

登米から止めっぺし！温暖化。～環境のことを考えて生活しましょう。～

登米市では、「登米から止めよう温暖化！」を合い言葉に、二酸化炭素排出削減に積極的に取り組んでいます。
みなさんの減らせる二酸化炭素の量はどのくらいでしょうか？環境のことを意識しながらエコライフをしてみましょう。

遠くの食材より、
近くの食材。
旬を楽しもう！



① 食

	kg
食べ物をゴミにしなかった。(エコクッキング)	5
近くの産地でとれたものを食べた。(地産地消)	18
旬のものを食べた。	2
合計	

ふだん取り組んでいること
に○をつけて合計して
ください。

家庭でいちばん電気を
消費するものは？

答 エアコン

④ 電気・ガス

	kg	年間節約金額
テレビ番組を選び、見ないときはテレビを消した。	31	1,640円
テレビゲームをする時間を、毎日一時間我慢した。	17	900円
パソコンを使う時間を毎日一時間短くした。	13	700円
冷房の温度を1℃高く、暖房の温度を1℃低く設定した。	34	1,830円
炎がなべ底からはみ出さないように調節した。	6	360円
野菜の下ごしらえに電子レンジを活用した。	42	2,930円
冷蔵庫の中に物をつめ込みすぎず、設定温度を適切にした。	43	2,320円
冷蔵庫のとびらはすぐ閉めた。	3	130円
使わない時は、コンセントからプラグを抜いた。	29	3,960円
へやを出るときはあかりを消した。	8	430円
白熱電球を電球型蛍光灯に取り替えた。	34	1,850円
お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入るようにした。	89	5,730円
温水洗浄便座のフタを使わないときは閉め、便座暖房の温度を低めに設定した。	25	1,350円
合計		

② 水

	kg	年間節約金額
シャワーのお湯を流しっぱなしにしなかった	31	2,920円
洗顔・歯磨き時に水を流しっぱなしにしなかった。	2	960円
毎日風呂の残り湯を洗濯に使い回した。	7	4,170円
洗濯物はまとめて洗うようにした。	8	3,950円
合計		

水を沸かすより、
お湯を張った方が省エネ！

③ 車

	kg	年間節約金額
週2回往復8kmの運転をひかえた。(ノーマイカーデー)	186	10,880円
ふんわりアクセル「eスタート」を心がけた。	194	11,370円
加減速の少ない運転をした。	68	3,980円
毎日5分間アイドリングストップした。	39	2,290円
近くへの買い物や用足しに自動車やバイクを使わずに、徒歩や自転車ですませた。	121	7,070円
合計		

「eスタート」は
発進時、5秒間で
20km/hに加速

二酸化炭素排出削減量を 計算してみよう。

① 食	
② 水	
③ 車	
④ 電気・ガス	
⑤ 資源	
合計	

日本は、京都議定書により、2008年から2012年の間に、1990年に比較し、温室効果ガスを6%削減することを世界に約束しています。
登米市では、一人で年間517kgの二酸化炭素を排出削減することを目標にしています。

⑤ 資源

	kg
マイバックを持って行き、レジ袋をもらわなかった。	24
過剰包装でない野菜を買った。	19
いらぬ紙をもう一度使った。	3
合計	



買い物には、
マイバッグ！