



はっこう しずおかしかんきょうきょく
発行：静岡市環境局

しょうがっこう ねん くみ ばん
小学校 年 組 番

な まえ
名 前

きょう 今日からはじめよう!

エコライフ

わたしたちができる身近なエコロジー活動



「もったいない」キモチ、持っている？

がっこう てあら すいどう みず なが
学校の手洗いでは水道の水を流しっぱなし。

いえ み
家ではだれも見えていないのにテレビをつけっぱなし…。
なんだかもったいないよね。この「もったいない」行動が
地球を困らせているんだ。

じゃあどうすればいいのかな？ そのこたえは…。

「エコライフ」！ = 地球にやさしくらし

つまり、節約したりムダをおさえたくらなんだ！
この本で、楽しんでできる「エコライフ」を考えよう！

この本のあんない役



がんぐん

しずおか し しやうがっこう かや
静岡市の小学校に通う
げん き おとこ こ
元気な男の子。でもエコライフ
なんて、全然知らないみたい。



もったいないオバケ

もの たいせつ
物を大切にできなかったり、
ムダなことをする子のところに
あらわれるエコロジー界のオバケ。



- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 「もったいないオバケ」登場！……………3 | リユース・リサイクルもやってみよう！…10 |
| キミはいくつ思いあたる？……………4 | 燃えるゴミも役だっているよ！…11 |
| 「ムダ」を数字で見ると……………5 | エコライフクイズ……………12 |
| エコライフの知恵袋……………6 | みんなエコライフを始めている！…14 |
| エコライフ20か条……………8 | 外に向かってエコライフ！……………15 |

へんしゅう 編集・デザイン 赤池キョウコ



「もったいない」行動は、ゴミを増やしたり、川を汚したり、地球の気温が上がる
地球温暖化の原因にもなっているんだよ。

はじめに

「もったいないオバケ」登場！



ある日、かんぐんは部屋でおかきをポリ
ポリ食べながらマンガを読んでいた。
そこにあらわれたのは…。

クラッ！

キミはなんて
もったいないこと
しているんだ！

よーく
見て
ごらん！

- ① 昼間も電灯つけっぱなし
- ② エアコンもつけっぱなし
- ③ 見てないのに
テレビをつけっぱなし
- ④ おかしを
食べちらかしっぱなし

ボクは
「もったいない
オバケ」だよ！

これからボクと
いっしょに 物の大切さや
ムダをなくす「エコライフ」を
学んでいこう！

その前に…

ヘンなヤツが
来ちゃった
なあ…

Let's go!



ノーベル平和賞を受賞したケニアのワンガリ・マータイさんは、物を大切にする
「もったいない」という日本語を環境を守る合言葉として、世界に広めているよ。



あるある!

キミはいくつ思いあたる?

毎日の中でついやっちゃう「ムダづかい」。
どれだけ思いあたるか○をつけてみよう。

がんばくん
全部あてはまるこしょ。

<p>1</p> <p>歯みがきのとき 水を流しっぱなし</p>	<p>2</p> <p>部屋に人がいなくても 電気つけっぱなし</p>
<p>3</p> <p>ノートや消しゴム、 ボールペンも使い きらずにポイッ!</p>	<p>4</p> <p>おがしの袋や ペットボトルの ポイ捨て</p>
<p>5</p> <p>少し汚れた物は 「もういらな〜い」</p>	<p>6</p> <p>たくさんよそって 食べのこし</p>
<p>7</p> <p>洗剤タップリ 使いすぎ</p>	<p>8</p> <p>オマケめあてのおがし 「いらな〜い」</p>
<p>9</p> <p>そんなに暑く(寒く) ないのにすぐエアコン</p>	<p>10</p> <p>見ないのについ テレビをつけちゃう</p>

いやー
ついつい...

では

「ムダ」も数字で見ると

ついやってた家での「ムダづかい」。数字で見ると、
こ〜んなにもつたいないことをしていたんだね。
先生や友達、家族のみんなにも教えてあげよう!

(金額は1年間あたり)

<p>エアコン</p> <p>冷房を1℃低く、暖房を1℃高くすると、約2,000円も多く電気代がかかるよ。</p>	<p>テレビ</p> <p>1日1時間テレビを見る時間を短くすれば約1,000円も電気代を節約できるよ。</p>
<p>水道</p> <p>1日3分間、手洗いや歯みがきで流しっぱなしにすると、水道代が6,000円もよぶんにかかるよ。</p>	<p>トイレ</p> <p>1回に流す水の量が8リットル。音消しだけで水を流すのは、もつたいないね!</p>
<p>車</p> <p>毎日5分間、エンジンとをかけたまま車を止めておくとガソリン代が2,000円も!</p>	<p>レジ袋</p> <p>1年間に一人が使うレジ袋はなんと約150枚! こんなに多くもらっていたんだね。</p>

うっそー!
ボクのおこづかい
より多いよ。

このムダなぶんを
足すと、すごい金額
になるね。

こうやってお金や数字に
ひてみるとよくわかるこしょ。

○の数はいくつあった?

0~1	えらいぞ! このまま続けてね	6~8	この本を見てこれから気をつけようね
2~5	もう少しムダをなくしてみよう	9~10	いけないよ。もつたいないオバケが出るぞ~

4 **エコミニちしき** キミの家の電気・水道・ガス代は毎月いくらかかっているか、家の人に聞いてみよう。
キミたちのおこづかいより多くてビックリするかも?

5 **エコミニちしき** テレビやエアコンなど電化製品を買う時は、緑色の「省エネラベル」を見て選ぼう。

省エネラベル

やってみよう!

エコライフの知恵袋

すこ せつやく へ
少しのくふうで節約できたりムダを減らせることって
こんなにあるよ。さっそく今日から始めよう!

エネルギー節約

そこ で
なべの底からはみ出た
ガスの火はムダだから
気をつけてね。



ひとりぶん のちや
一人分のお茶はヤカンでわかすより
電子レンジで温めたほうがトクだよ。



たまご つく とき みず
ゆで卵を作る時は水からゆで、ふっとう
ひたら火を止めよう。お湯が冷めるころ
にはできているよ! ガス代節約!

ジャガイモ、ニンジン、
カボチャなど **かたい野菜**
はまず電子レンジでチン!
やわらかくなって、
料理時間が減るよ。



生ゴミリサイクル



たまご
卵の **カラ** はくだいて植木に。
肥料になるよ!



やさい じる こめ じる
野菜くずやゆで汁、米のどぎ汁も
栄養分があるから肥料になるよ。

かわ
ミカンの皮は
カラカラに
干して袋に入れば、
お風呂の入浴剤に
ハンシン!



ちや
干した茶がらや、コーヒー
がすはくつ箱のにおい消し。



日本全体のゴミの量は、年間約5,200万トンで、東京ドームの約140杯分にもなるんだよ。

冷蔵庫と野菜

れいぞうこ あ
冷蔵庫を開けると
すぐ中の温度が上
がるから、**早めに**
閉めよう。



れいぞうこ
冷蔵庫の **つめすぎ** は
冷えずに電気代
のムダ。



きせつ ちが
季節によって違うけど、
ニンジン、ショウガ、
玉ネギ、ジャガイモは、
冷蔵庫に入れなくてもOK。

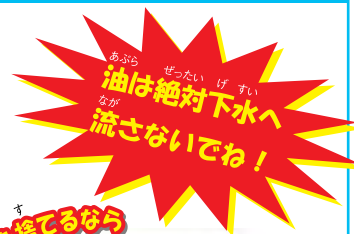


りんご と ジャガイモ を一緒にすると
券が出にくく **長持ち** するよ。

汚れおとし



きふる ようふく
着古した洋服やタオルなどは、
使いやすい大きさに切って、
キッチンに置いてあこう。
ちょっとした **油汚れ** に使えるよ!



ふる
古い **アクリル100%** のセーター
を小さく切れば **洗剤** いらすの
スポンジになるよ!



ふる
古いくつしたは手に
はめてぞうきんに。
細かい掃除に便利!



ちや ひょうはくざい
茶ひふは漂白剤が
なくても、**あら塩** で
こすれば落ちるよ。

ごうせいせんざい ひょうはくざい かわ よご
合成洗剤やクレンザー、漂白剤も、川を汚す
原因のひとつです。石けんなどなるべく自然
に近いもので汚れを落とすようにしましょう。

キミたちの体の60%以上は水なんだ。飲み水は川などの水を利用しているから、この水が汚れるとキミたちの健康にもよくないんだよ。

さあ!

家族や友だち、みんなできようよ!



ここにあげたのは、だれもができることばかり。全部やれなくても、できるところから始めよう。実行できたら番号に色をぬろう!

エコライフ20か条

<p>1 洗剤やシャンプーの 使いすぎはやめよう</p>	<p>2 歯みがき・シャンプーの とき水の流しっぱなしは やめよう</p>	<p>3 おフロは続けて入れば、 わがすムダなし</p>	<p>4 汚れた食器は古布や新聞紙 などでふきとってから洗おう</p>	<p>5 給食は食べきれぬ分だけ よそおう</p>
<p>6 生ゴミ・米のとぎ汁は 肥料になるよ</p>	<p>7 むづなな買い物に注意!</p>	<p>8 むづなな包装や袋は ゴミのもと</p>	<p>9 テレビを見ない ときは主電源を切ろう</p>	<p>10 部屋や教室を出る ときは電気を消そう</p>
<p>11 エアコンの温度設定を 守ろう</p>	<p>12 文具は最後まで 使いまろう</p>	<p>13 ゴミは分けて捨てようね</p>	<p>14 少しのきまりなら 車に乗らない</p>	<p>15 チラシの裏は メモ用紙にしよう</p>
<p>16 ゴミのポイ捨ては 絶対ダメ!</p>	<p>17 トイレは1回 流そう。音消し の水は流さない</p>	<p>18 学校のトイレトーパー をムダに使わない</p>	<p>19 食べかすを水に流さない</p>	<p>20 遠足やお出掛けのとき ゴミは持ち帰ろう</p>

8 **エコ** ミニちしき **エコ** ミニちしき
 ゴミのものを減らす(Reduce)、くり返し使う(Reuse)、資源として再利用(Recycle)の3つのRを実行することでゴミを減らそう!

9 **エコ** ミニちしき **エコ** ミニちしき
 テレビ・ビデオを見ないときは主電源を切ろう。リモコンで切っても、待機電力は使われたままで、電気代がかかるんだ。もったいないね!

はじめよう! リユース・リサイクルも やってみよう!

ゴミを出さないことが一番大切! でもゴミを減らすためには、いらない物をもう1度使う「リユース」や手を加えてほかの形に変えたりして生まれ変わらせる「リサイクル」も大切なんだよ!



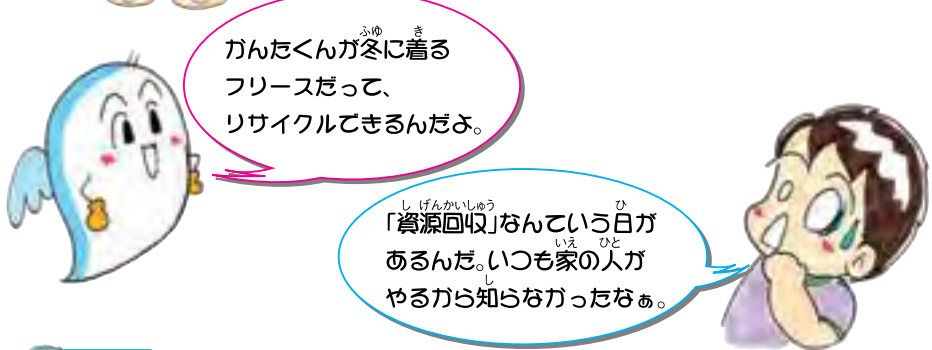
リサイクルショップやフリーマーケットに出そう。おこごがいにもなるよ!

決められた回収場所へ。トイレットペーパーやフリースなどにへんしん!

ひんせきの友達や弟・妹にゆずろう。

古紙回収でトイレットペーパーなどにへんしん!

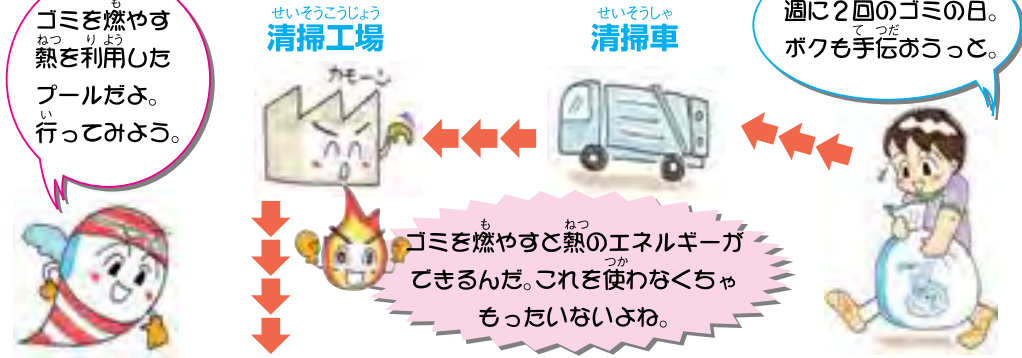
資源回収日に。ビンは細かく、くだいて新しいビンに、カンは建築の材料になるよ。



10 **エコミニちしき** ビールびんや牛乳びんは回収して洗って使いまわしているよ。ビールびんは約15回、牛乳びんは約50回も使われているんだ。

ビックリ! も やく 燃えるゴミも役だっているよ!

紙くずなどのゴミも、燃やすときの熱でこんなに役だっているよ。エネルギーもリサイクルしているんだ!



西ヶ谷総合運動場屋内プール

にしが や そう ごう うえん どう じょう おく ない

静岡県葵区西ヶ谷8-1 ☎054-296-6678

大プール(25m)は、だれでも泳げるように、自由に上下できる床になっているよ。小プールはウォータースライダーもあるよ。窓も大きくてひろびろとした感じ!

10:00~20:30 月曜休み (日曜・祝日は17:30まで)

【利用料】
7.8月はおとな200円 こども100円
それ以外は、おとな300円 こども150円

西ヶ谷総合運動場

至沼津 至浜松

安西交番 ● 浅間神社 ● 県庁 ● 駿府公園

至名古屋 至東京

ふれあい健康増進館“ゆ・ら・ら”

けんこう ぞうしん かん

静岡県葵区南沼上1379-1 ☎054-263-3456

おお 大きなリバープールやマッサージ作用のあるリラクゼーションプール、すべり台のあるキッズプールがあるよ。サウナやトレーニングルームも利用できるんだ。

10:00~22:00 火曜休み (日曜・祝日は20:00まで)
※7/20~8/31は無休で9:00から

【利用料】
一日使用券 おとな1,200円 こども 600円

至藤枝 城北IC 静岡バイパス 千代田上土IC 静岡ヘリポート

至沼津 至東京

チャレンジ!

エコライフクイズ

じゃあ、ここでエコライフについてボクからクイズを出すよ。やってみてね!

こたえは15ページ



もんだい 1

かんたくんは好きな歌手がテレビに出たので、音量をアップ! このとき電気代はどうなる?

- A たか 高くなる
- B か 変わらない
- C やす 安くなる



もんだい 2

家の中で一番電気代がかかるものは次のうちどれ?

- A しょうめいきぐ 照明器具
- B れい ぞう こ 冷蔵庫
- C エアコン



もんだい 3

かんたくんやキミたちのお父さん・お母さんが小学生のころ(約30年前)と比べて、今家で使うエネルギーはどのくらい多くなった?

- A か 変わらない
- B やく べい 約 2 倍
- C やく べい 約 5 倍



もんだい 4

エアコンで冷やしているのに、かんたくんが暑がっていると、お母さんが「せんぶう機も一緒に使うと、すずしいし、省エネにもなるのよ!」だって。これホント?

- A ほん とう 本 当
- B か 変わらない
- C ウ ソ



もんだい 5

かんたくんの家で下の4つを台所から流してしまった。川が汚れるね。では魚たちが川に住めるキレイな水にもどすには、おフロ何はどの水が

- A みそ汁1ばい
- B しょうゆ大さじ1ばい
- C 牛乳コップ1ばい
- D てん あぶら 天ぷらの油コップ2ばい

- あ おフロ 1.7 ばい
- い おフロ 500 ばい
- う おフロ 4.9 ばい
- え おフロ 16.8 ばい



もんだい 6

プラスチックなどのゴミを燃やすと出てくる、こわ〜い物質の名前はなに?

- A ダイオキシン
- B フラオキシン
- C コワイオキシン



もんだい 7

初夏に見られるホタル。どんなところにいるか知っている?

- A キレイな川
- B どぶ川
- C 工場の排水路



もんだい 8

学校で使うノートを買おうとしたら、こんなマークがついていたよ。これなあに?

- A ただのデザイン
- B がいこく 外国のノートのマーク
- C リサイクルの紙をあらわすマーク



冷蔵庫・テレビの大型化や、各部屋にテレビやエアコン、またパソコンを持つ家が増えてきたため、年々各家庭の電気代は増えているんだ。



「冷蔵庫のない1日」って考えたことある? 冷たいジュースやアイスは食べられないし、お肉やお魚もいたんじやう。あたりまえに使っている電化製品のありがたさがわかるね。

みてみて！みんなエコライフを始めている！

ここで紹介したのは静岡市内で始まっている活動の一例だよ。
 キミの小学校や身近な所でもやっている子はいるかな？

<p>しずはたなかしょうがっこう 賤機中小学校</p> <p>さくせん “しずなかエコ作戦”</p> <p>ねんせい 5・6年生がリーダーになり、全校に呼びかけて電気や水のせつやくさくせんとして節約作戦に取りくんでいるよ！</p> 	<p>やつやまむらそだかい みどりの谷津山村を育てる会</p> <p>やつやまもり “谷津山を森にもどそう”</p> <p>たけ やつやまもり 「竹だらけの谷津山を森にもどそう！」と、地域の人や子ども供たち、PTAみんなで活動しているよ。</p> 	<p>しみずてん イオンチアーズクラブ清水店</p> <p>たの “エコライフを楽しもう！”</p> <p>しょうがくせい こうこうせいやくにん まい 小学生から高校生約80人が毎月1回、マイバッグ運動や三保の海岸清掃、森を楽しむ活動をしているよ。</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

えらいなあ。ボクも見習おう。

「こどもエコクラブ」って知っている？

キャラクター **「エコまる」**

かんきょうしょう ぜんこく しょう ちゅうがくせい さん か よ
 環境省が全国の小・中学生に参加を呼びかけている環境活動のクラブだよ。

ぜんこく やく まん にん どうらく かつ どう
 全国で約4,200クラブ、8万3,200人のこどもたちが登録・活動しているよ！

にゅう かい
入会は？ 数人～1クラスの仲間で申しこもう。会員手帳とバッジ、ニュースなどがもらえるよ。入会は無料だよ。

なに
何をするの？ 身近な環境を考える活動や全国共通のプログラム活動をするんだ。自然たんけん、環境新聞作り、散歩してゴミひろいなど1年間がんばると認定しょう、さらに3年間、6年間がんばると銀、金のバッジがもらえるよ！

最後に 外に向かってエコライフ！



はいき ちきゅう よこ
排気ガスモクモク。地球が汚れるよ。



つうがくろ す
通学路にもゴミ捨てが…

いえ がっこう
家や学校でエコライフをしていても
いっ ぽそと で す
一歩外に出ると、ゴミのポイ捨てやタバコの投げ捨てだらけ。
じぶん いえ まえ みち よこ
自分の家の前の道が汚されたらイヤ
なのに、ポイ捨てする人はどうしてほかの場所だと平気なんだろう。
ここまで読んだキミたちは、絶対に
こういうことはしないって約束してね。
また、大人たちや友達もゴミをポイ捨てしそうになったら注意してね。



じぶん いえ
自分の家だけではなく外も汚す
てはいけないね。



がんばくん、キミたちができることを始めれば、まわりにもエコライフの環が広がるよ。友達や大人たちに自分たちの行動を知らせていこう！家や学校から外へ向かって、みんなで大切な地球を守っていこうね！



うん、わかったよ！
がんばってみるね。



◆エコライフのススメ◆

01-1 電気が使われるから電気を節約しよう。
 02-0 設定温度に気をつけて。03-8 たった30分で2倍に増えたんだ。
 04-A 一番汚れるのは油。1リットルの油で1リットルの水が必要なんだ。
 05-A 5-B 汚れた水は、トイレの便器や洗面器で、体に入ると病気やカサカサになりやすい。
 06-A 2も有毒な物質で、体に入ると病気やカサカサになりやすい。
 07-A ホケラの数は毎年減っていくから、ホケラが住めるキリマンジャロ山にゴミを捨てないで。
 08-0 汚れた水は、トイレの便器や洗面器で、体に入ると病気やカサカサになりやすい。



エコミニちしき
 へいき す おとな おお
 平気でゴミを捨てるのはダメな大人が多いんだ。みんなはそんな大人にならないよう、
 いま み
 今からしっかりエコライフを身につけてね！