地球と家計にやさしいエコライフ

石油やガス、電気を大量に消費する私たちの生活が影響し、今、地球がどんどん暖かくなってきています。このままだと、次世代を担う子どもの未来は大変なことに。

「自分一人だけなら」とか、「ちょっとだけなら」という気持ちをみんなが持つと、地球に大きな悪影響を与えることにつながります。好きなことを我慢しなければならない、環境にやさしくても家計に厳しい高い商品を買わなければならない、と思われがちなエコライフ。しかし、必ずしもそうではありません。

「使ってない部屋の電気は消してね」、「歯を磨くときは水を出しっぱなしにしないの」なんて言われたことありませんか。こんな当たり前のこともエコライフの一つです。そして、多くの場合、お金を節約できるという嬉しいおまけがついてきます。

誰にでも簡単にできて、地球にも、家計にもやさしいエコライフ。今までの生活を見直してみませんか。

「室蘭友の会」に聞きました

環境にやさしい生活 ワンポイントレッスン

6:30 起床

ここでエコライフ

ストーブは、室温に合わせて小まめに温度調節を。

暖かい空気は、天井付近にたまるもの。ファンや扇風機で室内の空気をかき混ぜると、足元まで暖かくなります。

空気を循環できるようなるべく天井付近に扇風機などを置く。

9:00 掃除・洗濯

ここでエコライフ

掃除・洗濯に幅広く使える重曹が活躍。環境と人体にやさしいので、子育て中の家庭にもおすすめ。魚料理で使ったまな板でも、汚れと一緒に、においも落ちるんです。

薬局などで購入できる重曹。

13:00 買い物へ

ここでエコライフ

買い物のお供にマイバッグ。レジ袋は必要以上にもらいません。

18:00 夕食の準備～夕食

ここでエコライフ

煮物などはある程度火が通ったら、余熱でも調理できます。毛布や新聞で包み、さらに風呂敷などでくるむと、火にかける時間が短縮され、ガスや電気の節約になります。

調理後の鍋に厚手の布などでくるむと保温効果抜群。

20:00 リビングでくつろぎタイム

ここでエコライフ

テレビは小まめに消す習慣を。使わない家電製品はコンセントを抜いて、待機電力をカット。

簡単に待機電力を節約できるスイッチつきのコンセントが便利。

23:00 就寝

就寝前に、湯たんぽの準備。

ここでエコライフ

中のお湯は翌朝の洗顔に再利用。

暮らしの中の無駄なこと、一緒に見直しませんか。

室蘭友の会
家計リーダー
渡辺（わたなべ） 英子（ひでこ）さん

室蘭友の会が開催している、暮らしと家計を考える講習会に参加したことがきっかけで、入会しました。環境にやさしい生活のコツは、家計簿を利用することです。中でも、無駄なものを見直し、使い方に目標のある予算を立てることが大事。一人だとなかなか続けられない家計簿も、仲間のみんなと一緒にやることで、楽しく無理なく続けていけるんですよ。

会員は、現在、30歳代から80歳代まで48人で、活動拠点としている「室蘭友の家」での例会や地域ごとの集まりで、居・食・住・子育て・環境のことなど、家庭生活に役立つアイデアを話し合い、みんなで共有しています。

また、暮らしに役立つ生活用品の展示や情報の提供もしています。事前に連絡は必要ありませんので、お気軽にお越しください。

《詳細》室蘭友の家（東町4―14―7）☎㊺0605（平日10時～15時）

ここに気をつけよう

今すぐできる簡単エコライフ

自動車のエンジンを長時間かけっぱなし？

駐停車を５秒以上する時は、エンジンを止めた方が、二酸化炭素排出量やガソリンの節減になります。自動販売機でジュースを買うだけの間でも、エンジンストップ。

1日5分、駐停車中のエンジンを止めると

年間25.6リットルのガソリン節減

年間3,968円お得

※ガソリン1リットル当たり155円で計算しています。

コンセントはいつでもさしっぱなし？

家電製品を使っていない時に、コンセントをさしているだけで消費される待機電力。テレビや電子レンジなどが代表的です。その合計は、家庭の消費電力の１割にもなります。スイッチつきのコンセントを使うと楽ですよ。

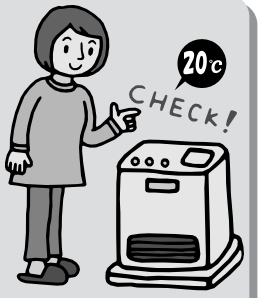
待機電力を半分減らすと

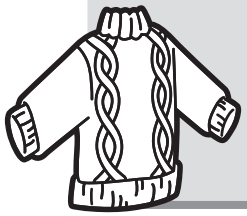
年間154キロワットの電力節減

年間3,388円のお得

冬でも部屋は常夏？

寒い冬は、室内にいる時だけでも温まっていたいもの。かといって、「部屋の中でシャツ一枚」では、部屋を温めすぎ。ストーブの設定温度を下げて、ちょっと厚着をしましょう。





家全体の室温を２度下げると

年間167リットルの灯油節減

年間の節約金額16,700円のお得

※灯油1リットル当たり100円で計算しています。

「ちょっとだけ･･･」と水を出しっぱなし？

食器を洗う時や歯を磨く時、顔を洗う時など、毎日少しずつの時間でも、使わない水を止めることがエコライフ。

１日３分、水の出しっぱなしを止めると

年間19,710リットルの水節減

年間6,400円のお得

（下水道料金を含む）

参考資料：環境家計簿（室蘭市）、灯油節約のツボ（北海道経済産業局）、家庭でできる取組み10項目（全国地球温暖化防止活動推進センター）

豊かな地球環境を次世代の子どもたちに引き継ぐために

温暖化防止のためにエコライフを

現代の暮らしに欠かせない便利な家電製品や自動車、水道、ガス、灯油などは、使えば使うほどエネルギーが消費され、たくさんの二酸化炭素が排出されます。この二酸化炭素は地球を温める力を持っていて、温室効果ガスと呼ばれるもののひとつです。

このガスは、地球を包む大気に多く含まれ、太陽が温めた地表面から宇宙へ逃げる熱をつかまえて、地球の温度を私たちが住みやすい温度にしてくれています。このガスがないと地球はとても寒くなって、生き物は死んでしまいますが、逆に増えすぎると地球を暖かくし過ぎてしまい、地球温暖化が進んでしまいます。

温暖化の防止には、エコライフが大切なポイントになります。

不用なレジ袋を断り、マイバッグを持ち歩きましょう

長年「ノーレジ袋・マイバッグ持参運動」推進のために活動を続けている室蘭消費者協会を代表して笹嶋会長にお話を聞きました。

室蘭消費者協会会長
笹嶋（ささじま）　昌子（まさこ）さん

ノーレジ袋・マイバッグ持参運動を始めたきっかけは何ですか

お買い物した時に何気なくもらう「レジ袋」。軽くて丈夫で、ごみ袋などに使える便利なものです。でも、もらい過ぎるとただの「ごみ」。レジ袋の原料は石油ですから、限りある資源を無駄にしたくないと思ったのがきっかけです。

私たちは、何枚くらいのレジ袋をもらっているのでしょうか

レジ袋を減らす取り組みの一環で、レジ袋を断るとポイントがたまり買い物券として使えるお店もあります。これを利用して数えてみると、「年間で約300枚」をもらっていることがわかりました。

環境に関心があっても、習慣でレジ袋を受け取ってしまいがちです

一度断ってみると、何でもないことなのですけどね。私たちから断るか、店員さんが声を掛けるなど、客と店員がお互いに声を掛け合うことでできるエコライフが大切ですね。

最近の取り組みを教えてください

商店の取り組みを応援し、市民の関心を広げようと、室蘭・登別・伊達3市の行政と消費者協会が協力して、共同で作成した啓発ポスターの掲示を商店にお願いしました。もっと多くの人に協力いただけるように、商店や町内会の会館などにも貼っていただけると、嬉しいですね。

ノーレジ袋・マイバッグ持参運動は誰もが気軽にできる取り組みです。地球のために環境にやさしい買い物をしましょう。

ノーレジ袋・マイバッグ持参運動啓発のポスター。リサイクル清掃課（☎㉒1481）で配布しているほか、市ホームページ（http://www.city.muroran.lg.jp/main/org3400/rejibukuro.html）からダウンロードできます。

一人の小さな行動が環境を守る

いつもの習慣で見てもいないのにテレビをつけっ放しにしているなど、日々の生活で無駄なことをしていないか見直してみませんか。私たち一人ひとりができることは小さなことですが、思い切ってやってみると、あなたのエコライフに火がつくかもしれません。その火は、あなたの心を温かくし、未来の地球を守る大きな灯になるでしょう。

環境家計簿がエコライフをお手伝い

環境家計簿は、エコライフに役立つ情報や行動の目標、電気やガスなどの使用量から、家庭から出されている二酸化炭素の量を計算する方法などを紹介しています。

各サービスセンターで配布しているほか、ホームページ（http://www.city.muroran.lg.jp/main/org3300/indexkakeibo.html）からもダウンロードできます。

《詳細》環境対策課　☎㉓2225

このまま温暖化が進むとどうなるの？

このままの生活を続けていると、2100年までに地球の平均気温は5.8度も上昇すると言われています。地球の気温が上がると、寒い地域や高い山にある氷が溶けたりして、海の水が増えます。すると、低い土地や小さな島は海に沈んでしまうかもしれません。

また、洪水や干ばつなどの災害が増えると言われていて、日本では大きな台風が来たり、集中豪雨が増えたり、農作物が育たなくなったりするのではないかと心配されています。

7月には環境問題を考えるサミットが洞爺湖町で開催

7月には、主要8か国の首脳が一堂に会する「北海道洞爺湖サミット」が開催されます。そこでは、地球温暖化をはじめとした環境問題が主なテーマとして取り上げられる予定です。

このサミットを私たちも身近なところから環境について考え、行動を始める機会にしたいですね。