



はっ こう しず おか し かん きょうせい さく か  
発行・静岡市環境政策課

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いんだ！  
この本で、楽しんでできる「エコライフ」を考えよう！

この本のおんない役



がんくん

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   |

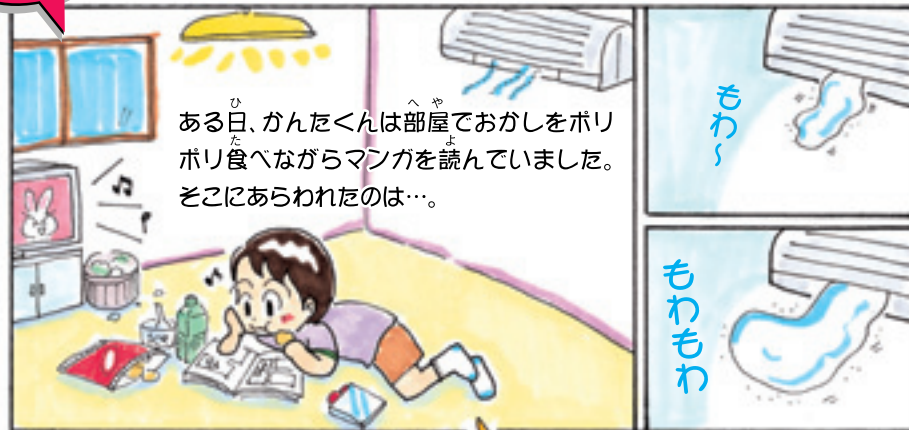
へんしゆう 編集・デザイン 赤池キョウコ



「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

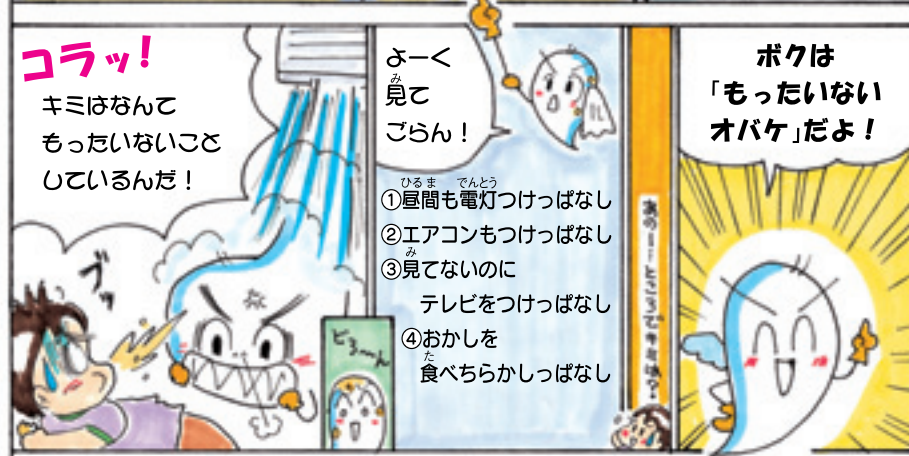
# 「もったいないオバケ」登場！



ある日、かんく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…。

もわ  
もわ

もわ  
もわ



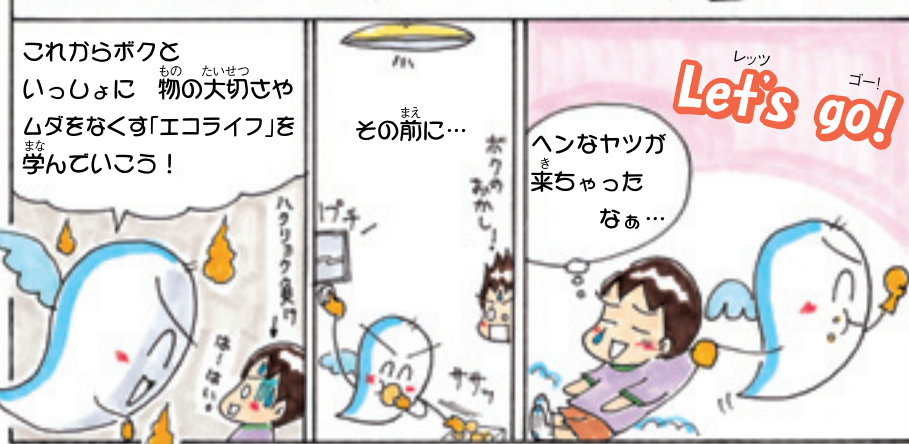
クラッ！

キミはなんて  
もったいないこと  
しているんだ！

よーく  
みて  
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てちゃう「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。

1 菌みがきのとき  
水を流しっぱなし

2 部屋に人がいなくても  
電気つけっぱなし

3 ノートや消しゴム、  
ボールペンも使い  
きらずにポイッ!

4 おがしの袋や  
ペットボトルの  
ポイ捨て

5 少し汚れた物は  
「もういらな〜い」

6 たくさんよそって  
食べのこし

7 洗剤タップリ  
使いすぎ

8 オマケめあてのおがし  
「いらな〜い」

9 そんなに暑く(寒く)  
ないのにすぐエアコン

10 見ないのについ  
テレビをつけちゃう

いやー  
ついつい...

## ○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。もったいないオバケが出るぞ~

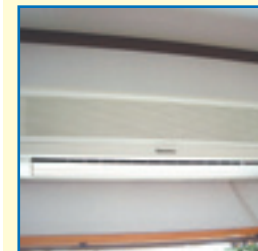
4 **エコ** ミニちしき  
キミの家の電気・水道・ガス代は毎月いくらかかっているか、家の人に聞いてみよう。  
キミたちのおこづかいより多くてビックリするかも?

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〜んなにももったいないことをしてたんだけね。  
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)



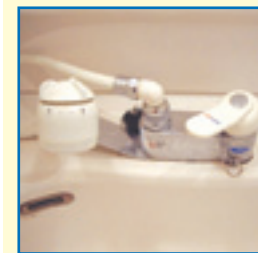
## エアコン

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。



## テレビ

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。



## 水道

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。



## トイレ

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、もったいないね!



## 車

毎日5分間、エンジンと車をかけたまま車を止めておくとガソリン代が2,000円も!



## レジ袋

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。

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。

やっとなんか  
わかったか...

こうやってお金や数字に  
ひてみるとよくわかるこしょ。

4 **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。

5 **エコ** ミニちしき  
省エネラベル

やってみよう!

# エコライフの知恵袋

ちえぶくろ



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!



ほ ちゃ  
干した茶がらや、コーヒー  
がすはくつ箱のにおい消し。



6 **エコミニちしき** 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。

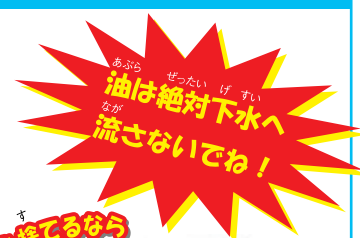


りんご と ジャガイモ を一緒にすると  
券が出にくく **長持ち** するよ。

## 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!



**油は絶対下水へ  
流さないでね!**

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!



あぶら  
古い油を捨てるなら



しんぶん し めの  
新聞紙やボロ布を **つめた**  
牛乳パックに **しみこ** ませて  
捨てようね。



ふる  
古いくつした **手** に  
はめて **ぞうきん** に。  
細かい掃除に便利!



ちゃ  
茶 **ひぶ** 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。

7 **エコミニちしき** 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 もそおう</p>
<p>6 生ゴミ・米のとぎ汁は 肥料になるよ</p>	<p>7 むぶんな買い物に注意!</p>	<p>8 むぶんな包装や袋は 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  
 ゴミの量を減らす(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!

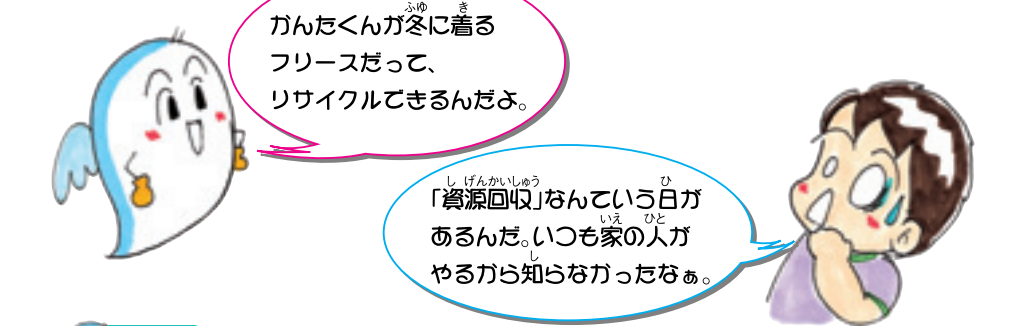
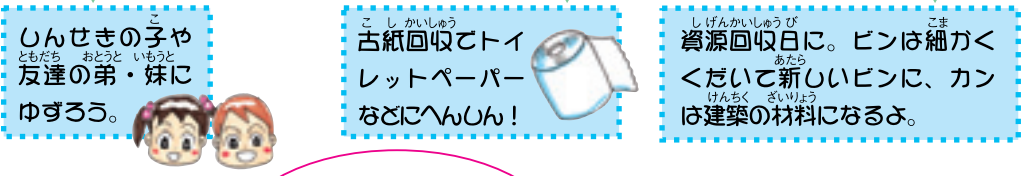
ゴミを出さないことが一番大切! でもゴミを減らすためには、いらない物や使った物をもう1度使う「リユース」や手を加えてほかの形に変えたりして生まれ変わらせる「リサイクル」も大切なんだよ!



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!

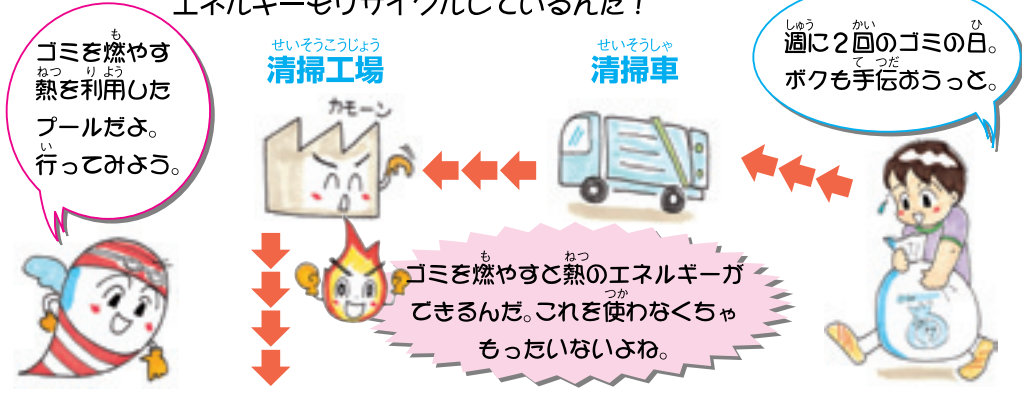
資源回収日に。ビンは細かく、くたいて新しいビンに、カンは建築の材料になるよ。



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

静岡市葵区西ヶ谷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

### ふれあい健康増進館「ゆ・ら・ら」

静岡市葵区南沼上1379-1 ☎054-263-3456

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

11 **エコミニちしき** 静岡市の清掃工場で、ゴミを燃やす時に出る熱は、電気にも変えて使っているよ。



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

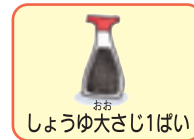


もんだい 5

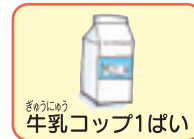
かんたくんの家で下の4つを台所から流してしまった。川が汚れるね。では魚たちが川に住めるキレイな水にもどすには、おフロ何はどの水がいるのか、線でむすんでみよう。



A



B



C



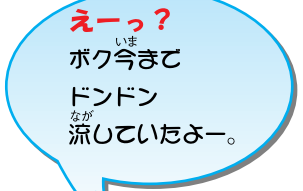
D

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



みんな 気をつけてね

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 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><b>しずはななかしょうがっこう 賤機中小学校</b></p> <p>「しずなかエコ作戦」</p> <p>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節約作戦に取りくんでいるよ！</p> 	<p><b>みどりの谷津山村を育てる会</b></p> <p>「谷津山を森にもどそう」</p> <p>「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><b>イオンチアーズクラブ清水店</b></p> <p>「エコライフを楽しもう！」</p> <p>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？**

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。  
 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！

**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。

**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証が、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！

**申し込み**は？ 静岡市役所 環境政策課 (054-221-1357) まで電話してね。

14 **エコミニちしき** こどもエコクラブは静岡市でも26クラブ、941人のこどもたちが入っているんだ。ホームページは <http://www.wnn.or.jp/wnn-jec/> だよ。(平成16年度実績)

# 最後に そとむ 外に向かってエコライフ！



排気ガスモクモク。地球が汚れるよ。



通学路にもゴミ捨てが…

家や学校でエコライフをしていても一歩外に出ると、ゴミのポイ捨てやタバコの投げ捨てだらけ。  
 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なになったら注意してね。



自分の家だけではなく外も汚してはいけないね。



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 暑かたきエアコンが稼働しているから室温を下げよう。  
 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 1リットルの水で1リットルの油を1リットルに増やした。  
 05-A 5-B 5-C/D 一番汚れるのは油。1リットルの油を1リットルに増やした。  
 06-A 2も有害な物質で、体に入ると病気を起こすんだ。コピー機  
 07-A ホットの飲み物を冷やしたら、ホッとするけど、冷やしたお湯を捨ててしまっているよ。  
 08-0 1リットルの水を1リットルに増やした。タイルや壁紙の裏に溜まっているよ。

15 **エコミニちしき** 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、今からしっかりエコライフを身につけてね！