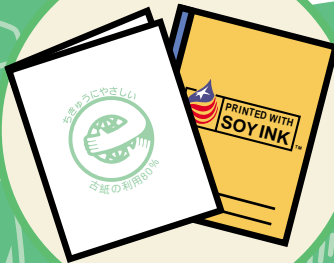
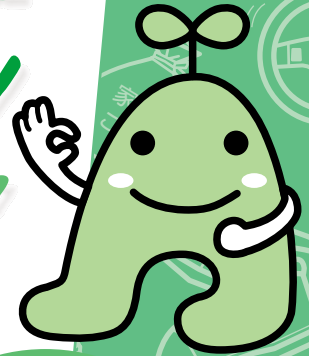


e-市民

ハンドブック

環境配慮指針 [日常生活編]

「e-市民」とは人にも地球にもやさしいeco(エコ)市民をいいます。



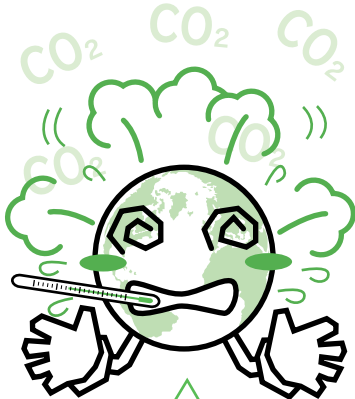
秋田市



人にも 地球にも やさしい e-市民 をめざして

進みつつある地球温暖化

▶▶▶地球の平均気温は20世紀中に0.6 上昇



人の体温が0.6 あがると...
地球も同じです。

地球温暖化は、異常気象や動植物の減少など、すでに私たちの暮らしに影響を与え始め、いまや国際的な環境問題となっています。秋田市でも100年前と比較すると平均気温は上昇傾向であり、桜の開花が早まるなどいろいろな兆候が現れ始めています。

地球温暖化を防止するには、その原因となっている人の活動にともない排出される二酸化炭素(CO₂)の量を減らすことが一番の近道。それも、各家庭が出しているCO₂を減らす必要があるのです。家庭やオフィスから排出されるCO₂量は、ここ10年ほどで約20%も増加しています。

見ていないテレビやだれもいない部屋の電気をつけっぱなしにしている方は要注意。一度、毎日の生活を見直してみませんか？

秋田市のごみは増加傾向

▶▶▶平成11年度15.7万t→平成14年度16.6万t(3年で5.4%増)

このままごみが増え続けたら
どうなるの...



私たちが暮らす地球の資源は限られています。ところが、私たちは便利な生活を追い求めていくうちに、大切な資源をすぐさまごみにしてしまう社会を作ってきてしまいました。

ごみは、ごみが増えることだけが問題なのではなく、その処理のためエネルギーや経費(みなさんからお預かりした税金)をたくさん必要とすること、そして忘れてしまいがちですが、ごみ(となってしまったもの)を作るためにすでにたくさんの資源やエネルギーが使われ、地球を汚しているということも問題です。

収集日のたびに、パンパンに膨れ上がったごみ袋を出している方は要注意。一度、毎日の生活を見直してみませんか？

できるところからやってみよう

このまま地球温暖化が進行すると、このままごみが増加すると、緑豊かなかけがえのない秋田の環境を将来へ伝えていくことができないばかりか、私たち人類の生存さえ危ぶまれます。

その解決のカギは、私たちの暮らしの中にたくさんあります。

このパンフレットを参考に、e-市民をめざしできるところからやってみましょう。

いろいろなところで
環境配慮が
できるのね！

できるところから
着実に
実行しましょう！



目次

人にも地球にもやさしい
e-市民をめざして

P...

1

目次

P...

2

外出・買い物を
するとき

P...

3

炊事をするとき

P...

4

風呂・掃除・洗濯を
するとき

P...

5

部屋にいるとき

P...

6

ごみをだすとき

P...

7

エコライフチェック

P...

8

請求書・メーターの見方

P...

9

環境家計簿

P...

10

風呂の残り湯を
洗濯に使いまわす
1年で約17Kgの二酸化炭素削減、
約5,000円の節約

シャワーを1日1分
家族全員が減らす
1年で約65Kgの二酸化炭素削減、
約4,000円の節約

ジャーの保温を止める
1年で約31Kgの二酸化炭素削減、
約2,000円の節約

テレビ番組を選び、
1日1時間テレビ利用を減らす
1年で約13Kgの二酸化炭素削減、約1,000円の節約

待機電力を90%
削減する
1年で約87Kgの
二酸化炭素削減、
約6,000円の節約

家族が同じ部屋で
団らんし、
暖房と照明の利用を
2割減らす
1年で約240Kgの
二酸化炭素削減、
約11,000円の節約

冷房の温度を1 高く、
暖房の温度を1 低く
設定する
1年で約31Kgの二酸化炭素削減、
約2,000円の節約

週2日往復8kmの車の
運転をひかえる
1年で約185Kgの二酸化炭素削減、
約8,000円の節約

1日5分間の
アイドリングストップを行う
1年で約39Kgの二酸化炭素削減、
約2,000円の節約

買物袋を持ち歩き、
省包装の野菜などを選ぶ
1年で約58Kgの二酸化炭素削減



外出・買い物をするとき

計画を立て、必要な物を必要分だけ買うようにしましょう。



リサイクル製品や省エネ製品など環境にやさしい製品の優先的な購入に努めましょう。

- ▶ エコマーク、グリーンマークなどの環境ラベリング製品を優先しましょう。
- ▶ ノートやトイレットペーパーなどの紙製品は、再生紙を使用した製品を優先しましょう。
- ▶ 電化製品を購入する際は、省エネルギー効果の高い製品を優先しましょう。

ごみの排出が少ない買い物に努めましょう。

- ▶ 買い物袋やふるしきを持参しましょう。
- ▶ トレイやパックを使っていない簡易包装の商品を優先しましょう。
- ▶ シャンプーや洗剤などは、詰め替え可能な製品を優先しましょう。

年間で計算すると	節約したガソリン量	節約したCO ₂ 量	節約した金額
不要なアイドリングはやめましょう！ 40km走行毎に1回、5分間のアイドリングした場合と、しなかった場合との比較	16.25ℓ	37.4kg	約1,710円
急発進、急加速、空ぶかし、スピード運転はやめましょう！ 10km 走行毎に急発進・急加速をした場合と、しなかった場合との比較	28.00ℓ	64.4kg	約2,940円
トランクを整理し、不要な荷物は載せないようにしましょう！ 10kgの無駄な荷物を載せて走行した場合と、しなかった場合との比較	1.50ℓ	3.5kg	約160円
自動車の点検はこまめにしましょう！ タイヤの空気圧を適正に保って走行した場合と、しなかった場合との比較	15.00ℓ	34.5kg	約1,580円

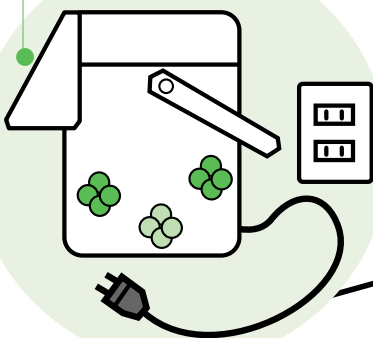


炊事をするとき



やかんや鍋の底から火がはみ出さないように調節しましょう！

電気ポットや炊飯器は、長時間使用しない時は保温状態にせずコンセントを抜きましょう！



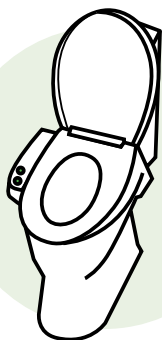
食器はまとめて洗いましょう！



年間で計算すると	節約した電気・ガス量	節約したCO ₂ 量	節約した金額
冷蔵庫に、ものを詰め込みすぎないようにしましょう。 詰め込んだ場合と、整理して入れた場合との比較	68.44kwh (電気)	24.6kg	約1,570円
食器を洗うときは低温に設定し、まとめて洗いましょう。 65Lの水道水(水温20)を使い、湯沸し器の設定温度を40から38 にし、2回/日手洗いした場合。 (使用期間：冷房期間を除く253日)	13.56m ³ (ガス)	28.5kg	約1,910円
長時間使用しないときはコンセントからプラグを抜きましょう。 電気ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較	107.45kwh (電気)	38.7kg	約2,470円
炎がなべ底からはみ出さないように調節しましょう。 水1L(20 程度)を沸騰させる時、強火ではなく中火にした場合	2.38m ³ (ガス)	5.0kg	約330円



風呂・掃除・洗濯をするとき



使わない時はフタを閉めましょう
(暖房便座)

洗濯物は風呂の残り湯を使いまとめて洗いましょう



部屋を片づけてから掃除機をかけましょう
掃除機の集塵パックは適宜取り替えましょう

年間で計算すると	節約した ガス・水道・電気量	節約した CO ₂ 量	節約した 金額
入浴は間隔をあげずに入りましょう。 40.5 (200L)のお湯を45 になるまで追い焚きする場合 (使用回数:1回/日)	38.22m ³ (ガス)	80.3kg	約5,370円
シャワーはお湯を流したままにしないようにしましょう。 45 のお湯を流す時間を1分間短縮した場合	9.24m ³ (ガス) 4.38m ³ (水道)	21.9kg	約1,300円(ガス) 約810円(水道) 約2,110円 (合計)
洗濯物は風呂の残り湯を使いまとめてしましょう。 少量の洗濯物をこまめに毎日洗うよりも、洗濯機の定格容量を考慮し、洗濯回数を出来るだけ少なくした方が効果的です。 定格容量の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う場合との比較	6.00kwh (電気) 16.75m ³ (水道)	11.9kg	約140円(電気) 約3,080円(水道) 約3,220円 (合計)
使わないときはフタ(暖房便座の場合)を閉めましょう。 フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合との比較	48.72kwh	17.5kg	約1,120円
部屋を片づけてから掃除機をかけましょう。 部屋を片づけると掃除機をかける時間が短縮できます。 5分12秒の平均使用時間を4分に短縮した場合	6.43kwh	2.3kg	約150円



部屋にいるとき

テレビを見ない時は主電源を消しましょう！



石油ストーブやエアコンを使わない季節はコンセントからプラグを抜きましょう

石油ストーブやエアコンは、こまめに温度調節して適切な温度で使用しましょう

年間で計算すると	節約した 石油・電気量	節約した CO ₂ 量	節約した 金額
石油ストーブや冷房(エアコン)の unnecessary 運転はやめましょう。 石油ストーブ 1日1時間運転を短縮した場合(設定温度: 20)	15.71L(石油) 2.16kwh(電気)	40.1kg	約710円(石油) 約50円(電気) 約760円 (合計)
エアコン 冷房を1日1時間短縮した場合(設定温度: 28)	27.99kwh (電気)	10.1kg	約640円
テレビを見ないときは消しましょう。 1日1時間テレビ(28インチ)を見る時間を減らした場合	40.84kwh (電気)	14.7kg	約940円
電球型蛍光灯ランプに付け替えましょう。(明るさは変わりません) 54Wの白熱電球から15Wの電球型蛍光灯ランプに交換した場合	78.00kwh (電気)	28.1kg	約1,790円



ごみをだすとき

包装紙、紙箱、雑誌、本、などの雑多な紙も分別しましょう。

- ▶ 包装紙はたたんで、ダイレクトメール等は中身をそのまま雑誌はさんで出しましょう。(封筒はセロハンを除き一緒に出せません。)
- ▶ レシートや名刺、メモ書き等の細かな紙類は大きめの封筒に保管後雑誌と一緒に出しましょう。
- ▶ 小型の紙箱は開いてビニール類を取り除き、紙ひもでまとめて出しましょう。



紙類の分別でごみを減らしましょう。

- ▶ 新聞紙、折り込み広告
広告は新聞紙と一緒に束ねましょう。
- ▶ ダンボール
開いて束ねましょう。(大きいものはたたんで)
- ▶ 紙パック
水洗いし、切り開き乾燥してから束ねましょう。内側がアルミ加工されているものは「家庭ごみ」に出しましょう。

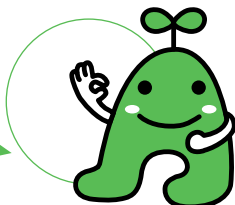
年間で計算すると	減らせるごみの量	節約できるCO ₂ 量
<p>ごみの減量に努めましょう</p> <p>1人1日100gごみを減らした場合 (市民の皆さんが取り組むと)</p> <p>平成14年度実績をもとに算出</p>	1.2(万t)	5,000(tc _{o2})
<p>ごみ処理の経費は</p> <p>15年度のごみ処理に関する予算は 約40億円</p> <p>1世帯当たりの年間ごみ処理経費は 約32,000円</p> <p>1人当たりの年間ごみ処理経費は 約13,000円</p>		

H15清掃事業概要より 世帯数125,228世帯 人口316,877人

生ごみの水分を減らしましょう。

- ▶ 水切り袋等に入れたまま、良くしぼり水をなるべく切りましょう。
- ▶ スイカの皮などは細かく切るだけでも水分が少なくなります。
- ▶ 生ごみ処理機などを利用し、なるべく生ごみを出さないようにしましょう。

1人1日
タマゴ2個分(100g)の
ごみを減らしましょう!



生ごみ
しぼり器



エコライフチェック

よくできた まあまあできた 少ししかできなかった × できなかった

外出・買い物をするとき

チャレンジ行動	取り組み前	取り組み後	責任者
計画を立て、必要な物を必要分だけ買うようにしましょう。			
リサイクル製品や省エネ製品など環境にやさしい製品の優先的な購入に努めましょう。			
ごみの排出が少ない買い物に努めましょう。(マイバックの使用、簡易包装や詰め替えできる製品の購入)			
unnecessary アイドリングはやめましょう。			
急発進、急加速、空ぶかし、スピード運転はやめましょう。			
トランクを整理し、 unnecessary 荷物は載せないようにしましょう。			
自動車の点検整備はこまめにしましょう。			

炊事をするとき

チャレンジ行動	取り組み前	取り組み後	責任者
冷蔵庫に、ものを詰め込みすぎないようにしましょう。			
食器を洗うときは低温に設定しましょう。			
長時間使用しないときはコンセントからプラグを抜きましょう。			
炎がなべ底からはみ出さないように調節しましょう。			

風呂・掃除・洗濯をするとき

チャレンジ行動	取り組み前	取り組み後	責任者
入浴は間隔をあけずに入りましょう。			
シャワーはお湯を流したままにしないようにしましょう。			
洗濯物はまとめてしましょう。			
使わないときはフタを閉めましょう。(暖房便座)			
部屋を片づけてから掃除機をかけましょう。			

部屋にいるとき

チャレンジ行動	取り組み前	取り組み後	責任者
石油ストーブの unnecessary 運転はやめましょう。			
冷房(エアコン)の unnecessary つけっぱなしをしないようにしましょう。			
テレビを見ないときは消しましょう。			
電球型蛍光灯ランプに付け替えましょう。			
電気カーペットの設定温度は低めにしましょう。			

ごみをだすとき

チャレンジ行動	取り組み前	取り組み後	責任者
生ごみの水分を減らしましょう。			
雑誌、本、包装紙などの紙を分別しましょう。			
紙類の分別でごみを減らしましょう。			

自由項目

チャレンジ行動	取り組み前	取り組み後	責任者

電気

電気ご使用量のお知らせの見方

いつも電気をご利用いただき誠にありがとうございます。

様
 お客さま番号 xx-x-xx-x-xx-x-123456
 ご使用場所 町1丁目 2-3
 契約種別・容量 従量電灯B 30アンペア

電気ご使用量のお知らせ
 00年 4月分のご使用内容
 (ご使用期間3月4日~4月2日 ご使用日数 30日)

ご利用量	300kwh
当月料金	6,963円
口座振替予定日	4月21日
早收期限日	4月23日

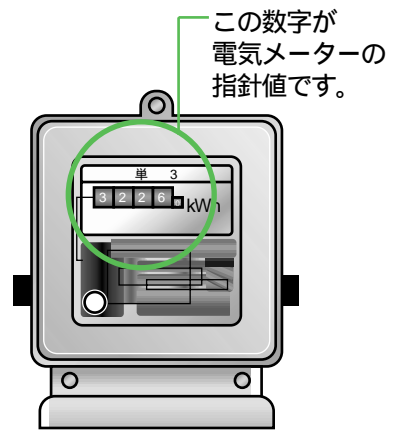
計器番号	123
当月指針数	0345
前月指針数	0045
差引指針数	300

当月の
メーターの値から
前月の値を
引いた数字

大切なエネルギーです、電気は上手にムダなく
 昨年の4月のご使用量は300日間で
 328kwhでした。

当月のご使用量との見比べにご活用ください。

メーターの見方



ガス

ガス使用料のお知らせの見方

毎度東部ガスをご利用いただき
ありがとうございます。

お客さま番号 xx-x-xxxxx

ガス料金口座振替済領収書

年	3月分(ご使用量 13 m ³)	様
領収金額	円	振替日 月 日
内	ガス料金 円	
	運收加算額 円	
	(内消費税等相当額) (円)	
取	置留リース料 消費税率 (円)	

上記ガス料金等を口座振替により領収いたしました。

ガスご使用料のお知らせ

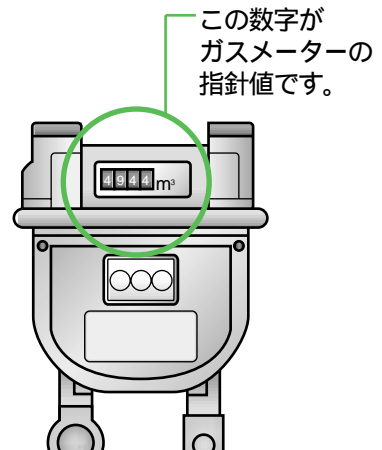
年	4月分	様
検針日	メーター指示数 (メーター取替時 新旧ご使用料)	
今回 4月12日	575	
(メーター取替時) 取外し		m ³
前回 3月12日	560	m ³
今回ご使用料	15 m ³	

前月分の
使用量です

年4月分

今月分の
使用量です。

メーターの見方



水道

水道使用量・料金のお知らせの見方

水道使用量・料金等のお知らせ
 水道をご利用いただきありがとうございます。

お客様番号 xxx-xx-x-xxxx
 給水装置場所 1-2-3
 様

平成 年 4月分 口径 13mm
 使用期間 年 2月 2日 ~ 15年 4月 2日

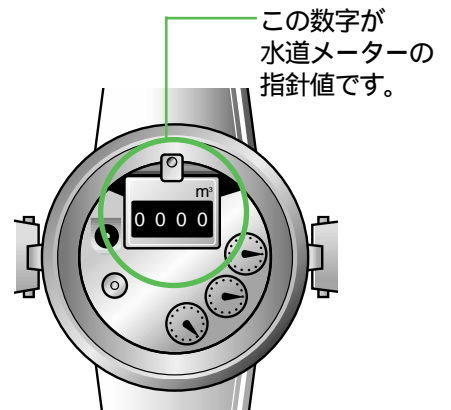
今回指針	824
前回指針	776
推定水量(累計)	0
メーター取替えまでの水量	0
使用水量	48

前年同期の使用量は、50 です。
 指針日 年 2月 2日・検針員 水道花子

昨年の
同じ時期の
水量です

今回料金算定の
基本となる水量です

メーターの見方

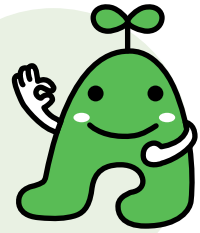




環境家計簿

[平成 年度版]

電気やガスの使った量をしらべてみましょう!
請求書や領収書を見て、使用量を書き込んだら、CO₂排出係数をかけて、
排出量を計算してみましょう。



項目	電 気		ガ ス		水 道		灯 油		ガソリン・軽油	
単 位	kwh	円	m ³	円	m ³	円	リットル	円	リットル	円
4 月										
5 月										
6 月										
7 月										
8 月										
9 月										
10 月										
11 月										
12 月										
1 月										
2 月										
3 月										
年間の合計										
CO ₂ 排出係数	× 0.36		× 2.1 (都市ガス) × 6.3 (LPガス)		× 0.58		× 2.5		× 2.3 (ガソリン) × 2.6 (軽油)	
年間のCO ₂ 排出量 (kg)	kg		kg		kg		kg		kg	
合計									kg	

あなたの住まいは？

① 1戸建

② 集合住宅

家族の人数は？

① 大人()人

② 子供()人

③ 計()人

環境配慮行動のシンボルマークの例です



グリーン購入ネットワーク(GPN)の
シンボルマーク

グリーン購入に取り組みましょう。
秋田市もGPNの会員です。



地球温暖化防止シンボルマーク

このマークは、地球温暖化防止キャン
ペーン運動を広く告知し展開するため、定
められたものです。

環境に配慮した製品に付けられる シンボルマークの例です。

エコマーク



環境保全に役立つと認められている製品
につけられるマークです。

再生紙使用マーク



古紙含有率を示すマークです。

大豆油使用マーク



環境にやさしい、大豆油インキを使用し
た印刷物に使用できるマークです。

環境配慮指針[日常生活編]

発行 平成16年3月

編集 秋田市環境部環境企画課

〒011-0904 秋田市寺内蛭根三丁目24-3

TEL 018-863-6632

FAX 018-863-6630

E-mail ro-evrc@city.akita.akita.jp

URL <http://www.city.akita.akita.jp>

印刷 秋田活版印刷株式会社

「e-市民認定システム」のご案内

秋田市では家族単位で実践活動を行う「e-市民認定システム」への参加者を募集します。皆様方多数のご応募をお待ちしています。

詳しくは秋田市環境企画課までお問い合わせください。