

2026年版

# くらしよし環境カレンダー



鳥取県倉吉市イメージキャラクター

くらすけん

※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。

- ★ 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』



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



こどもには  
ビックリ!  
なんて?  
が必要だ。



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



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



出典/公益財団法人 日本環境協会  
こどもエコクラブHP  
補助金について

【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

## 今、地球がたいへんなことになっている!

地球の大気にはCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)という「温室効果ガス」が含まれています。CO<sub>2</sub>は熱を逃さない性質をもっていて、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よくしていました。

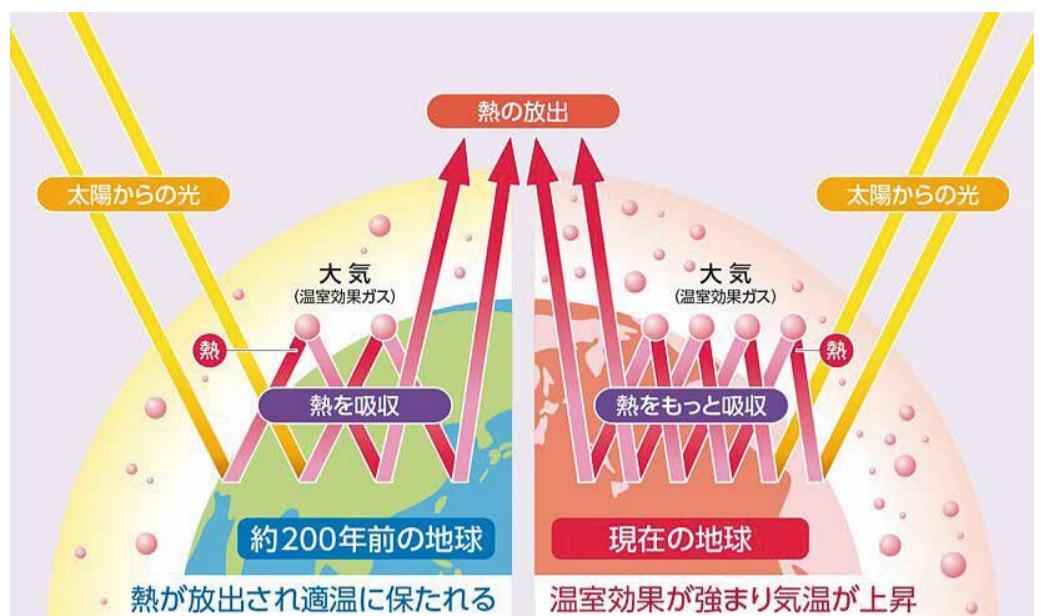
ところが近年になって、このCO<sub>2</sub>が増えすぎて、宇宙に逃げていくはずだった赤外線の多くが熱として大気にたまってしまい、地球の表面を暖めているのです。これを「地球温暖化」といいます。

### 「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CO<sub>2</sub>をたくさん出してしまった社会になりました。

自然の森の木には、光合成によってCO<sub>2</sub>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、CO<sub>2</sub>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。



### 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。



### 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

CO<sub>2</sub>(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

#### ◆ごみを埋めたてる

海岸や野山が減る ⇒ 自然の減少 ⇒ 野生の生き物の減少



### 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。

分別を  
こころがけよう!



## 地球温暖化が進むと、どうなるの？



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。2025年8月には群馬県で41.8°Cという日本で一番暑い記録を観測しました。

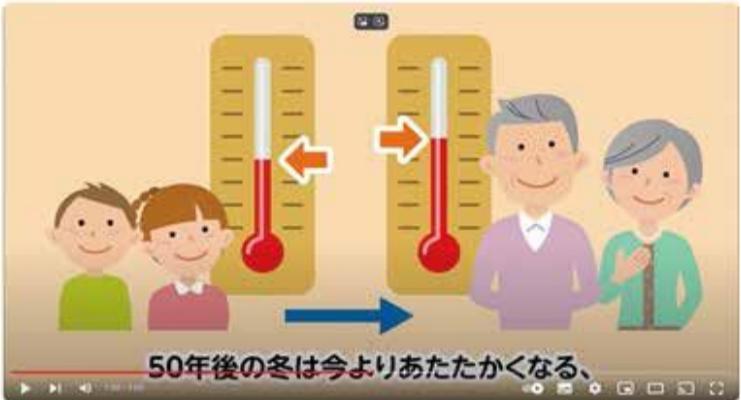


大雨や短時間の強い雨の発生頻度、雨の強さは増加すると予測されています。一方で、雨の降る日数は減少すると予測されています。予測どおり、2025年の中国地方の梅雨は19日間ととても短く、観測史上初めて6月に梅雨明けしました。



強い台風の割合が増加し、台風に伴う雨と風は強まる予測されています。

出典／全国地球温暖化防止活動推進センター（JCCA）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～



次の中で、地球温暖化が進むと減ってしまうのはどれ？

- ① 海 ② 陸 ③ 砂漠

答え

2026年

1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って  
しまいます。タオルでしっかり乾かすることでドラ  
イヤーの時間を短くすることができます。

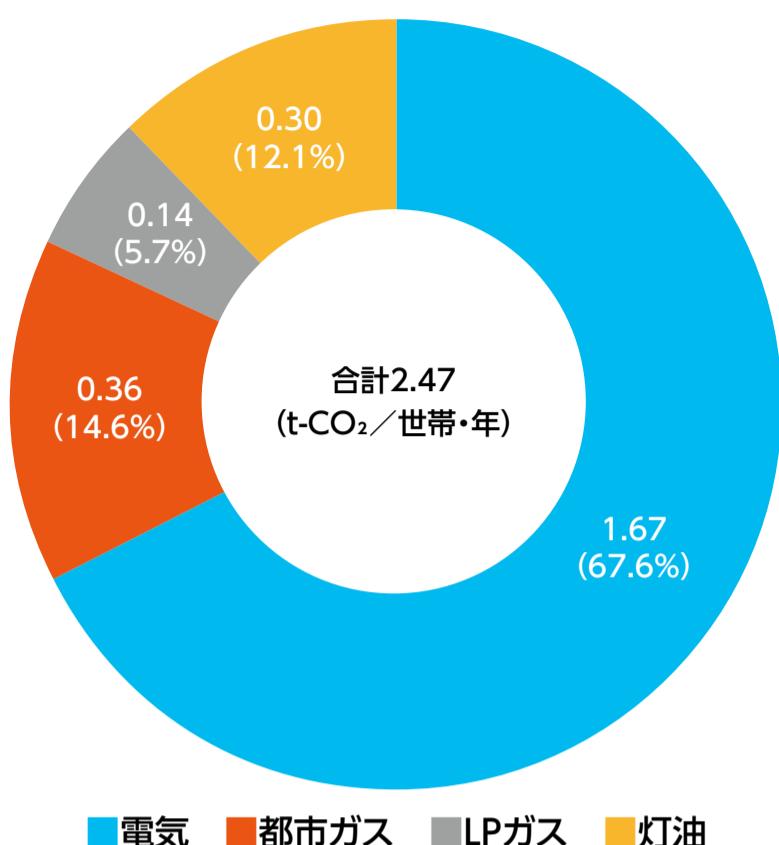
できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元日	2	3
4	☆ 5	☆ 6	☆ 7	☆ 8	☆ 9	☆ 10
11	☆ 12 成人の日	☆ 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1問【答え】② 地球の気温が上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づ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CO<sub>2</sub>排出量・構成比



※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5年度家庭部門のCO<sub>2</sub>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3分の2が電気だということがよくわかります。

CO<sub>2</sub>(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、80.7%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。



【環境省】  
「二酸化炭素」って?  
みんなで変える地球の未来  
～脱炭素社会をつくるために～



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?

答え

- ① ガス ② 灯油 ③ 電気

2026年  
2月



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！

お風呂はお湯を作るのに電気やガスを使います。  
お風呂が冷めないうちに入ることで余分な電気や  
ガスを使わないでいます。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
1	☆	2	☆	3	☆	4
8	☆	9	☆	10	☆	11 建国記念の日☆
15	☆	16	☆	17	☆	18
22	☆	23 天皇誕生日☆	☆	24	☆	25
1	2	3	4	5	6	7

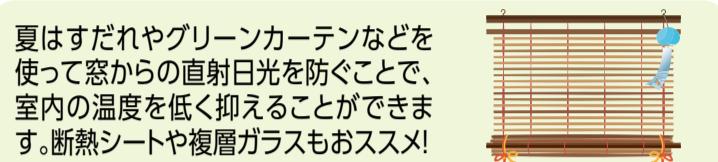
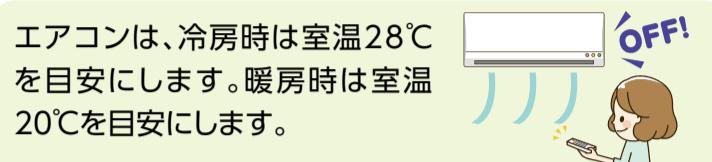
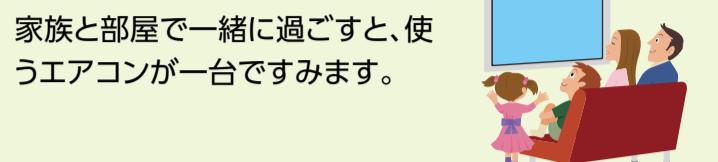
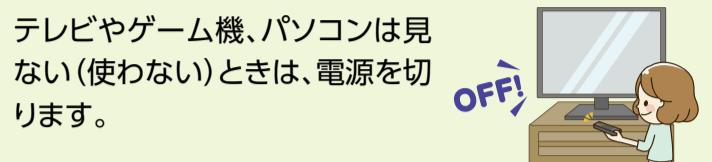
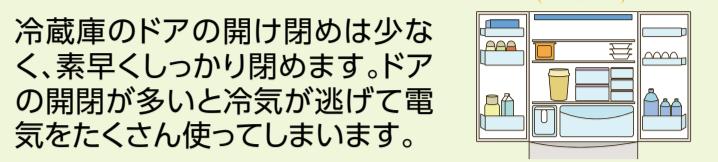
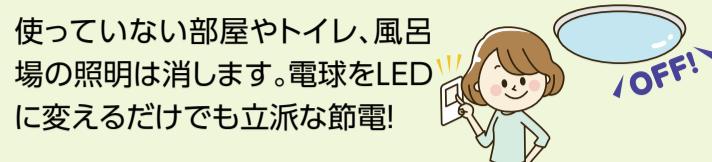
## 地球温暖化を止めるために『毎日の生活で省エネしよう!』

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もや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CO<sub>2</sub>(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。



【環境省】  
「クイズにちゅうせん」  
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～



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

2026年  
**3月**



冷蔵庫の開け閉めは短い時間で、開ける回数も減らします！

冷蔵庫を開けている時間が長いと冷気が出てしまい、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
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

エコクイズ第3問【答え】○ 冷蔵庫の中を冷やすために電気を使います。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。

## 『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CO<sub>2</sub>(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22.9%と2割を超えていましたが、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。日本では化石燃料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。

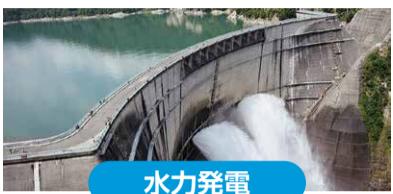
### 主な再生可能エネルギーの発電方法



太陽光発電

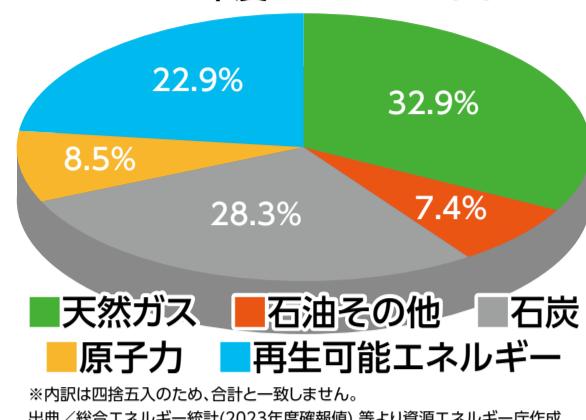


風力発電



水力発電

日本の再生可能エネルギー電力比率は2023年度で22.9%です。



【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?」



「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

2026年  
**4月**



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!

水を出すにも、使った水の処理にも電気を使っています。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!

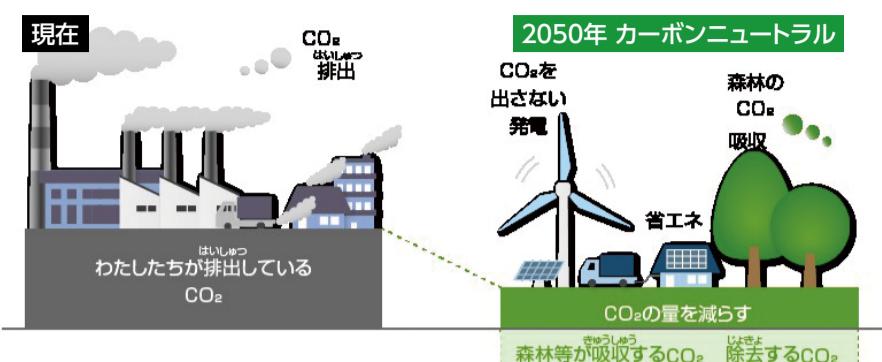
日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆
5 ☆	6 ☆	7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆	11 ☆
12 ☆	13 ☆	14 ☆	15 ☆	16 ☆	17 ☆	18 ☆
19 ☆	20 ☆	21 ☆	22 ☆	23 ☆	24 ☆	25 ☆
26 ☆	27 ☆	28 ☆	29 昭和の日 ☆	30 ☆	1	2

## 『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°C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CO<sub>2</sub>(二酸化炭素)を減らすため、2050年までに、大気中に出されるCO<sub>2</sub>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。

「CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>の量から、森林などが吸収するCO<sub>2</sub>の量を引いたとき、答えが「ゼロ」となる状態のことといいます。



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～



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

2026年  
**5月**



使っていない部屋、トイレ、お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すことで省エネになります。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう！

日	月	火	水	木	金	土
26	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 ☆	1	2	3	4	5	6

エコクイズ第5問【答え】5番目（5位） 2024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、5位日本 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CO<sub>2</sub>(二酸化炭素)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ります。また、走ったときに出るCO<sub>2</sub>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、ガソリンの使用を抑えることができ、CO<sub>2</sub>の排出量も減らせます。

HYBRID



#### ■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、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、  
CO<sub>2</sub>や有害なガスを出さないという  
特長があります。

家に専用の充電器を設置すれば、  
電気自動車を家の充電池として使うことができ、  
停電時に非常用の電源と  
することもできます。



地球温暖化の原因となる、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

2026年

6月



今月の  
エコ  
宣言

早寝早起きをします!

照明などの電気を使う時間が減ることで、電気の節約になります。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう!

日	月	火	水	木	金	土
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 ☆	30 ☆	1	2	3	4

## 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。

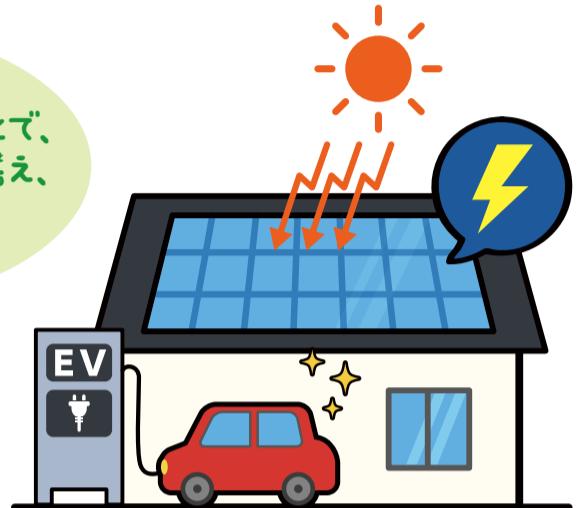
### ■家庭用蓄電池のメリットは主に2つ

#### ◆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。



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？

答え

- ① 水力発電 ② 風力発電 ③ 火力発電

2026年  
**7月**



エアコンの冷房の室内温度を28℃にします！

すだれやグリーンカーテン、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
28	29	30	1 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆
5 ☆	6 ☆	7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆	11 ☆
12 ☆	13 ☆	14 ☆	15 ☆	16 ☆	17 ☆	18 ☆
19 ☆	20 海の日 ☆	21 ☆	22 ☆	23 ☆	24 ☆	25 ☆
26 ☆	27 ☆	28 ☆	29 ☆	30 ☆	31 ☆	1

## 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!

「移動」を「エコ」に。

けます。

**smart  
move**

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、CO<sub>2</sub>(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。



自転車や徒歩での移動は環境にやさしい!!

CO<sub>2</sub>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。



### 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CO<sub>2</sub>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。

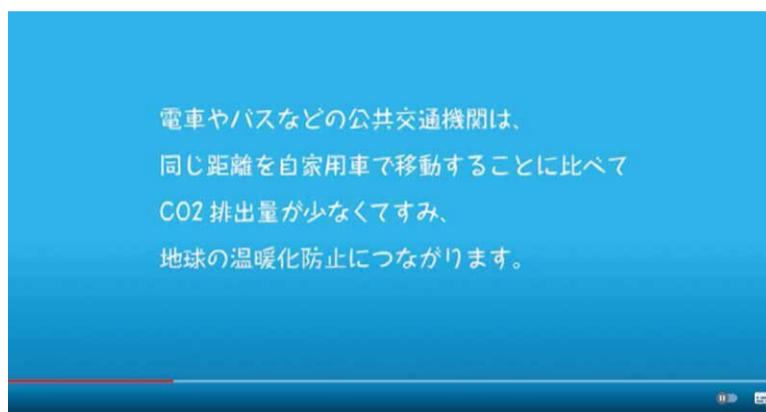


自動車はエコドライブで

自動車の運転は、急発進や急加速などをせずに、やさしい運転を心がけるだけで、余分なガソリンを使わなくてすみます。

エコドライブは環境にも家計にもやさしい運転です。

イラスト引用／政府広報オンライン ウェブサイト



### スマートムーブにふさわしいものは?

答え

- ① エコドライブに心がける ② 自転車や徒歩で移動する ③ 公共交通機関を使う

2026年

8月



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 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

## 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こと(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、分別すれば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」をごみにするのか、資源としてもう一度生まれ変わるか、「もの」の次の未来を決めることがあるんだ。



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

答え

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?



2026年  
**9月**



でかけるときは、  
水筒を持っていきます!

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
30	31	1 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆	5 ☆
6 ☆	7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆	11 ☆	12 ☆
13 ☆	14 ☆	15 ☆	16 ☆	17 ☆	18 ☆	19 ☆
20 ☆	21 敬老の日 ☆	22 国民の休日 ☆	23 秋分の日 ☆	24 ☆	25 ☆	26 ☆
27 ☆	28 ☆	29 ☆	30 ☆	1	2	3

## 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、家で作った料理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。

- ★ 食べ物を買はずない
  - ★ 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。生ごみに水分が多く含まれていると、環境にも負担をかけることになります。

## ■生ごみの「水切り」の効果

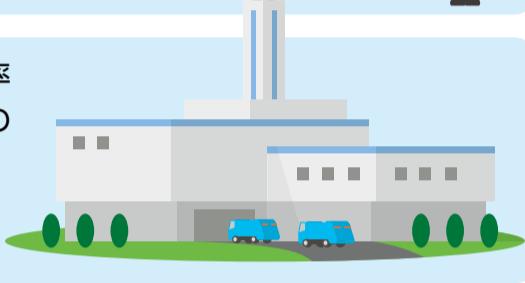
ひと絞りの水切りにより、生ごみの量や重さを減らすことができます。生ごみが腐敗しにくくなるので、悪臭を軽減できます。



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CO<sub>2</sub>（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CO<sub>2</sub>の排出量を削減できます。



水切りネットを触りたくないでそのまま袋に入れて捨てる。

## 答え

## ○か×か?

2026年

# 10月



## 今月の エコ 宣言

ご飯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
27	28	29	30	1 ☆	2 ☆	3 ☆
4 ☆	5 ☆	6 ☆	7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆
11 ☆	12 <small>スポーツの日</small> ☆	13 ☆	14 ☆	15 ☆	16 ☆	17 ☆
18 ☆	19 ☆	20 ☆	21 ☆	22 ☆	23 ☆	24 ☆
25 ☆	26 ☆	27 ☆	28 ☆	29 ☆	30 ☆	31 ☆

## 「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
- ◆マイ箸・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

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・使い捨て用品をなるべく使わない
- ◆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)



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

2026年

11月



今月の  
エコ  
宣言

買い物にはマイバッグを  
持っていきます！

レジ袋をもらわぬことでゴミの発生をおさえます。

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 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 ☆	25 ☆	26 ☆	27 ☆	28 ☆
29 ☆	30 ☆	1	2	3	4	5

## 「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	トイレットペーパー
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。



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

2026年

12月



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、電気の節約になります。

できた日は☆をぬりつぶしてみよう!

日	月	火	水	木	金	土
29	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

## 【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)	2026												
		2027												
LPガス	使用量 (m <sup>3</sup> )	2026												
		2027												
灯油	使用量 (L)	2026												
		2027												
ガソリン	使用量 (L)	2026												
		2027												

## 【環境家計簿】ステップ② 二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出量を計算して、比べてみよう！

CO <sub>2</sub> 排出量(2026年)						CO <sub>2</sub> 排出量(2027年)					
電気	使用量 (kwh)		×0.520=		kg-CO <sub>2</sub>	電気	使用量 (kwh)		×0.520=		kg-CO <sub>2</sub>
LPガス	使用量 (m <sup>3</sup> )		×6.6=		kg-CO <sub>2</sub>	LPガス	使用量 (m <sup>3</sup> )		×6.6=		kg-CO <sub>2</sub>
灯油	使用量 (L)		×2.50=		kg-CO <sub>2</sub>	灯油	使用量 (L)		×2.50=		kg-CO <sub>2</sub>
ガソリン	使用量 (L)		×2.29=		kg-CO <sub>2</sub>	ガソリン	使用量 (L)		×2.29=		kg-CO <sub>2</sub>
		合 計		kg-CO <sub>2</sub>				合 計		kg-CO <sub>2</sub>	

- 電 気 年間の電気使用量合計 (kwh) × 0.520 (令和7年3月18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 (m<sup>3</sup>) × 6.6 (資料：日本LPガス協会 LPガスのCO<sub>2</sub>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(CO<sub>2</sub>)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  
CO<sub>2</sub>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  
CO<sub>2</sub>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、CO<sub>2</sub>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



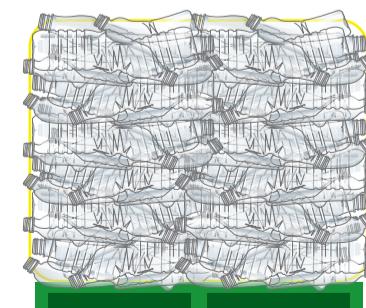
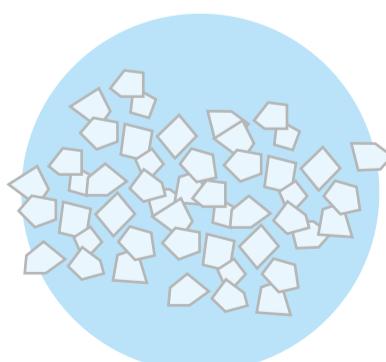
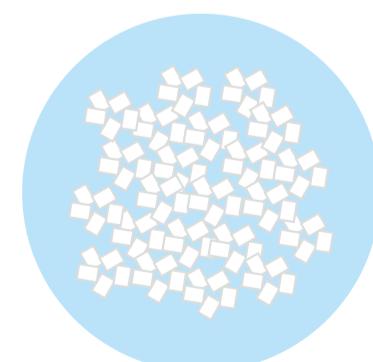
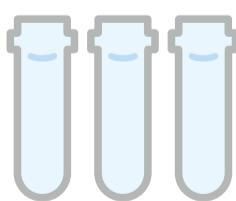
収集運搬

プリフォーム

PET樹脂へ再生

粉碎・洗浄・除染

選別・圧縮



倉吉市では、  
圧縮した時にからんで  
くずれにくくするために、  
ペットボトルをつぶさずに  
出してください。