活様式の中での対応策を紹介しましょう！



これから生活様式1 <熱中症対策>

気温が高くなると熱中症のリスクも高くなります。ここではマスク着用時の熱中症対策をいくつかご紹介しましょう。

(1) マスク着用時の注意点

マスク着用時は強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。周囲との距離を十分に確保して、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

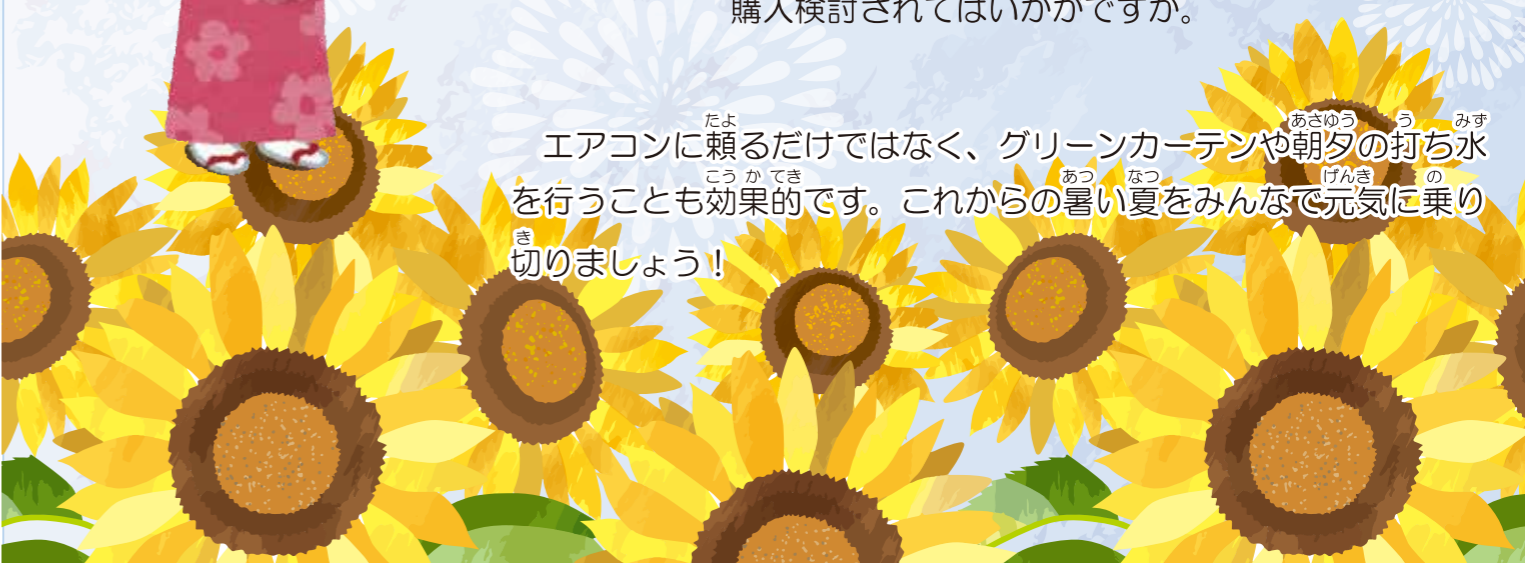


(2) エアコンを使いましょう。ただし・・・

熱中症予防のためにはエアコン（冷房）の活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させているので、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。また、最新のエアコンは、10年前のものに比べると約9%の省エネです。エコ対策や熱中症対策に購入検討されてはいかがでしょうか。



エアコンに頼るだけでなく、グリーンカーテンや朝夕の打ち水を行うことも効果的です。これからの暑い夏をみんなで元気に乗り切りましょう！



これからの生活様式2 <生ごみの減量化>



ステイホームを機に家庭菜園を始めた方も多いのではないのでしょうか？
家庭菜園で使う堆肥を購入せずに、家庭で出た生ごみを有効利用して堆肥を作り、家庭内で循環してはどうでしょう。たとえば、ダンボールコンポストやEM(ぼかし)などがあります。

また、ステイホームで外食を控えて家庭料理を楽しんだ方も多そうですね。出てきた生ごみを燃やすごみとして出さないで減量する方法が他にもいくつかあります。

- 畑のコンポスト
- ダンボールコンポスト
- EM(ぼかし)
- キエーロ
- トラッシュ など



トラッシュ

ほかにもいくつかあります。

ご自分のライフスタイルに合った方法を取り入れて、ごみの減量にチャレンジしてはどうでしょう。家庭で生ごみを処理すると、出すごみの量は圧倒的に少なくなり、生ごみの嫌な臭いからも解放されますよ。



キエーロ



これからの生活様式3 <買い物方法の工夫>



緊急事態宣言が解除されてからも、レジで並ぶ間隔をとったり、お金やレシートの受け渡しをトレーを介して行うなどの対応が取られていますが、どちらかと言えば「お店側の対策＝受け身の対策」です。ここでは、私たち「買い物する側の対策」を見直してみましょう。



(1) 在庫を把握しましょう

買い物に行く前に、冷蔵庫を確認し必要なものを決めておくだけでも買い物時間が短縮し、感染予防につながります。商品に触る回数も減るので、他の人への配慮にもなります。

(2) 買い物の時間帯を変えてみると・・・

人の少ない時間帯に買い物を手早く済ませることで自由な時間が生まれます。この余剰時間を家族で過ごしたり、趣味の時間として利用するのはいかがでしょう。



こうした日常的に行う小さな心がけが感染症予防だけでなく、生活に潤いをもたらしてくれるかもしれません。



これからの生活様式4 <幸せの選択>



自粛期間中にご自宅のお片付けをされた方が多くいらっしゃったのではないのでしょうか。

今回お片付けをされた方、お気づきになられたでしょうか？あなたが今回手放すことにした物は、最初は誰かがお金を出して購入していることに。お金を出して購入した物をわざわざ時間とお金を使って捨てに行ったのです。

ここで質問です。お片付けであなたは残す物・手放す物、どちらを選びましたか？本来のお片付けは「残す物」を選びます。「手放す物」を選び続けると、「手放すこと」に集中してしまい、使う予定があるものまで手放すことになってしまいます。結果、憂鬱になってしまうこともあります。

逆に「残す物」を選ぶことは、あなたや家族が「幸せに過ごせるもの」を選ぶことになります。次回からはぜひ「残す物＝使いたい物＝幸せに過ごせるもの」を選んでください。お片付けがより楽しくなるかもしれません。(環境まちづくり委員 整理収納アドバイザー 大塚澄枝)

