

2025年版

くらしよし環境カレンダー

- ★身近な環境問題について考えてみよう!
- ★チャレンジ! くらすけくん エコクイズ
- ★チャレンジ! 今月の『エコ宣言』
- ★カレンダーをスケジュール帳として使おう!
- ★チャレンジ! 『環境家計簿』



鳥取県倉吉市イメージキャラクター

くらすけくん

※カレンダーは、祝日法などの改正により、祝日・休日あるいは行事が一部変更になることがあります。



くらしよし環境カレンダーの感想を教えてください。

地球のワクワク! 発見しよう

こどもエコクラブ



こどもエコクラブは、企業・団体・地方自治体など多くの方々に支えられている事業です。
公益財団法人 日本環境協会
こどもエコクラブ全国事務局

〈後援〉環境省

こどもエコクラブは、こどもが誰でも参加できる環境活動のクラブです。自分たちのできる、身近な環境活動に自由に取り組みます。

STEP1 登録する	仲間を集めます。 ●一緒に活動する仲間(3歳～18歳)と、活動を支える大人(18歳以上)を集めてクラブをつくり、登録します。 ●子ども1人+大人1人から登録可能です。※登録料・年会費:無料
STEP2 登録すると	活動に役立つツールがもらえます。(メンバー手帳など)
STEP3 活動スタート	自分たちのできる、身近な環境活動に自由に取り組みます。 自然観察、清掃活動、リサイクル、エコ工作、施設見学など
STEP4 活動したら	報告します。(こどもエコクラブ全国事務局で受け付けています。) ●アーススタンプを5個集めるとアースレンジャー認定証が授与されます。継続して活動すると3年で銀バッジ、6年で金バッジがもらえます。

【お問い合わせ先】

こどもエコクラブ全国事務局(公益財団法人 日本環境協会)
〒101-0032 東京都千代田区岩本町1-10-5 TMMビル5階
TEL:03-5829-6359 FAX:03-5829-6190

出典/公益財団法人 日本環境協会



エコクラブの活動費を支援しています!!
倉吉市こどもエコクラブ活動支援補助金制度をご活用ください。

倉吉市環境課 TEL:0858-22-8168



こどもエコクラブHP



補助金について

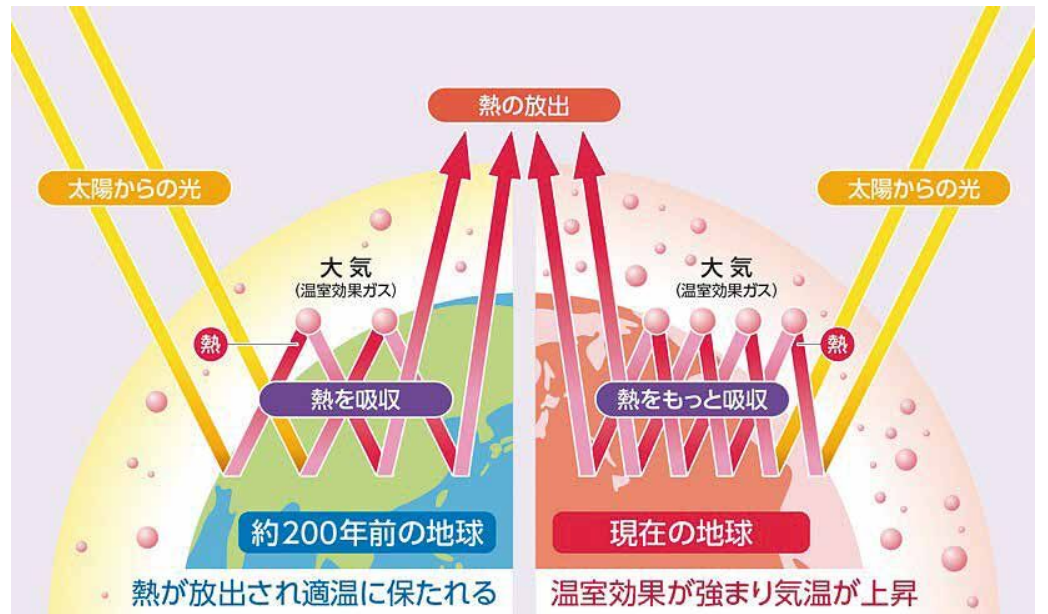
今、地球がたいへんなことになっている！

地球の大気にはCO₂(二酸化炭素)という「温室効果ガス」が含まれています。CO₂は熱を逃さない性質をもって、太陽からの暖かい熱を適度に保つことで、地球の気温をちょうどいいものにしていました。

ところが近年になって、このCO₂が増えすぎて、宇宙に逃げていくはずだった赤外線が多くが熱として大気にたまってしまい、再び戻ってきて地球の表面を暖めているのです。これを「地球温暖化」といいます。

「サヘル地域」

サハラ砂漠の南縁部は「サヘル地域」と呼ばれ、砂漠化が深刻な問題になっている食料不足地帯です。
出典／全国地球温暖化防止活動推進センター



地球温暖化の原因は？

今から約200年前に、化石燃料を燃やして動く機械を使って、ものを大量につくる時代へと変わっていきました。その後、電気をつくる火力発電所などで、たくさんの化石燃料が燃やされるようになり、地球温暖化を起こすといわれるCO₂をたくさん出してしまいう社会になりました。

自然の森の木には、光合成によってCO₂を吸収する働きがありますが、世界では森林の多くの木が産業のために切り倒されて森林が減っています。

これもまた、CO₂が増える原因になっています。

「ツバル、フナフチ島」

ツバル、フナフチ島(首都)。環礁のため内陸から沸き上がった水によって浸水している町(浸水後)。
出典／全国地球温暖化防止活動推進センター



私たちに身近な『ごみの問題』も知っておこう！

1.「ごみ」ってなに？

「身のまわりのもの」は、私たちと大切な時間をすごした後に役わりを終え、使えなくなったり、使わなくなったり、いらなくなったりする時がくるんだ。いずれ「ごみ」に変わるんだね。



2.どうしてごみを減らさないといけないの？ ～「環境」について考えると～

ごみを出すことは、私たちの自然や環境の問題とつながっています。

◆ごみを燃やす

CO₂(二酸化炭素)などの温室効果ガスが出る ⇒ 地球温暖化の原因

◆ごみを埋め立てる

海岸や野山が減る ⇒ 自然の減少 ⇒ 野生の生き物の減少

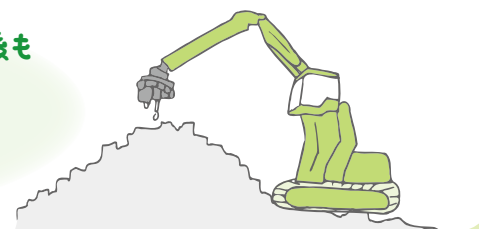


3.どうしてごみを減らさないといけないの？ ～「資源」について考える～

「もの」は資源からできています。だから、「もの」を「ごみ」にすると、その代わりに新たな資源から「もの」を作る必要があります。

しかし、資源には限りがあります。リサイクルで「ごみ」を資源にもどすことはできますが、「ごみ」がすべてリサイクルできているわけではありません。また、リサイクルにも、多くの手間、お金、エネルギーが必要になります。

これらの理由で、限りある資源を今後もずっと使っていくためには、「資源をむだに使うこと」をやめて、ごみを減らす必要があります。



4.ごみは分別して出そう

ごみを分別して出すと、資源として使えるものをリサイクルのルートに乗せることができます。

例えば、「使い終わったペットボトルは新しいペットボトルに」「使い終わった缶は新しい缶に」生まれ変わることができます。

分別しないで「燃えるごみ」や「燃えないごみ」として出すと、すべてが燃やされたり、埋め立てられて、分別すると資源になるごみも二度と資源にもどれなくなってしまいます。



地球温暖化が進むと、どうなるの？

- 気温

21世紀末の日本の平均気温は上昇し、多くの地域で猛暑日や熱帯夜の日数が増加、冬日の日数が減少すると予測されています。
- 降水量

大雨や短時間の強い雨の発生頻度、雨の強さは増加すると予測されている。一方で、雨の降る日数は減少すると予測されています。
- 災害

強い台風の割合が増加し、台風に伴う雨と風は強まると予測されています。

出典／全国地球温暖化防止活動推進センター（JCCCA）地球温暖化の影響予測（日本）



【環境省】
「動物がこまっている？」
みんなで変える地球の未来
～脱炭素社会をつくるために～

くらしサポーター
エコクイズ第1問

次の中で、地球温暖化が進むと減ってしまうのはどれ？	答え
① 海 ② 陸 ③ 砂漠	

2025年
1月



今月の
エコ
宣言

使っていない
部屋、トイレ、風呂場などの
照明をこまめに消します。

部屋を出るときは短時間でも照明を消そう。

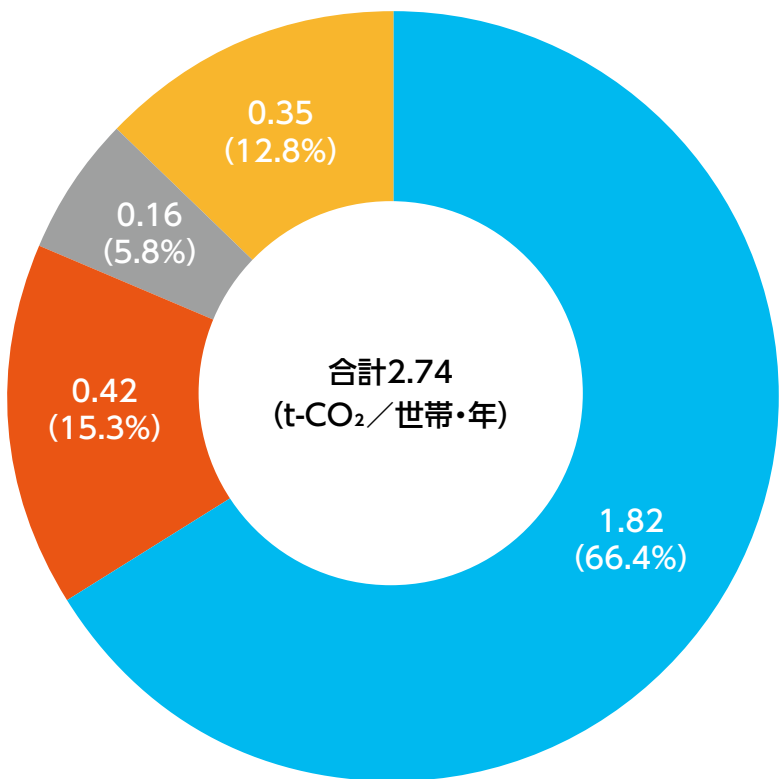
できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1元日 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆
5 ☆	6 ☆	7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆	11 ☆
12 ☆	13成人の日 ☆	14 ☆	15 ☆	16 ☆	17 ☆	18 ☆
19 ☆	20 ☆	21 ☆	22 ☆	23 ☆	24 ☆	25 ☆
26 ☆	27 ☆	28 ☆	29 ☆	30 ☆	31 ☆	1

エコクイズ第1問【答え】② 地球の気温が上がると南極などの氷がとけて、そのぶん海の水位が上がります。その結果、低い場所にある土地や島がしずんで陸地が減ってしまいます。

日本のエネルギーはどのように使われている？

世帯当たり年間エネルギー種別CO₂排出量・構成比



■電気 ■都市ガス ■LPガス ■灯油

※内訳は四捨五入のため、合計と一致しません。
出典／環境省「令和3年度家庭部門のCO₂排出実態統計調査 資料編（確報値）」

今の暮らしの快適さや便利さを支えている冷暖房機器や家電製品には、電気・ガス・灯油などのエネルギーが使われています。それを種類別にみると、家庭で使われているエネルギーのほぼ半分が電気だということがよくわかります。

CO₂（二酸化炭素）の量は、電気などのエネルギーをつくるために石油や石炭などの化石燃料をたくさん燃やすことで増えています。

日本ではエネルギーを作るために、83.2%を化石燃料に頼っています。

だから電気を使いすぎない社会に変えていかなければなりません。



くすねとエコイズ第2問

地球温暖化の原因と言われている、地球に熱をためる性質がある気体の呼び名はどれ？	答え
① 高熱効果ガス ② 温室効果ガス ③ 断熱効果ガス	

2025年
2月



今月の
エコ宣言

お風呂は冷めないうちに入り、
追いだきをしたり、
お湯を足したりするのを減らします。

余分な電気やガスを使わないですみます。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 ☆
2 ☆	3 ☆	4 ☆	5 ☆	6 ☆	7 ☆	8 ☆
9 ☆	10 ☆	11 建国記念の日 ☆	12 ☆	13 ☆	14 ☆	15 ☆
16 ☆	17 ☆	18 ☆	19 ☆	20 ☆	21 ☆	22 ☆
23 天皇誕生日 ☆	24 振替休日 ☆	25 ☆	26 ☆	27 ☆	28 ☆	1

地球温暖化を止めるために『毎日の生活で省エネしよう!』

省エネとは、「省エネルギー」の略です。

私たちの生活に欠かすことのできない電気、ガス、水道などは、エネルギーを利用しています。

多くのエネルギーは、石油や石炭などの化石燃料を燃焼してつくられているため、大気中に地球温暖化の原因となるCO₂(二酸化炭素)が排出されます。

地球温暖化にストップをかけるためには、一人ひとりが省エネを実行することが大切です。

使っていない部屋やトイレ、風呂場の照明は消します。



冷蔵庫のドアの開け閉めは少なく、素早くしっかり閉めます。ドアの開閉が多いと冷気が逃げて電気をたくさん使ってしまいます。



テレビやパソコンは見ない(使わない)ときは、電源を切ります。



家族と部屋で一緒に過ごす、使うエアコンが一台ですみます。



エアコンは、冷房時は室温28℃を目安にします。暖房時は室温20℃を目安にします。



夏はすだれやカーテンなどを使って窓からの直射日光を防ぐことで、室内の温度を低く抑えることができます。



【環境省】
「クイズにちょうせん」
みんなで変える地球の未来
～脱炭素社会をつくるために～



【環境省】
「できることはなんだろう」
みんなで変える地球の未来
～脱炭素社会をつくるために～



くらすけと
エコクイズ第3問

現在、温室効果ガスのほとんどを
占めている気体を何という？

答え

2025年

3月



今月の
エコ
宣言

テレビは見たい番組だけ
見るようにして、
つけっぱなしにしません。

電気をたくさん使わないですみます。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1 ☆
2 ☆	3 ☆	4 ☆	5 ☆	6 ☆	7 ☆	8 ☆
9 ☆	10 ☆	11 ☆	12 ☆	13 ☆	14 ☆	15 ☆
16 ☆	17 ☆	18 ☆	19 ☆	20 春分の日 ☆	21 ☆	22 ☆
23 ☆	24 ☆	25 ☆	26 ☆	27 ☆	28 ☆	29 ☆
30 ☆	31 ☆	1	2	3	4	5

エコクイズ第3問【答え】二酸化炭素 温室効果ガスにはいくつか種類がありますが、今ある温室効果ガスのほとんどは、物を燃やす時に出る二酸化炭素です。

『再生可能エネルギー』ってなに？

再生可能エネルギーは、資源がなくならず繰り返し使えて、発電時や熱を利用する時に、地球温暖化の原因となるCO₂(二酸化炭素)をほとんど排出しない優れたエネルギーです。

日本の年間の発電電力量のうち再生可能エネルギーの割合は20.3%と2割を超えていますが、4割を超える欧州主要国や3割近い中国よりも低い水準です。日本では石油や石炭に大きく依存しているため、再生可能エネルギーをもっと増やしていく必要があります。

主な再生可能エネルギーの発電方法



太陽光発電

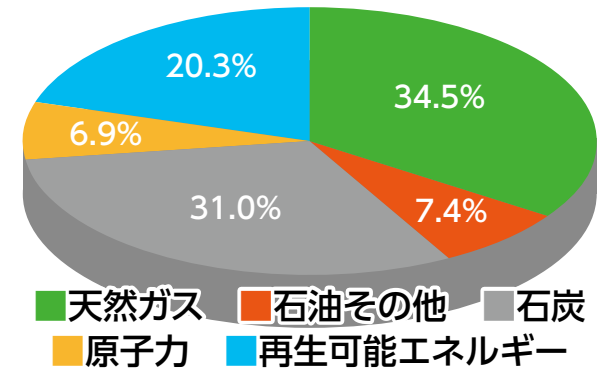


風力発電



水力発電

日本の再生可能エネルギー電力比率は2021年度で20.3%です。



※内訳は四捨五入のため、合計と一致しません。

出典／総合エネルギー統計(2021年度確報値) 等より資源エネルギー庁作成



【経済産業省・資源エネルギー庁】
「再生可能エネルギーってなに？」



エコクイズ第4問

次の中で、二酸化炭素をたくさん発生させる発電の方法はどれ？

- ① 水力発電 ② 風力発電 ③ 火力発電

答え

2025年

4月



今月の
エコ
宣言

はみがきをする時は、
水を流しっぱなしにせず
コップを使います。

水の量が少なくてすむと省エネになります。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆	5 ☆
6 ☆	7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆	11 ☆	12 ☆
13 ☆	14 ☆	15 ☆	16 ☆	17 ☆	18 ☆	19 ☆
20 ☆	21 ☆	22 ☆	23 ☆	24 ☆	25 ☆	26 ☆
27 ☆	28 ☆	29 昭和の日 ☆	30 ☆	1	2	3

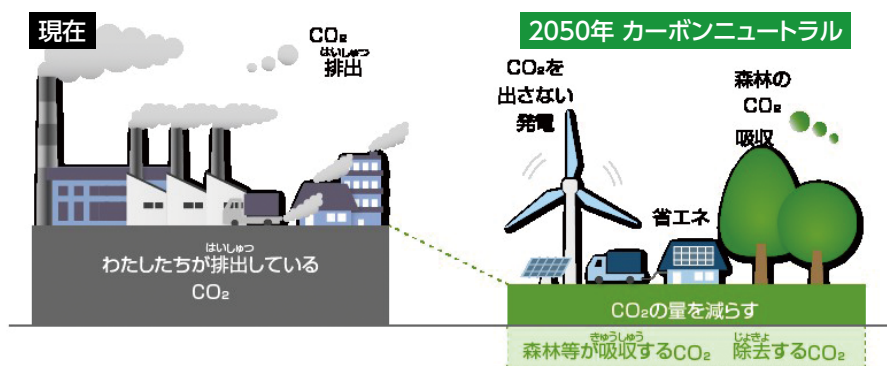
エコクイズ第4問【答え】③ 火力発電は、石油や石炭を燃やした熱を利用して電気を作る方法です。物を燃やすと出る二酸化炭素とは、切っても切れない関係です。

『カーボンニュートラル』ってなに？

地球温暖化対策のために、産業革命前からの気温上昇を1.5℃に抑えることを、世界中の国々が目標としました。(2015年パリ協定)

日本の政府は、地球温暖化の原因となるCO₂(二酸化炭素)を減らすため、2050年までに、大気に出されるCO₂の量を全体としてゼロにする『カーボンニュートラル』を目指すことを宣言しました。

「CO₂を全体としてゼロにする」とは、わたしたちが暮らしのために出しているCO₂の量から、森林などが吸収するCO₂の量を引いたとき、答えが「ゼロ」となる状態のことをいいます。



イラスト引用／資源エネルギー庁ウェブサイト「カーボンニュートラル」って何ですか？

2050年までに「カーボンニュートラル」を目指す自治体を「ゼロカーボンシティ」といいます。倉吉市も「ゼロカーボンシティ」を宣言しています。



【環境省】
「世界で力を合わせよう」
みんなで変える地球の未来
～脱炭素社会をつくるために～



くらすけと エコクイズ第5問

国ごとに二酸化炭素を出す量を比べた時、日本は何番目に多い？

答え

2025年

5月



今月の
エコ
宣言

でかけるときは、
水筒を持っています。

飲みものを買うことをひかえることで、
プラスチックごみを減らすことができます。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

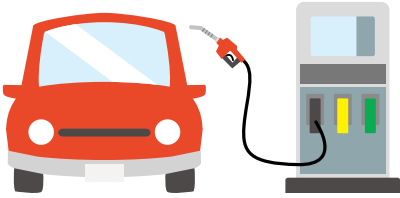
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 ☆	2 ☆	3 憲法記念日 ☆
4 みどりの日 ☆	5 こどもの日 ☆	6 振替休日 ☆	7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆
11 ☆	12 ☆	13 ☆	14 ☆	15 ☆	16 ☆	17 ☆
18 ☆	19 ☆	20 ☆	21 ☆	22 ☆	23 ☆	24 ☆
25 ☆	26 ☆	27 ☆	28 ☆	29 ☆	30 ☆	31 ☆

エコクイズ第5問【答え】5番目(5位) 2019年の調査によると、二酸化炭素を出す量が多い順に1位中国、2位アメリカ、3位インド、4位ロシアとなっています。

電気自動車は環境にやさしい！

■ガソリンで動く、これまでの車

ガソリンなど「石油」からつくられた燃料で「エンジン」を動かして走っています。
ガソリンを燃焼させるため、多くのCO₂が発生します。



ガソリンで走るこれまでの車もとても便利ですが、原料の石油には限りがあるし、走ったあとに出るCO₂（二酸化炭素）は地球温暖化の原因になってしまいます。
その問題を解決するために、なるべくガソリンを使わないで走れる新しい車が登場しています。



新しい車はどうやって動いているのかな？

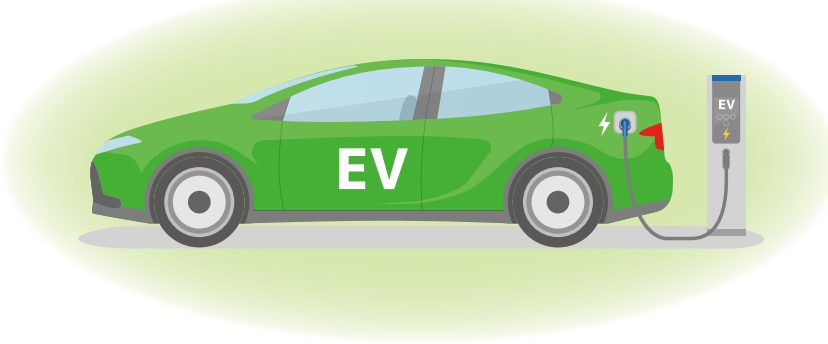
■その1:「ハイブリッドカー」

エンジンと電気モーターなど、2つ以上の動力を組み合わせて走ります。エンジンとモーターを使い分けることで、エネルギーの使用を抑えることができ、またCO₂の排出量を減らせます。



■その2:「電気自動車」

電気自動車とは、名前のとおり電気で走る車です。「Electric Vehicle」を略した「EV」の名称で呼ばれることもあります。
ガソリンで走る自動車とは違って、電気自動車は電気を充電し、電動モーターの力を活用して自動車本体を動かします。



電気自動車は、ガソリンを使わないので、CO₂や有害なガスを出さないという特長があります。
自宅に充電設備がある場合、駐車している間や夜寝ている間に充電することができます。



くらすけと
エコクイズ第6問

「自然エネルギー」とも呼ぶ、資源がなくならず、繰り返し使えるエネルギーのことを何という？

答え

2025年

6月



今月の
エコ
宣言

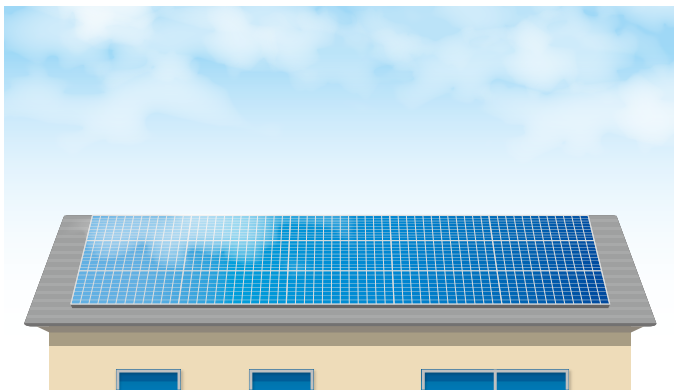
しっかりタオルで乾かしてから
ドライヤーを使います。

ドライヤーは短時間でもたくさんの
電気を使います。使う時間を短くしよう。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
1 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆	5 ☆	6 ☆	7 ☆
8 ☆	9 ☆	10 ☆	11 ☆	12 ☆	13 ☆	14 ☆
15 ☆	16 ☆	17 ☆	18 ☆	19 ☆	20 ☆	21 ☆
22 ☆	23 ☆	24 ☆	25 ☆	26 ☆	27 ☆	28 ☆
29 ☆	30 ☆	1	2	3	4	5

太陽光発電で自然エネルギーを上手に使う



太陽光発電は昼間、晴れていればたくさんの電力を生み出せますが、夜間や雨が降ると発電できません。変動が激しいのが欠点で、発電できない時間帯は、火力発電などに頼ることになります。家庭用蓄電池に大量に電力を貯めておくことができれば、変動は抑えられ、使うことができる再生可能エネルギーを増やすことができます。

■太陽光発電と電気自動車と一緒に使う

- ◆太陽光発電でためたエネルギーを電気自動車で使う
自宅の太陽光発電で発電した電気を使って電気自動車の充電をすることで、燃料代がかかりません。
- ◆電気自動車が家庭用蓄電池の代わりになる
電気自動車があれば、電気自動車に搭載されている大容量バッテリーを家庭用蓄電池の代わりとして活用することができます。しかも、電気自動車のバッテリーは、家庭用蓄電池の容量の数倍です。

■家庭用蓄電池のメリットは主に2つ

- ◆電気代の節約につながる
昼に発電した電気を家庭用蓄電池に貯めて夜に使うことで、無駄なく電気を使うことができます。さらに、電力会社から買う電気を減らすことができます。
- ◆災害などによる停電時にも電気機器が使える
停電時でも照明やエアコン、冷蔵庫などを使えます。





くらすねト
エコクイズ第7問

世界全体で、森林の量はどう変化している？	答え
① 減っている ② 変わらない ③ 増えている	

2025年
7月



今月の
エコ
宣言

エアコンの冷房の室内温度を28℃にします。

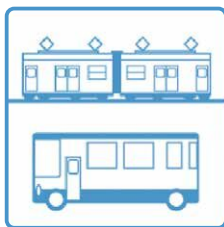
カーテンや扇風機をうまく使うことで、室内を快適な温度にしよう。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆	5 ☆
6 ☆	7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆	11 ☆	12 ☆
13 ☆	14 ☆	15 ☆	16 ☆	17 ☆	18 ☆	19 ☆
20 ☆	21 海の日 ☆	22 ☆	23 ☆	24 ☆	25 ☆	26 ☆
27 ☆	28 ☆	29 ☆	30 ☆	31 ☆	1	2

環境にやさしい「スマートムーブ」の取り組みを紹介します！

通勤・通学・買物・旅行など、私たちは、毎日どこかに出かけます。
「スマートムーブ」とは、日常生活のいろいろな移動手段を工夫し、CO₂（二酸化炭素）の排出量を減らしていく取り組みのことです。



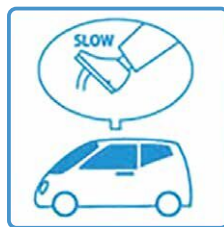
公共交通機関を利用しよう!!

電車やバスなどの公共交通機関は、1人で車に乗るのと比べるとCO₂の排出量が少ない環境にやさしい移動手段です。目的地に正確な時間に到着できるため、便利な乗り物です。駅やバス停まで歩くことで、健康面でもプラスになります。



自転車や徒歩での移動は環境にやさしい!!

CO₂を出さない移動方法です。
最近は、「健康や環境にいい」「快適・便利」な移動手段として、自転車の人気が高まっています。



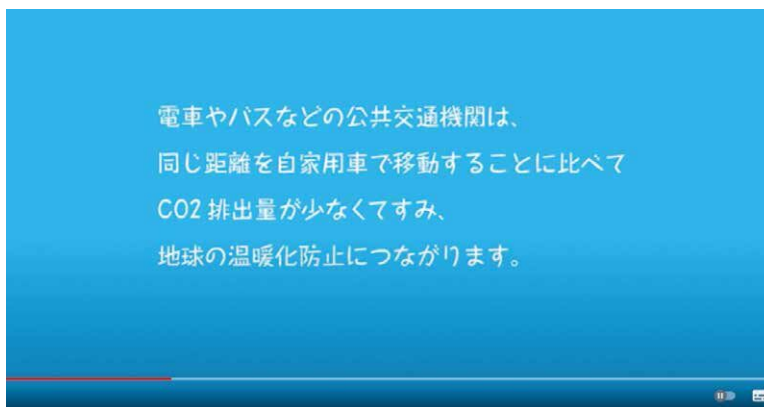
自動車はエコドライブで

自動車の運転は、急発進せずに、やさしい運転を心がけるだけで、余分なガソリンは使わなくて済みます。また、電気自動車は、ガソリンを使わないため、環境にやさしい移動ができます。

イラスト引用／政府広報オンライン ウェブサイト



大勢の人と乗り合う公共交通機関や自転車の利用、徒歩での移動によりCO₂を削減し、環境負荷を減らすことができます。



【環境省】
smart move
～「移動」を「エコ」に。～



くらしサマ エコクイズ第8問

冷蔵庫の扉を開ける回数を減らすことは地球温暖化対策になる。

○か×か？

答え

2025年

8月



今月の
エコ
宣言

早寝早起きをします。

早寝早起きをすることで、
むだな電気を使わなくて済みます。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 ☆	2 ☆
3 ☆	4 ☆	5 ☆	6 ☆	7 ☆	8 ☆	9 ☆
10 ☆	11 山の日 ☆	12 ☆	13 ☆	14 ☆	15 ☆	16 ☆
17 ☆	18 ☆	19 ☆	20 ☆	21 ☆	22 ☆	23 ☆
24 ☆	25 ☆	26 ☆	27 ☆	28 ☆	29 ☆	30 ☆
31 ☆	1	2	3	4	5	6

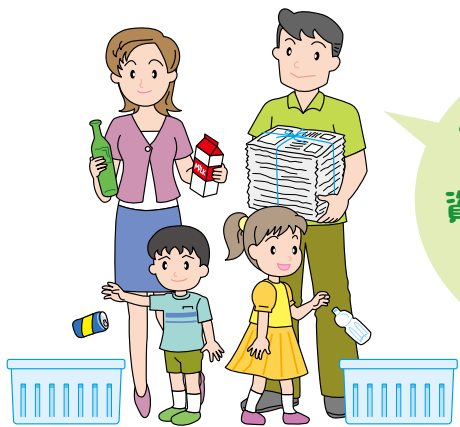
エコクイズ第8問【答え】○ 冷蔵庫の扉を開けるときのにも電気を使います。開ける回数を減らすことで、使う電気の量を減らし、二酸化炭素の排出量をおさえることができます。

どうして「ごみ」を分別しないといけないの？

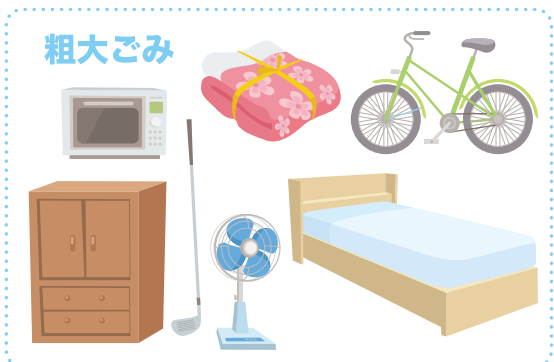
ごみの中には、もう一度資源として使えるものがたくさんあります。
ごみを分別して出すことで、資源として使えるものをリサイクルのルートに乗せることができます。

- 例えば、
- 使い終わったペットボトルは新しいペットボトルに
 - 使い終わった缶は、新しい缶に生まれ変わる（リサイクル）ができます。
- しかし、分別しないで「燃えるごみ」や「燃えないごみ」として出すと、全てが燃やされたり、埋め立てられたりされて、分別すると資源になるごみも二度と資源にもどれなくなってしまいます。

燃えるごみの袋は有料です。
ごみを処分するにはお金がかかります。



私たちが「もの」を分別することは、
「もの」をごみにするのが、
資源としてもう一度生まれ変わるが、
「もの」の次の未来を
決めることになるんだ。



クイズに
挑戦！



一般社団法人産業環境管理協会
資源・リサイクル促進センター
ウェブサイト



一度使い終わったものを資源にもどして
再利用することを何という？

答え

2025年
9月



今月の
エコ
宣言

冷蔵庫の開け閉めは短い時間で、
開ける回数を減らします。

開けている時間が長いと、
冷やすのに余分な電気を使ってしまいます。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
31	1 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆	5 ☆	6 ☆
7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆	11 ☆	12 ☆	13 ☆
14 ☆	15 敬老の日 ☆	16 ☆	17 ☆	18 ☆	19 ☆	20 ☆
21 ☆	22 ☆	23 秋分の日 ☆	24 ☆	25 ☆	26 ☆	27 ☆
28 ☆	29 ☆	30 ☆	1	2	3	4

生ごみの「水切り」で生ごみを減量しよう!

『食品ロス』の問題を知っておこう!

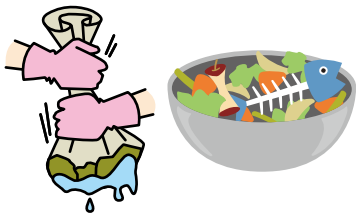
食品ロスとは、店で売れ残った食べ物や、家で料理を作ったものが食べられずに捨てられてしまうことを言います。
食品ロスが増えるとごみの量も増えてしまいます。

食品ロスを減らすためのポイント

- ★食べ物を買いすぎない
- ★食べ物を使い切る
- ★食べ物を残さず食べる

余分な水分を減らして、生ごみのダイエットにチャレンジしてみよう!

乾いたものは、乾いたままにして捨てる(ぬらさない)
野菜や果物の使用しない部分や皮は、水にぬらさずに切り落とす。玉ねぎの皮など初めから乾いているものは、ぬれたものと一緒にしないで捨てる。
水分を含んだものは、水切りネットでしぼる、又は乾燥させてから捨てる
水切りネットは、捨てる前にぎゅっとひとしぼり。ティーバッグやお茶がらも、しぼってからごみ箱へ。



生活の中で、どうしても出てしまう生ごみ。生ごみは多くの水分を含んでいます。生ごみの水分は環境への負担にもなります。

生ごみの「水切り」の効果

ひと絞りの水切りにより、生ごみの量を減らすことができます。生ごみが腐敗しにくくなるので、悪臭を軽減できます。

ごみが軽くなるので、ごみ収集車の運搬効率が良くなり、収集車が出すCO₂(二酸化炭素)の排出量を削減できます。

水分が少なくなると焼却効率がよくなり、ごみを燃やす際のCO₂の排出量を削減できます。

くらしナット エコクイズ第10問

物を使い捨てにしないで、くり返し何度も使うことを何という?

答え

2025年
10月

今月の
エコ
宣言

食事を残さずに食べます。

日本では年間に東京ドーム 5 杯分に相当する食料が捨てられています。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう!

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆
5 ☆	6 ☆	7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆	11 ☆
12 ☆	13 スポーツの日 ☆	14 ☆	15 ☆	16 ☆	17 ☆	18 ☆
19 ☆	20 ☆	21 ☆	22 ☆	23 ☆	24 ☆	25 ☆
26 ☆	27 ☆	28 ☆	29 ☆	30 ☆	31 ☆	1

「ごみ」の4R運動～ごみそのものを減らす行動～

■ごみになる物は発生源から断ちましょう

- ◆いらないパンフレットやチラシは受け取らず、ごみの原因となる物を家庭に持ち込まない
- ◆マイバックを持参し、レジ袋を断る
- ◆マイはし・マイスプーン（繰り返し使える自分専用のはし・スプーン）を使い、使い捨て用品をもらわない

Refuse (リフーズ)



環境にやさしい行動を心がけよう！

■使わなくなった物は他に活用する方法を考えましょう

- ◆まだ使える物は人に譲る
- ◆リサイクルショップ、フリーマーケットを活用する
- ◆物をできるだけ修理して長く大切に使う

Reuse (リユース)



■ごみとなる物が少なくなるように行動しましょう

- ◆食品ロスを減らす
- ◆食料品や日用雑貨などで詰め替えできる商品を積極的に利用する
- ◆日用品は最後まで使い切る・使い捨て用品なるべく使わない
- ◆生ごみは十分な水切りをする

Reduce (リデュース)



■資源ごみは積極的にリサイクルし、有効活用を進めましょう

- ◆ごみを正しく分別してリサイクルへ
- ◆地域の集団回収に積極的に参加する
- ◆ごみの減量・リサイクルに積極的な店舗を利用する
- ◆再生資源を利用した物や土にかえる素材を使った物など、環境に優しい商品を選ぶ

Recycle (リサイクル)



くらしナット エコクイズ第11問

日本の家庭から出る二酸化炭素を発生する燃料別に見たとき、次のうち最も多いのはどれでしょうか。

- ① ガス ② ガソリン ③ 電気

答 え

2025年

11月



今月の
エコ
宣言

家族でいっしょの部屋で過ごします。

電気を使う暖房やこたつも一つですみます。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 ☆
2 ☆	3 文化の日 ☆	4 ☆	5 ☆	6 ☆	7 ☆	8 ☆
9 ☆	10 ☆	11 ☆	12 ☆	13 ☆	14 ☆	15 ☆
16 ☆	17 ☆	18 ☆	19 ☆	20 ☆	21 ☆	22 ☆
23 勤労感謝の日 ☆	24 振替休日 ☆	25 ☆	26 ☆	27 ☆	28 ☆	29 ☆
30 ☆	1	2	3	4	5	6

「ごみ」のリサイクルを進めて、ごみを減量しよう！

ごみを捨てないで、工夫して資源に戻すことをリサイクルといいます。例えば新聞紙は、ドロドロにとかしてインクを取りのぞくことで、パルプ（紙の原料となる植物せんい）にもどすことができます。

このパルプを使って、段ボールなどの新しい紙製品をつくることができます。このほかにも、アルミ缶やプラスチック容器、ガラス、鉄、コンクリートなど、さまざまなごみをリサイクルすることができます。それらはゴミではなく、「リサイクル資源」と呼ぶべきかもしれません。

リサイクルを進めるには、きちんとゴミを分けて、種類ごとに集める必要があります。



きちんと分別しよう！
「新聞・チラシ広告」
「雑誌・雑紙」
「ダンボール」「古着」

「再生資源」（資源ごみ）のゆくえ

家庭で分別されて出されたものは、市が収集し、資源として活用されています。

資源化して再利用（リサイクル）	
新聞紙・チラシ類	新しい「新聞紙」
段ボール	新しい「段ボール」
牛乳パック類	トイレトペーパー
発泡スチロール・トレー	プラスチック製品など
ペットボトル	新しい「ペットボトル」
びん類（びん類の日に出す）	土壌改良材
缶類（缶類の日に出す）	新しい「缶」
小型家電（小型家電の日に出す）	貴金属等の再資源化
再利用（リユース）	
布類（古着・毛布・カーテン）	外見や形を変えずに繰り返し使用する。



くらしササゲ
エコクイズ第12問

お店で商品をレジ袋に入れてもらう代わりに持参する、
買い物ぶくろのことを何という？

答え

2025年

12月



今月の
エコ
宣言

長時間使わない電気製品の
コンセントを抜きます。

余分な電気を使わないように心がけよう。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
30	1 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆	5 ☆	6 ☆
7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆	11 ☆	12 ☆	13 ☆
14 ☆	15 ☆	16 ☆	17 ☆	18 ☆	19 ☆	20 ☆
21 ☆	22 ☆	23 ☆	24 ☆	25 ☆	26 ☆	27 ☆
28 ☆	29 ☆	30 ☆	31 ☆	1	2	3

エコクイズ第12問【答え】エコバッグ（マイバッグ） 使い捨てのレジ袋をやめるのは、ごみを減らすリデュースになるとされています。

【環境家計簿】 ステップ① 1年間のエネルギー使用量を記録しよう！															
項 目			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
電気	使用量 (kwh)	2025													
		2026													
LPガス	使用量 (㎡)	2025													
		2026													
灯油	使用量 (L)	2025													
		2026													
ガソリン	使用量 (L)	2025													
		2026													

【環境家計簿】ステップ② 二酸化炭素(CO ₂)排出量を計算して、比べてみよう！														
CO ₂ 排出量(2025年)						CO ₂ 排出量(2026年)								
電気	使用量 (kwh)		×0.551＝		kg-CO ₂	電気	使用量 (kwh)		×0.551＝		kg-CO ₂			
LPガス	使用量 (㎡)		×6.6＝		kg-CO ₂	LPガス	使用量 (㎡)		×6.6＝		kg-CO ₂			
灯油	使用量 (L)		×2.50＝		kg-CO ₂	灯油	使用量 (L)		×2.50＝		kg-CO ₂			
ガソリン	使用量 (L)		×2.29＝		kg-CO ₂	ガソリン	使用量 (L)		×2.29＝		kg-CO ₂			
			合 計	kg-CO ₂					合 計	kg-CO ₂				

- ☒電 気
- 年間の電気使用量合計 (kwh) × 0.551 (令和6年7月19日 環境省・経済産業省公表 中国電力株)
- ☒LPガス
- 年間のガス使用量合計 (㎡) × 6.6 (資料：日本LPガス協会 LPガスのCO₂排出原単位に係るガイドライン)
- ☒灯 油
- 年間の灯油使用量合計 (L) × 2.50 (資料：環境省 温室効果ガス算定方法・排出係数一覧)
- ☒ガソリン
- 年間のガソリン使用量合計 (L) × 2.29 (資料：環境省 温室効果ガス算定方法・排出係数一覧)

【環境家計簿の使い方】 ステップ③ 二酸化炭素(CO₂)排出量の1キロはどのくらい？



500mlペットボトル
約1,000本分の体積と同じくらい



自動車で3.6km走った時の
CO₂排出量と同じくらい
※自動車燃費を8.33km/Lとして計算



ドラム式洗濯乾燥機
洗濯～乾燥 1.3回分
※消費電力量890wh
洗濯乾燥時間98分
(品番:NA-VX9500)



テレビを20時間みたのと同じくらい
(32インチ液晶テレビ消費電力98W)



人間が1日に吐き出す
CO₂排出量と同じくらい
(出典：地球環境研究センター)



4人家族が使用する水道
約5日分
(1人あたり233L/日として計算)

～「ボトル to ボトル」水平リサイクル～

使用済みのペットボトルを新たなペットボトルに再生する取り組みです。

倉吉市では、サントリーグループ
企業と「水平リサイクル」の
取り組みを進めています。



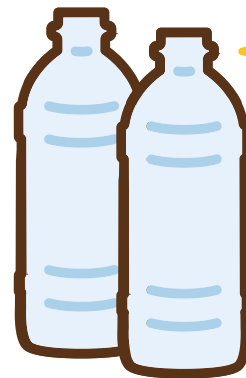
使用済み
ペットボトル



リサイクル

「ボトル to ボトル」
水平リサイクル

飲用・消毒



新しい
ペットボトル

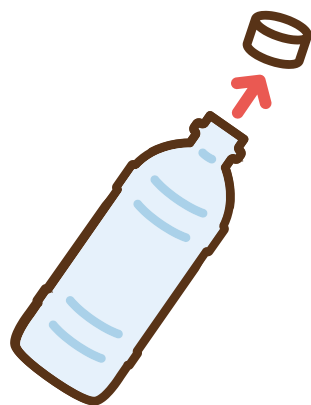
ペットボトルがペットボトル以外にリサイクルされてしまうと、使用された後に焼却されてしまったり、リサイクルされても多くの場合は数回でリサイクルの輪がとぎれてしまいます。ペットボトルの水平リサイクルは、化石由来原料から新たにペットボトルを製造する場合と比べ、CO₂排出量を約60%削減することができます。

ペットボトルは
「再生資源」の日に
出しましょう。



① ラベルをはがす

ラベルには色がついているので
はがしてください



② キャップをはずす

キャップの材質はボトルと
異なるのではずしてください



③ ボトルをすすぐ

異物や飲み残しがあると
ペットボトルにリサイクルできません

使用済みのペットボトルから新しいペットボトルに生まれ変わるまで

ペットボトル



商 品



分 別

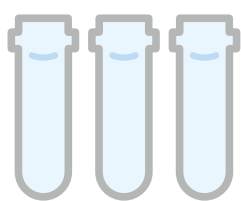


ごみステーションへ

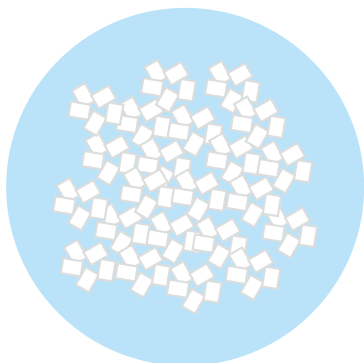


収集運搬

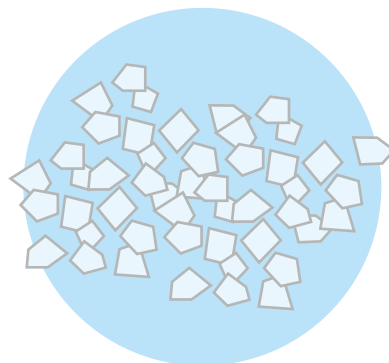
プリフォーム



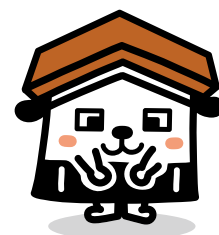
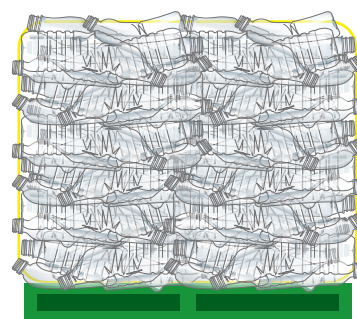
PET樹脂へ再生



粉砕・洗浄・除染



選別・圧縮



倉吉市では、
圧縮しやすくするために、
ペットボトルをつぶさず
に出してください。