



こんなこと、できます！

- 地域貢献活動に参加ができます。
- センターが主催する研修会に無料で参加でき、環境に関する最新情報収集や普及啓発に関するスキルが身につきます。
- 環境活動を広げるための仲間が増えます。
- 温暖化防止活動推進センターから活動支援が受けられます。

協力して頂きたいことはこんなこと

- 県や国が実施する環境普及啓発活動への協力(資料の配布や参加依頼。また自らの参加。)
- 各地で実施する環境学習会の主催やそのお手伝い
(スキルが身についてくると講師として学習会の運営をお願いすることもあります)
- 各地区で行われる環境関連のイベント参加やその運営補助



こんな方に参加して欲しい！

- 地域のために活動してみたい方
- ボランティア活動に関心のある方
- 生きがい探し
- 教えることが好きな方
- 学ぶことが好きな方
- 環境問題に関心がある方
- サークル活動を行っている方
- 無理なく続けられる方

任期は2年(継続あり)
詳しくはコチラへ!

長崎県環境政策課
住所:長崎市江戸町2番13号

TEL/095-895-2512
FAX/095-895-2566

地域からはじめよう!
環境出前講座
を開催しませんか?



「温暖化について詳しく知りたい」「家庭でも取り組める活動を紹介してほしい」といったご要望がございましたら、各地域で実施されるイベント等に、講師として推進員を派遣します。楽しい教材に子供たちも大喜び! みなさんも環境出前講座を開いてみませんか?

主婦向け

エアコンやテレビ、冷蔵庫など、講座を受けてすぐに実践できる省エネ講座。家計の節約にもなりますよ。

子ども向け

ちょっと難しい省エネも、ゲームを通して楽しく学べます。省エネは子どもたちから率先してする時代へ。

工作編

新聞紙を再利用して、エコバッグを作る講座。新聞紙がオシャレなエコバッグに変身します!

その他、様々なテーマに対応した話題をご提供可能。3週間前までにお申込下さい。



長崎県地球温暖化防止活動推進センター

お問い合わせ

住所:長崎市元船町17-1 公益財団法人ながさき地域政策研究所内
TEL:095-820-4868 FAX:020-4623-5633 http://ncca.jp

エコなが Step

発行日 / 平成 29 年12月 編集 / 長崎県地球温暖化防止活動推進センター 発行 / 長崎県環境政策課
〒850-8570 長崎市江戸町 2-13 TEL / 095-895-2512 FAX / 095-895-2566



●特集 確認してね。 **冬の省エネ・節電特集**

- 出前講座
西有家小学校

- 参加イベント
公共交通利用促進キャンペーン

第37号

2017.12



第37号
2017.12

「E(エコ)n(なが)step(ステップ)」とは…
「エコながステップ」は「長崎県地球温暖化防止活動推進センター」が制作している環境冊子です。長崎県環境政策課より発行され、県民ひとりひとりの「ステップ」で環境への意識をアップしようという思いで制作されています。環境の最新情報や環境コラム、また県内企業や個人、団体の環境の取り組みなども紹介し、楽しく読める盛りだくさんの内容となっています。

配布先：各行政機関等（当センターへお尋ねください）
発行：4回／年

長崎県地球温暖化防止活動推進センターとは…
「地球温暖化防止活動推進センター」は、各都道府県に設置されており、長崎県の当センターもその中のひとつです。地球温暖化防止活動に関する「啓発・広報活動」、「活動支援」、「調査」などを行っており、その一環として、「エコながステップ」で情報を発信しています。
※本誌内では、〈センター〉と表記

長崎県地球温暖化防止活動推進員とは…
「長崎県地球温暖化防止活動推進員」とは、地球温暖化防止のために自ら省エネルギー、省資源に取り組むとともに、地域住民の方々へ温暖化に関する情報の提供と温暖化防止活動の普及を進めてくださる方々です。県から委嘱を受け2年間の任期で推進活動を実施します。
※本誌内では、〈推進員〉と表記

CONTENTS 目 次

- 1** Tea Time
まちのエコ人
長崎県地球温暖化防止活動推進員
- 2** オール省エネ特集
エアコン・風呂給湯器
冷蔵庫
- 7** 生活スタイル
冬の暖かい暮らし
- 8** エコドライブを実践しよう
エコドライブ
10のすすめ
- 10** COOL CHOICE
わが家のCOOL CHOICE
ご紹介
- 12** エコの輪を広げよう
推進員活動紹介
させぼエコプラザ紹介
- 13** 長崎県からの
お知らせ

発行月／平成29年12月
編 集／長崎県地球温暖化防止活動推進センター
<http://nccca.jp>
発 行／長崎県環境政策課
〒850-8570 長崎市江戸町2-13
TEL / 095-895-2512
FAX / 095-895-2566

01 Tea Time



●一枝国カキバーガーで地産地消
壱岐産のカキをフライにして、原の辺でれた黒米を練りこんだパンで挟んだバーガーは、タルタルソースにも壱岐特産の柚子を入れています。

壱岐地区

毎年恒例となった、「壱岐の島温暖化防止キャンペーン」。推進員さんたちも親子の来場者に向けて熱く温暖化防止について訴えます。

上五島地区

上五島地区では、研修会で秋のイベントに向けての作戦会議中

県央地区

諫早地区的推進員さんが中心となって「諫早エコフェスタ」で温暖化防止について呼びかけを行いました



長崎・西彼地区
こちらも、研修会で秋のイベントに向けての作戦会議中。今年はエリア外にも出前講座をやってみたいね！

あっちこっちで

COOL CHOICE
節電活動
参加者募集中

まちのエコ人 長崎県地球温暖化防止活動推進員

推進員のみなさんは、各地で温暖化防止の普及啓発活動をボランティア活動として行っています。地域独自のイベントに参加したり出前講座を行ったりと、活動内容は人それぞれ。また、推進員同士が連携して楽しいイベン

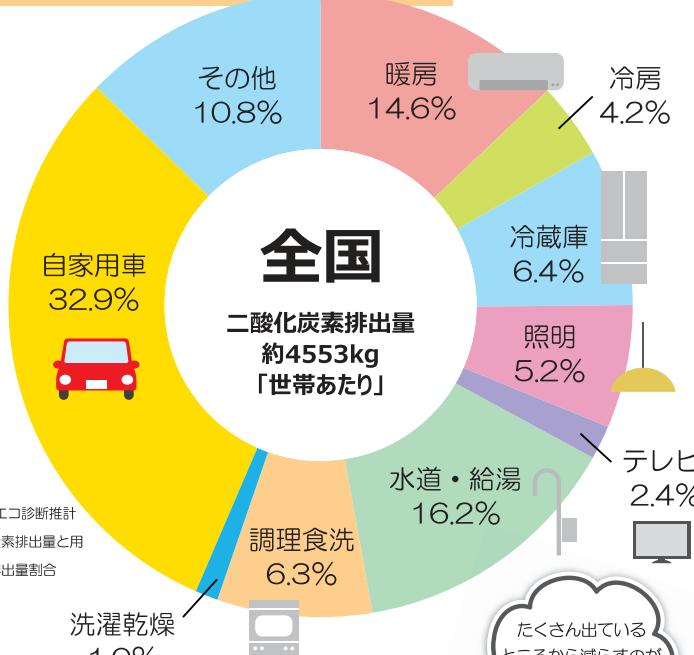
トなども企画しています。まちでこの「オレンジシャンバー」を見かけたら、ぜひ声をかけて、一緒に楽しく温暖化防止活動に参加してください！

オール省エネ・節電特集!

省エネとは、「省エネルギー」の略です。石油や石炭、天然ガスなど、限りあるエネルギー資源がなくなってしまうことを防ぐため、エネルギーを効率よく使うことをいいます。エネルギー資源のほとんどを輸入に頼っている日本にとって最重要課題のひとつです。また、地球温暖化防止については、温室効果ガスの大部分を占めるエネルギー起源の二酸化炭素排出削減へ向けて、省エネルギーへの必要性が一層高まっています。地球温暖化にストップをかけるためには、一人ひとりが問題意識を持ち、省エネを実行することが大切です。一人では効果が少ないよう思えますが、全世帯で省エネすれば、大きな成果が得られます。

そもそも

家庭ではいったいどこから
二酸化炭素はでているの？



たくさん出している
車、冷・暖房、水道・給湯！

02

たのしく 省エネライフ



省エネできたら九州エコライフポイントの
節電活動に参加者でね!!

詳しくは最後のページを見てね！

おウチの中で
どこからたくさん
二酸化炭素が出ているかを
まず知って、大きいところから
賢く減らしていくことが
コツなのよ。
ダイエットと同じね！

1. 暖房 →4ページ
2. 風呂給湯器 →5ページ
3. 冷蔵庫 →6ページ
4. 生活スタイル→7ページ

省エネのコツ！

ちょっとした気配りが省エネにつながります。身の回りや行動を振り返ってみると省エネのポイントが見えてきます。メンドクサイ…と、思わず、先ずはできることから取り組んでみるのがコツですよ！

小さな一歩だけど、未来に繋がる大切なことかもしれません。省エネはエコに結びつくことだけではなく、家計の支出のスリム化にも♪

特別に大げなことはことはありません。お家の行動を振り返ってみて、できることを実行してみだけです。

また、ライフサイクルの見直し、例えば「生活を朝型にし照明の使用を控える」や、健康のことも考えて「自動車の利用は最小限にする」などもありますね。

まずは取り組めるところから始めてみるのがコツですよ！

小さな一歩。それでは、省エネレッスン始まります。

03



エアコン

暖房

▼ 暖房時の工夫

冬になると暖房にかかる電気代が気になります。冬の暖房として、エアコンを使用しているというご家庭が多いでしょう。でも皆さん、エアコンは暖房時のほうが冷房時よりも電気代がかかるということをご存知でしょうか?

例えば、設定温度を「25°C」とした場合、夏場40°Cまで上がった場合も、設定温度まで下げなくてはならないのは15°Cです。しかし冬場室内気温が-5度以下になる地域もありますので、そうした場合は設定温度まで30°C以上上げなくてはなりません。このような理由で、室内気温と設定温度の差が大きい冬場のほうが電気代が高くなる傾向があります。

そこで! 夏場よりも電気代がかかる冬の暖房費をなんとか節約していきたいものです。工夫をすることで電気代を大きく節約できます。

1. エアコンは自動運転にしよう!

電気代を気にして最初から弱運転モードにしてしまっている方はいませんか? エアコンは設定温度にするまでが一番電気を使うため、自動運転で一気に室温を上げてしまうほうが電気代はかかりません。エアコンをつける際は「自動運転」モードを使いましょう。

省エネ行動と省エネ効果

冬の暖房時の室温は20°Cを目安に。

年間で電気 53.08kWh の省エネ=約1,170円の節約
(原油換算 13.38L CO₂ 削減量 25.9kg)

*外気温度6°Cの時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21°Cから20°Cにした場合
(使用時間: 9時間/日)

暖房は必要なときだけつける。

年間で電気 40.73kWh の省エネ=約 900 円の節約
(原油換算 10.26L CO₂ 削減量 19.8kg)

2. 窓の断熱で外の冷気をシャットアウト!

窓はガラス一枚で薄いため、外の冷気を取り入れやすくて、せっかく暖めた室内の空気を冷やしてしまいます。そこで、冬は窓の断熱をしましょう。

- ①厚手のカーテンや断熱カーテンに替える
- ②天候が悪い日はブラインドやレースのカーテンを閉めたり、夕方暗くなったら早めにカーテンを閉める
- ③断熱シートや断熱フィルムを窓に貼る
- ④断熱ボードを窓際に立てかける

3. 扇風機・サーキュレーターでエアコンの働きを助ける

暖房時も、扇風機やサーキュレーターを併用することで電気代を抑えることができます。エアコンから吹き出た暖かい空気は上のほうに溜まるため、扇風機やサーキュレーターを上に向けて回し、空気を循環させてあげると、温かい空気が下まで降りてきます。

4. こまめにフィルター掃除をしよう!

フィルターが詰まってしまうと性能が落ちてしまい、余計な電気代がかかるようになってしまいます。2週間に1度はフィルターのお手入れをしましょう。フィルターの掃除って面倒に感じてしまいかつですが、いつもの掃除機がけのついでにエアコンフィルターを外して、ついているホコリを吸い取ってしまえば楽ですよ。

※暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度:20°C)

フィルターを月に1回か2回清掃。

年間で電気 31.95kWh の省エネ=約 700 円の節約
(原油換算 8.05L CO₂ 削減量 15.6kg)

*フィルターが目詰りしているエアコン(2.2kW)とフィルターを清掃した場合の比較



風呂給湯器

水道・給湯

▼ 水を沸かすよりも、お湯を張つた方が省エネ。

浴槽に水をためて沸かすよりも、お湯をためる方が省エネです。



▼ 必ずフタをしましよう。

フタをしないと、バスタブに張ったお湯から、どんどん熱が逃げます。

▼ 意外に多いシャワーのお湯

シャワーを1分間使うと12Lのお湯が流れます。家族4人が4分ずつシャワーを使うと、浴槽1杯分とほぼ同じになります。

▼ 使用後は、種火・電源を切りましょう。

忘れがちですが、種火・電源を切らないと、ずっとガスや電気が使い放しになっています。最後の人は、すぐには種火・電源を切りましょう。

省エネ行動と省エネ効果

入浴は間隔をあけずに。

年間でガス 38.20m³ の省エネ=約 6,530 円の節約
(原油換算 44.31L CO₂ 削減量 87.0kg)

*2時間放置により 4.5°C 低下した湯(200L)を追い焚きする場合(1回/日)

ドライヤー



最近多い1000W級の大風量のドライヤー。短時間ですが、多くのエネルギーを使います。タオルでよく拭いてから使いましょう。



熱いものはさましてから保存しましよう。



麦茶やカレー、シチューなど温かいものをそのまま冷蔵庫に入れていませんか? 庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーが消費されるのでご注意。

室温の設定を適切に。

室温を控えめに設定すると消費電力量が少なくなりますので、設定が「強」になっていたら「中」や「弱」にすると省エネになります。ただし、食品の傷みには注意してください。

冷蔵庫の中を整理しましょう。

ずっと前に食べ残した食品が、冷蔵庫の奥で眠っていませんか? 「とりあえず保存」は結局食べずに捨てられることが多いようです。また、常温で保存できるものを冷蔵庫に入れていませんか? 缶詰、びん詰や調味料は、未開封なら冷蔵庫に入れないで!

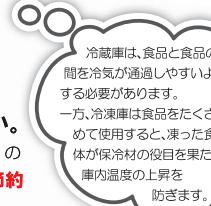
省エネ行動と省エネ効果

冷蔵庫は、ものを詰め込みすぎない。

冷凍庫は、ぎゅうぎゅうに。

年間で電気43.84kWhの省エネ=約1,180円の節約
(原油換算 11.05L CO₂削減量 21.3kg)

※冷蔵庫にものを詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較



無駄な開閉はない。

年間で電気10.40kWhの省エネ=約230円の節約
(原油換算 2.62L CO₂削減量 5.1kg)

※JIS開閉試験(注)の開閉を行った場合と、その2倍の回数を行った場合との比較

開けている時間を短く。

年間で電気6.10kWhの省エネ=約130円の節約
(原油換算 1.54L CO₂削減量 3.0kg)

※開けている時間が20秒間の場合と、10秒間の場合との比較

設定温度は適切に。

年間で電気61.72kWhの省エネ=約1,360円の節約
(原油換算 15.55L CO₂削減量 30.1kg)

※周囲温度22°Cで、設定温度を「強」から「中」にした場合

壁から適切な間隔で設置。

年間で電気45.08kWhの省エネ=約990円の節約
(原油換算 11.36L CO₂削減量 22.0kg)

※上と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している場合との比較

生活スタイル 冬の暖かい暮らし。

床をばかばかコタツ

冬に多くの方が愛用しているコタツをよりあったかく、より工口に使う方法がこちら。

こたつ敷きの下にアルミシートを敷きます。アルミが断熱材の役割を果たし、熱を逃がさない効果がありますので、ヒーターを弱めてもぽっかぽか。アルミシートがない場合は、100均でアルミシートを購入できますし、また、ご家庭にある新聞紙を重ねて敷いたり、厚めの絨毯を敷いたりしても代用することができます。



靴下二枚重ね

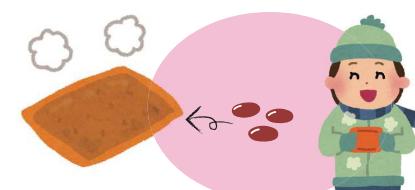
冬になると足先が冷えて痛いですよね。足先を冷やさないかのために、こたつから出られない人も多いのではないでしょうか?でも、靴下を二枚履けば大丈夫!重ねて履くだけ全然温かさが違います。これで、冬でも足元に気にせず活動できますし、無駄に暖房を使う必要もなくなります。

※足首の締め付けすぎにはご注意ください



お手製あずきカイロ

あずきで作るカイロは、電子レンジで温めて繰り返し使える工口なカイロです。あずきから出てくる水分でじんわりと身体と心まで温めてくれます。



作り方

- 綿タオル16cm×10cmのものを用意する。
- 半分に折り曲げて両端の2辺を縫う。
- 縫ったものを裏返して、あずきを50gくらい中に入れる。
- 空き口を縫ったらできあがり!

使い方

焦げないよう様子を見ながら電子レンジで30秒~1分程度温めます。使用後に再度加熱する場合は、温氣を吸収させるために4時間以上あけてください。

フリースであたたかグッズ

着れなくなったフリース、そのまま捨てていませんか? フリースには色々な活用方法があります。首部分をカットしてネックウォーマーに。袖の部分はカットしたあとスパッツの上からレッグウォーマーとして使えます。さらに着れなくなったフリースは、フローリング掃除の布巾として再利用できます。





エコドライブ 10のすすめ

① ふんわりアクセル「eスタート」

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう(最初の5秒で、時速20km程度が目安です)。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善し、安全運転にもつながります。



③ 減速時は早めにアクセルを離そう

信号が変わるなど停止することがわかつたら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうするとエンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。また、減速するときや坂道を下るときにもエンジンブレーキを活用しましょう。



⑤ ムダなアイドリングはやめよう

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際は、アイドリングはやめましょう。10分間のアイドリング(エアコンOFFの場合)で、130cc程度の燃料を消費します。エンジンをかけたらすぐに出発しましょう。



④ エアコンの使用は適切に

車のエアコン(A/C)は、車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFにしましょう。また、冷房が必要なときは、車内を冷やしすぎないようにしましょう。



⑥ 滞滞を避け、余裕をもって出発しよう

出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認し、時間に余裕をもって出発しましょう。さらに、出発後も道路交通情報をチェックして渋滞を避けなければ燃費と時間の節約になります。



⑧ 不要な荷物はおろそう

運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は、荷物の重さに大きく影響されます。また、車の燃費は、空気抵抗にも敏感です。スキーキャリアなどの外装品は、使用しないときには外しましょう。



⑦ タイヤの空気圧の点検・整備

タイヤの空気圧チェックを習慣づけましょう。タイヤの空気圧が適正值より不足すると、燃費が悪化します。またエンジンオイル・オイルフィルター・エアクリーナエレメントなどの定期的な交換によって燃費が改善します。



⑨ 走行の妨げとなる駐車はやめよう

迷惑駐車はやめましょう。交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらします。迷惑駐車は他の車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。迷惑駐車の少ない道路では、平均速度が向上し、燃費の悪化を防ぎます。



⑩ 自分の燃費を把握しよう

自分の車の燃費を把握することを習慣にしましょう。日々の燃費を把握すると、自分のエコドライブ効果が実感できます。車に装備されている燃料計・エコドライブナビゲーション・インターネットでの燃料管理などのエコドライブ支援機能を使うと便利です。



環境負荷をできるだけ減らし、かつ省エネルギーに配慮した運転方法として、「エコドライブ」は広く推奨されています。むだなアイドリングや空吹かしをやめる、急発進、急加速を避けるなど、燃料消費の少ない走り方を行うことで、エネルギーと排気ガスを減らして環境に優しい運転方法になります。その運転方法10のススメをご紹介します!





未来のために、いま選ぼう。

[COOL CHOICE] とは…。

2030 年度の温室効果ガスの排出量を 2013 年度比で 26% 削減するという目標達成のために、日本が世界に誇る省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」を促す国民運動です。例えば、エコカーを買う、エコ住宅を建てる、エコ家電にするという「選択」、高効率な照明に替える、公共交通機関を利用するという「選択」、クールビズをはじめ、低炭素なアクションを実践するというライフスタイルの「選択」。みんなが一丸となって温暖化防止に資する選択を行ってもらうため、統一口コミークを設定し、政府・産業界・労働界・自治体・NPO 等が連携して、広く国民に呼びかけるものです。



地域産品購入で地
産地消を応援!
フードマイレージの
削減



打ち水大作戦に参
加して、涼しい風を
起こそう!
エアコン稼働時間
を減らそう



わが家の菜園で、究
極の自産自消。
ご近所にもおすす
そ分け



わが家の COOL CHOICE を
ご紹介します!



たまには、電気ガス
を使わず、炭火で
楽しく焼肉!



きちんと分別して
ゴミを出せば資源
になるのよ



移動をエコに、
スマートムーブ!
と言う事で、
今日は「バス移動+歩き」
にしてみたよ



たまには、みんなそろって
カルタ遊び。見ないテレビ
を消すと、省エネだね!

みんなも COOL CHOICE 運動に、
賛同してね!
詳しくはコチラ。
[COOL CHOICE 賛同サイト]
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/join.html>



公共交通利用促進キャンペーン

11月5日に佐世保駅前広場で開催された「公共交通機関推進キャンペーン」のイベントにさせぼエコプラザさんと協働で出展し、たくさんの方々にクールチョイスと九州全域で行っている節電行動参加への呼びかけを行いました。佐世保地区推進員のーノ瀬さん、田川さん、渋谷さんがお手伝い下さいました。また、この日に松浦鉄道のラッピング車両の出発式も行いました。

環境学習会（西有家小学校）

10月13日に、南島原市立西有家小学校で小学生を対象に環境学習会が開催されました。島原の生活今昔をヒントに、地球温暖化を伝えた近藤さん。また、電気の仕組みを実験で伝えた高木さん。見たことのない実験に子供たちも楽しそうに学び、地球温暖化やクールチョイスについて理解してもらうことができました。

させぼエコプラザが開設しました！

（佐世保市地球温暖化防止活動推進センター）

リユース家具を常設

市民が集うエコの拠点だよ

お問い合わせ

出前講座お申込み

アクセス

Sasebo Eco Plaza

公共交通機関をご利用の方

- 佐世保市営バス・西肥バス「京町バス停」下車徒歩約3分
- 佐世保市営バス「戸尾中央通バス停」下車徒歩約1分

お車でお越しの方

戸尾中央通バス停側に入口がございます。
駐車場には限りがございますので、乗り合わせや公共の交通機関のご利用をお願いします。

させぼエコプラザ（佐世保市地球温暖化防止活動推進センター）
電話・FAX/0956-25-0055 E-mail:saseboeco@gmail.com
〒857-0864 佐世保市戸尾町5-1(旧戸尾小跡地)
火曜～土曜（日・祝休館）9:00～18:00
<http://saseboecoplaza.com/>

登録 無料



九州エコライフポイント参加者募集!!

“九州エコライフポイント”とは？

二酸化炭素排出量削減のため、家庭での節電活動に取り組んでいただいた方に、抽選でポイント券を交付する制度です。

参加申込期間：平成29年10月2日（月）～12月22日（金）

- チラシ兼申込書やホームページから参加申込
- 12～2月の3ヶ月間節電に取り組み、検針票を提出（検針票貼付用紙と返信用封筒は事務局から送付されます）
- 昨年度比の結果に応じて抽選でポイント券が交付されます。
 - 削減に成功→2,000円分
 - 削減に失敗もしくは同じ→1,000円分



ポイント券は九州内のコンビニやスーパー、道の駅などの取扱店で、1ポイント=1円で使用できます。

さらに

検針票を提出したけどポイント券が当たらなかった、という方に…

抽選で
九州各県の特産品
が当たります!!

提供：長崎カステラ 糖南
特選和三盆カステラ



各県の特産品や制度の詳細はコチラ

九州エコライフポイントホームページ
<http://q-ecolife.com/>

お問い合わせ 長崎県環境部 環境政策課

長崎市江戸町2-13 TEL:095-895-2512