

① チャレンジ 地球温暖化対策

関連するSDGs



ちきゅうおんだんか
地球温暖化って
なに？

地球温暖化とは、地球の気温が高くなっていくことです。地球は太陽の熱であたためられていて、その熱の一部が宇宙に逃げないように、二酸化炭素（CO₂）などの「温室効果ガス」が吸収し、私たちが暮らしやすい温度に保ってくれています。ところが、温室効果ガスが増えすぎると、余分な熱が地球に残ってしまい、気温や海水温が上昇して地球が暑くなっていきます。

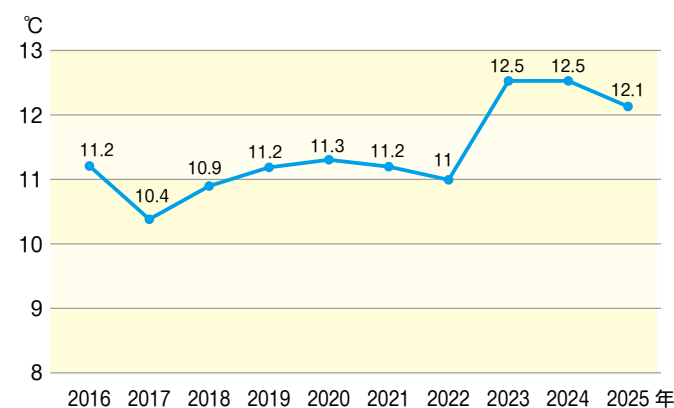
ちきゅうあつ
どうして地球が暑く
なると大変なの？



おおあめ たいふう ふ
大雨や台風が増え
たり、いろいろな問題
お
が起こるんだよ。

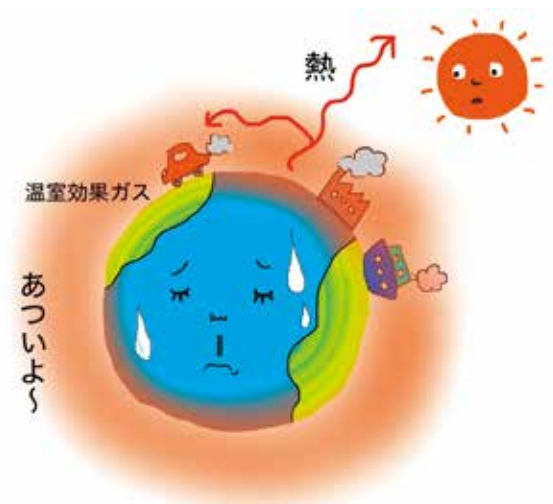


【花巻市の平均気温の変化】



温室効果ガスは大気の中に含まれる気体で、熱をたくわえる働きをします。温室効果ガスにはいくつかの種類があり、中でも二酸化炭素が地球温暖化にいちばん大きな影響を与えます。

【地球温暖化のイメージ】



はなまきし きおん
花巻市の気温も
上がっているの？



み
グラフから見ると、
ねんど ききうげき
2023年度が急激に
たか
高くなっているね。



にさんかたんそ いえ
二酸化炭素はみんなの家からも
で
出ているよ。どれくらい出ている
のか調べてみよう!!

にさんかたんそ かんきょう か けい ぼ 二酸化炭素の環境家計簿をつくろう

ちようさ ほうほう
(調査方法)

- 電気など1か月の使用量を調べます。
- 1か月の使用量に、排出係数をかけます。
- 1か月に使った二酸化炭素の排出量が出てきます。

種類	使用量 (例)		排出係数※		二酸化炭素
電気	436 kWh	×	0.477	=	208.0 kg
都市ガス	30 m ³	×	2.09	=	62.7 kg
プロパンガス	12 m ³	×	6.54	=	78.5 kg
灯油	12 ℓ	×	2.49	=	29.9 kg
合計					379.1 kg

※排出係数は、使用量1単位あたりにどれだけの二酸化炭素が出されるかを示す数字です (排出係数は2025年のものです)。



げつ しようりよう
1か月あたりの使用量は、おうちの
ひと おし
人に教えてもらおう！
ねんかん なんがつ おお
1年間チェックすると、何月が多く
なっているのかわかるよ！

		4月	5月	6月	7月	8月	9月
電気 (係数) 0.477	使用量						
	CO ₂ 排出量						
都市ガス (係数) 2.09	使用量						
	CO ₂ 排出量						
プロパンガス (係数) 6.54	使用量						
	CO ₂ 排出量						
灯油 (係数) 2.49	使用量						
	CO ₂ 排出量						
CO ₂ 排出合計							

		10月	11月	12月	1月	2月	3月
電気 (係数) 0.477	使用量						
	CO ₂ 排出量						
都市ガス (係数) 2.09	使用量						
	CO ₂ 排出量						
プロパンガス (係数) 6.54	使用量						
	CO ₂ 排出量						
灯油 (係数) 2.49	使用量						
	CO ₂ 排出量						
CO ₂ 排出合計							

プラスαチャレンジ! ~できることからやってみよう~

- 地球温暖化が進むと、どんな影響があるのか調べてみよう!
- いろいろな再生可能エネルギーについて学んでみよう!

ヒントは
17ページに
書いて
あるよ!

② チャレンジ エコ

関連するSDGs



ちきゅうおんだんか 地球温暖化と わたしたちの暮らし

花巻市では、地球温暖化の原因となる二酸化炭素（CO₂）の排出を、2030年までに2013年度に比べて53%以上へらし、2050年には実質ゼロにすることを目指しています。CO₂を出さないために、エネルギーをむだ使いしない、家計にも地球にもやさしい生活をエコライフといいます。できることから始めてみましょう！

■ 家庭でできるエコライフ例（出典：資源エネルギー庁ウェブサイト）

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/



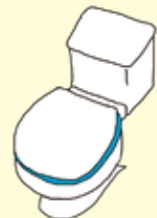
冷房を1日1時間短縮（28℃設定）
暖房を1日1時間短縮（20℃設定）
★年間約29kgのCO₂をへらせる
★年間約1,840円の節約



1日1時間テレビを見る時間をへらす
★年間約12.4kgのCO₂をへらせる
★年間約895円の節約



シャワーを1日1分短縮（45℃設定）
★年間約28.7kgのCO₂をへらせる
★年間約3,210円の節約



温水洗浄便座トイレのフタをしめる
★年間約17kgのCO₂をへらせる
★年間約1,080円の節約

■ やってみよう！エコライフチェック

1週間でどれだけCO ₂ が へらせたかな？		○1個で へらせる CO ₂ (g)	できたら○をつけよう							○の 合計	へらせた CO ₂
チェックする内容			1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目		
1	冷暖房は必要な場所と時間 だけつける（むりのない範囲 で温度にも気をつける）	79									
2	だれも見えていないときは テレビを消す	34									
3	シャワーは流しっぱなしに しない	79									
4	温水洗浄便座トイレの フタをしめる	47									
5	照明はこまめに消して、人 のいない部屋はつけない	15									
										合計	

■ エコ・クッキングで楽しくおいしくエコライフ

エコ・クッキングとは、環境のことを考えて「買い物」「料理」「片づけ」をすることで、身近な食生活からはじめられるエコ活動です。おうちの人と一緒にやってみましょう！

エコ・クッキングのポイント

買い物

- 旬の食材をえらぶ
- 地産地消を心がける
- 必要量を買う

片づけ

- 節水し排水をよごさない
- 生ごみは乾いた状態でスてる

料理

- 食材をムダにしない
- 加熱の際、エネルギーを上手に使う
- エコな調理法のくふう

（参考）エコクッキングレシピ

「大根の皮とブロッコリーのしんのきんぴら」



線のところがエコなポイント！

【作り方】

- 大根の皮は洗って、ブロッコリーのしんは内側のやわらかいところを千切りに。（それぞれ1本分くらい）
- ごま油で少しいためたら、水少々を入れてフタをして1分むし、火を止めて5分ほど余熱で加熱。
- やわらかくなったら、みりん、しょうゆ各大さじ1を入れて火にかけ汁気を飛ばして白ごまをふる。

エコ・クッキングメニュー名

食材をムダにしないレシピを考えて作ってみよう!!

作った日 月 日

作った料理の絵または写真

材料

作り方

エコのためにくふうしたこと

プラスαチャレンジ! ~できることからやってみよう~

③ 家庭や学校で、節電や節水などの省エネルギー活動に取り組もう!

レッツ・トライ!