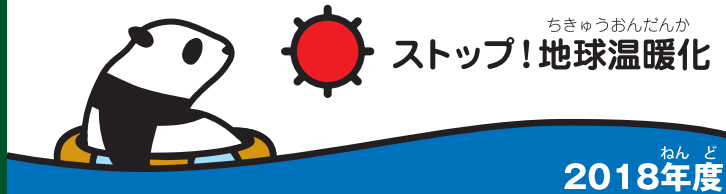


なつ やす
夏休み



しょう
省エネチャレンジ

1

なつやす
夏休み!

おやこ しゅうかん
親子で1週間...
しょう
省エネにチャレンジ!



2

どのくらいできたか、
ひょういろ
チェック表に色を
ぬるんだね。



3

えら
「選んでチャレンジ」も
やってみよう。



と
組
み
方
かた

1



はじめに、エコチェックシートを切りはなそう。

2



なつやす しゅうかん かぞく
夏休みの1週間、家族みんなで、
エコチェックシートの省エネにチャレンジして(に)色をぬろう。

3

えら
選んでチャレンジ

と く なか えら
「選んでチャレンジ」に取り組もう。8つの中から3つを選んでね。

4



ごうけいとくてん きにゆう
合計得点を記入しよう。

5



お
エコチェックシートを「やまおり」で折り、テープでとめ、
がつ にち すい えん きって は おく
9月12日(水)までに82円切手を貼って送ってね。

がっこう と く ばあい お
学校などでまとまって取り組む場合は、折らずにそのまま先生にわたしてね。

さんかしょう おやこ にんていしょう
◆ 参加賞やエコ親子認定証がもらえるよ! (0点の場合は、参加賞のみ)

保護者の皆様へ：この度はご参加いただき誠にありがとうございます。子どもたちが生きる将来の地球環境を守る取り組みのきっかけとして、ぜひこの「夏休み省エネチャレンジ」をご活用ください。

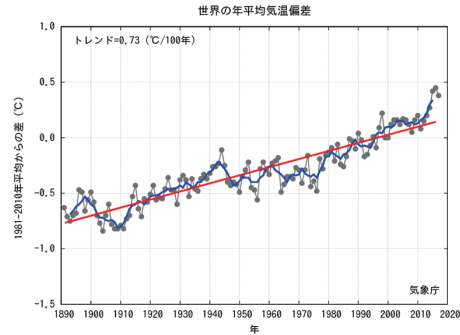
地球温暖化ってなに？

ちきゅう おんだんか

ちきゅう へいきんきおん
地球の平均気温が
だんだん上がって
くることです。

ねん ねんかん いちばん
2016年はこの130年間で一番
高い気温でした。

このまま気温が上がり続けられ
ば、大雨が増えたり、台風が大型
化したり、多くの動物や植物が死
んでしまうなど、世界中で大きな
影響が出ると考えられています。



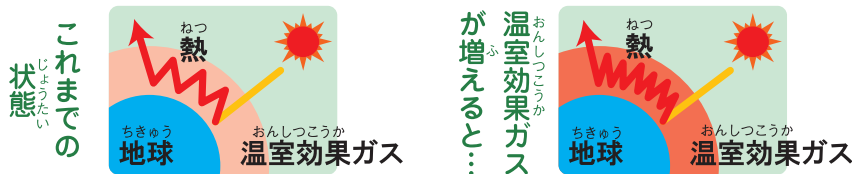
モレラッテ氷河 (2015年)

1970年は手前にある
看板のところまで
氷河がありました。

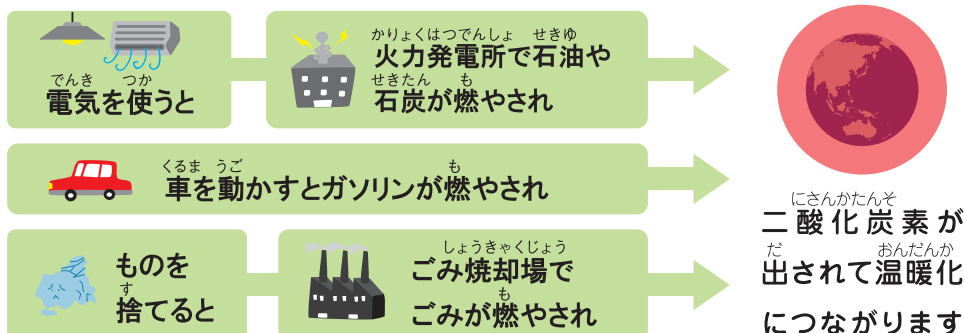


おんしつこうか ふ
温室効果ガスが増えすぎたからです。

ちきゅう たいき おんしつこうか よ ねつ に
地球の大気には「温室効果ガス」と呼ばれる熱を逃がしにくくする気体が含ま
れています。今この温室効果ガスが増えすぎて、地球が熱くなっているのです。



いちばん おんだんか おんしつこうか
一番温暖化につながっている温室効果ガスは
二酸化炭素(CO₂)です。



どうして気温が上がっているの？



「パリ協定」ってなに？

おんだんかぼうし む せかい やくそく
温暖化防止に向けた世界の約束の事です。

きおん じょうしょう と
気温の上昇を止めるために
にんげん だ おんしつこうか
は、人間が出す温室効果ガス
りょう じっしつ
の量を実質0(※)にしなければ
ならないことがわかってき
ました。そこで、世界中の国々
あつ ねん きょう
が集まって2015年に「パリ協
てい やくそく
定」という約束をつくりまし
た。パリ協定には「今世紀後
はん にんげん だ おんしつこうか
半に人間が出す温室効果ガ
りょう じっしつ
スの量を実質0にする」とい
ないよう ふく
う内容が含まれています。



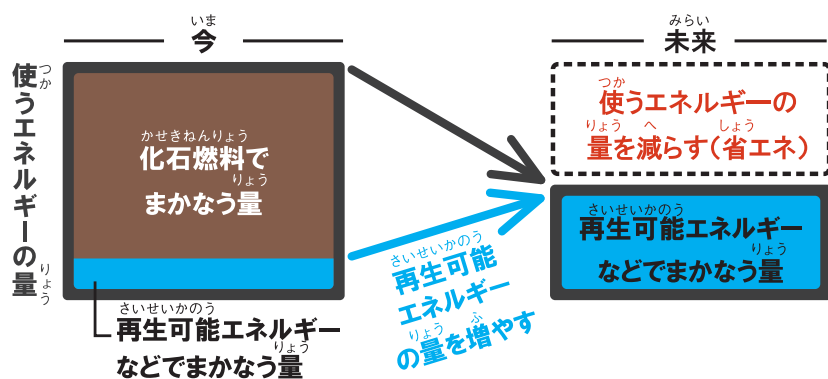
きょうてい せかい
「パリ協定」で、世界は
おんしつこうか はいしゅつりょうじっしつ ごうい
「温室効果ガス排出量実質0」に合意

(※)温室効果ガスの「人為的排出」と「人為的吸収」を均衡させることにより「排出量を実質的に0にする」ことをさします。

くに きょうとふ ねん おんしつこうか はいしゅつ さくげん
国も京都府も、2050年までに温室効果ガス排出を80%削減
めざ
することを目指しています



省エネ+再エネで実現しよう！



かせきねんりょう せきたん せきゆ てんねん つか にさんかたんそ で
化石燃料とは 石炭、石油、天然ガスなどのこと。使うと、二酸化炭素がたくさん出る。

さいせいかのう たいようこう すいりよくふうりょく え
再生可能 太陽光、水力、風力などから得られるエネルギーのこと。

つか にさんかたんそ まった で
エネルギーとは 使っても、二酸化炭素が全く(または、ほとんど)出ない。

つか りょう へ しょう さいせいかのう りょう
「使うエネルギーの量を減らす(省エネ)」 「再生可能エネルギーの量
ふ わたし だ にさんかたんそ りょう じっしつ ちか
を増やす」ことで、私たちが出す二酸化炭素の量を、実質0に近づける
ことができます。そしてこれは「ガマン」ではなく「選ぶ」ことで実現で
きます。決して電気を使わない生活に逆戻りするわけではありません。

実質0ってどんなもの？



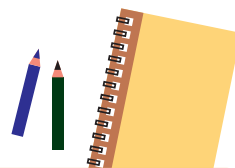
えら 選んでチャレンジ

チャレンジして
てん
30点ゲット!

かぞく いっしょ
家族と一緒にチャレンジ! 8つのうち3つをえらんでやってみよう。1つてん10点だよ。

1

せきゆ せきたん つか く まち
石油や石炭を使わない暮らしや街ってどんなのかな。
しら そうぞう え か
調べたり、想像したりして、絵に描いてみよう。



ひだり さんこう
左のページを参考にしね。

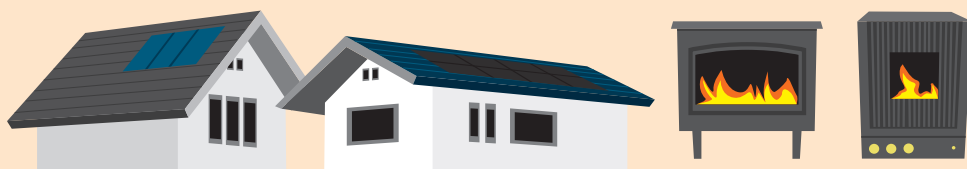
2

す ちいき たいようねつおんすいき たいようこうはつでん
あなたの住む地域にある、太陽熱温水器、太陽光発電パネル、
まき さいせいかのう さが
薪ストーブ、ペレットストーブなどの再生可能エネルギーを探してみよう。
ふ かぞく はな あ
これらが増えるとどんないいことがあるかな。家族で話し合っ
てみよう。

さんこう
参考にしね

京都再エネポータル

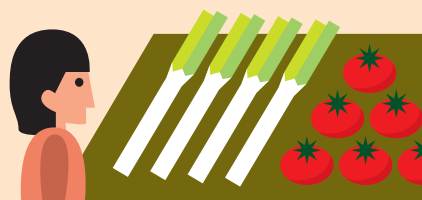
検索



3

みせ い きょうとふさん た もの さが か
お店に行って、京都府産の食べ物を探そう。できれば買ってみよう。

た もの はこ くるま ふね ひこうき つか
食べ物を運ぶには、車、船、飛行機などを使うため、
おお にさんかたんそ で ちか ばしょ
多くの二酸化炭素が出ます。近くの場所でとれたも
のを食べることは、おんだんかぼうし
の食をすることは、温暖化防止につながります。



4

かぞく はや ね
家族みんなそろって、早めに寝よう。



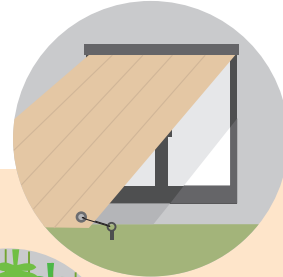
5

けんしんひょう み ねんかん でんきだい だい しら
 検針票などを見て、おうちの1年間の電気代やガス代を調べてみよう。
 じぶん くら
 自分のおこづかいと比べてどうかな？

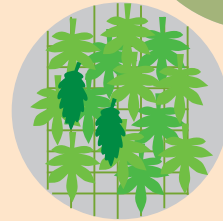


6

みどり つか
 すだれ、シェード、緑のカーテンなどを使って、
 まど そと ひ
 窓の外で日ざしをさえぎろう。



なつば まど まい にっこう へや はい ねつ
 夏場、窓1枚に日光があたったときに部屋に入る熱エネ
 ルギーは、電気ストーブ1台分にも相当します。
 まど そと ひ うちがわ
 窓の外で日ざしをさえぎると、内側でさえぎるのに
 くら はい ねつ すく
 比べて、入ってくる熱エネルギーが少なくなります。



7

ちか ある じてんしゃ い
 近いところへは歩いていくか、自転車で行く。
 じどうしゃ の あいことば
 自動車に乗るときは、「エコドライブ」を合言葉にしよう。

くるま の きゅうはっしん きゅう
 車に乗るときは、急発進や急ブレーキをしないなどの「エコドラ
 イブ」を家族の人に呼びかけよう。使うガソリンの量を1～2割、
 へ ほか ほうぼう
 減らせるよ。他にはどんなエコドライブの方法があるかな？



8

にち でんき つか
 1日どのくらい電気を使っているかな。
 なんにちかん き じかん でんりょく み しら
 何日間か、決まった時間に電力メーターを見て調べてみよう。
 おお ひ すく ひ でんき つか かた かぞく はなし
 多い日や少ない日の電気の使い方を、家族で話あってみよう。

しらべかた

あさ よる まいにちおな じかん でんりょく すうじ きろく
 朝や夜など、毎日同じ時間に電力メーターの数字を記録しよう。
 にち しょうひでんりょく きょう すうじ きのう すうじ
 1日の消費電力=(今日の数字)-(昨日の数字)です。
 たか いち ばあい しゃしん と かくにん
 高い位置にある場合は、写真を撮るなどして確認してね。





京都府は室温28度をすすめています。
エアコンの設定温度ではありません。

缶やペットボトルの飲み物をできるだけ
買わない(水筒などを使う)

テレビは時間を決めて見る

電気はつけっぱなしにせず、こまめに消す

シャワーを出しっぱなしにしない

エアコンを使うときは、室温を下げすぎ
ない(むりのないようにしよう)

1日目 月/日					
2日目 月/日					
3日目 月/日					
4日目 月/日					
5日目 月/日					
6日目 月/日					
7日目 月/日					
色の取り組 みの数を書 いてね					

1 家族みんなで5つの省エネに
チャレンジして😊に色をぬってね。

- 家族みんなができた日は **青色(2点)**
 - 自分ができた日は **黄色(1点)**
 - 自分ができなかった日は **赤色(0点)**
- 旅行でテレビやシャワーをまったく使わなかった日などは、取り
組みができたことにして青色をぬっていいよ!

2 **選んでチャレンジ** ひとつできたら10点!
「選んでチャレンジ」を見て、やってみよう

やってみた番号(1~8)を書いてね

10点

10点

10点

わかったことや感想をおしえてね

3 最後に得点を計算しよう!

それぞれの色の合計を書いてね

× 2点 = 点

× 1点 = 点

× 0点 = 点

選んでチャレンジの得点 = 点

😊が、ぜんぶ青色なら70点
選んでチャレンジは、3つできたら30点
合計100点になるよ

合計

点

4 感想を自由に書いてね。

5 学校名と名前を書こう。裏面もおうちの人に書いてもらってね。

しょうがっこう
小学校

ねん
年

くみ
組

ふりがな

なまえ
名前

(※個人情報ですので内側におり込んで下さい。)

★こちら側は、1週間の取り組み終了後、おうちの人に書いてもらってね

取り組みについて感想をご記入ください

小学校		住所(個人参加の方のみ記入) 〒(-)
年	組 男・女	
お子様の氏名		tel()

We Do Kyoto!

環境に いいこと しています

宣言

「WE DO KYOTO!(環境にいいことしています)」とは「京都議定書」の誕生をきっかけに広まった言葉「DO YOU KYOTO?(環境にいいことしていますか)」への答えとして、率先してエコアクション(環境行動)に取り組む意思を表明する言葉です。

未来のために、みんなで「WE DO KYOTO!(環境にいいことしています)」と世界に向けて宣言してみませんか?

宣言いただいた方のニックネームなどは WE DO KYOTO の専用ホームページに掲載させていただきます。また、「② COOL CHOICE に賛同します」にチェックしていただいた方は、「ニックネーム」「性別」「年齢」を環境省の COOL CHOICE に登録させていただくことをご了承ください。個人が特定されることがないように、ニックネームをご記入ください。

ご 参 考 (一)

※ 参 考 資 料 (二)



私たちは、温室効果ガス排出実質ゼロを目指し、以下のエコアクションを実践することを宣言します。

宣言者

- お子様のニックネーム(イニシャルなど)

- ご家族の中でご賛同いただける方の人数(お子様含む)

	10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
男性	人	人	人	人	人	人	人	人
女性	人	人	人	人	人	人	人	人

- 記入日 年 月 日

やっている、やってみたいと思うことすべてにチェックしてください。

- ☐ ①環境にやさしい行動をします。

たとえば、電車やバスなどの公共交通を使う、地元でとれた野菜を食べる、省エネに取り組む、家電を買い換えるときは省エネ型にするなど。

- ☐ ②「COOL CHOICE」に賛同します。

①の行動のような、地球温暖化に役立ち、快適な暮らしにもつながる「かしこい選択」をしようという環境省の取組「COOL CHOICE」に賛同する。

- ☐ ③温室効果ガスゼロの

京都府づくりに向けて、
家族や友人と話し合います。



WE DO KYOTO!はこちらのサイトからも宣言できます
<https://sengen.wedo.kyoto>



COOL CHOICEをもっと知りたい方はコチラ
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice>



ご 参 考 (二)

このページは、環境省の「COOL CHOICE」を
活用するためのものです。詳しくは、
環境省のウェブサイトをご覧ください。

「COOL CHOICE」

環境省のウェブサイト

環境省のウェブサイト

※ 参 考 資 料 (二)

(表)

604-8417



未来のために、いま選ぼう



エアコンの使い方を選ぼう



- エアコンの風量は「弱」より「自動」の方が省エネ。
- 家族は別々の部屋にいるより、1つの部屋に集まった方がエアコンの使用を減らせて省エネ。

【冷房の設定温度を27度から28度に1度上げた場合】

シャワーの使い方を選ぼう



- 家で使うエネルギーの約3分の1はお湯を沸かすために使われているよ。
- シャワーヘッドを節水型にすると省エネ。

【夏に家族3人が40度のシャワーを1人1日1分短縮した場合】

電気の使い方を選ぼう



- 電気はこまめに消した方が省エネ。
- 早くねて早く起きると、電気をあまり使わなくて省エネ。

【54Wの照明の点灯時間を1日1時間短縮した場合】

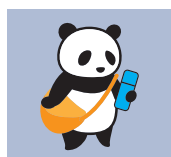
テレビの見方を選ぼう



- テレビは、番組や時間を決めて見よう。
- テレビの代わりに読書をしてみよう。
- テレビの省エネモードを選ぼう。

【液晶テレビ（100W）を見る時間を1日1時間減らした場合】

飲みものを選ぼう



- ペットボトルは、作るとき、ごみとして燃やすとき、リサイクルするときに、二酸化炭素が出るよ。
- ペットボトルより、水筒にお茶などを入れて飲もう

【ペットボトル（軽量）500mlを1日1本買わなかった場合】

※1週間の取り組みで減らせる二酸化炭素の量（体積）をごみ袋であらわしています。（ごみ袋は30ℓ用で計算しています）

1週間の取り組みで
二酸化炭素は
どれくらい減る？

二酸化炭素 932g

ごみ袋 17 ぶん

二酸化炭素 806g

ごみ袋 14 ぶん

二酸化炭素 186g

ごみ袋 3 ぶん

二酸化炭素 345g

ごみ袋 6 ぶん

二酸化炭素 487g

ごみ袋 9 ぶん

■ 問い合わせ・チェックシート送付先 >>> 学校でとりまとめている場合は、先生にご提出ください

温暖化や省エネについて質問がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

京都府地球温暖化防止活動推進センター（特定非営利活動法人 京都地球温暖化防止府民会議）
〒604-8417 京都府京都市中京区西ノ京内畑町41番地3
TEL：075-803-1128 FAX：075-803-1130
URL：http://www.kcfca.or.jp E-mail：center@kcfca.or.jp

※この事業は京都府委託事業である「平成30年度地球温暖化防止府民活動推進事業」の一環として実施しています。

※この事業はイオンリテール株式会社・株式会社ダイエーの協力により、京都府のご当地 WAON カード「DO YOU KYOTO? 環境 WAON」をご利用いただいた収益の一部を活用し実施しています。

※この事業の学校参加キャンペーンは、大阪ガス株式会社、京セラ株式会社、ホリモク株式会社（五十音順）の協賛により実施しています。

この印刷物は、再生紙に印刷されており、作製過程で排出されるCO₂は、京-VERによりカーボンオフセットされています

