

1 クールチョイス(COOL CHOICE)とは?

クールチョイス(COOL CHOICE)とは、地球温暖化を防ぐために、わたしたち一人ひとりが「地球のことを考え、賢く行動しよう」という取り組みです。

例えば、照明やテレビをこまめに消したり、給食を残さず食べることで、ムダなエネルギーを減らすことなどをさします。

自分に何ができるのか、未来のために考え、行動してみよう!



まちなか
街中にもこのマークが
あるかもよ。
さが
探してみよう!



2 地球温暖化ってなんだろう

地球温暖化って?

地球全体の平均気温が上がっていくことを「地球温暖化」といいます。乗り物を動かしたり、電気をつくったりするために、燃料を燃やして生活するようになった人間の暮らし方の変化が、地球温暖化の主な原因です。

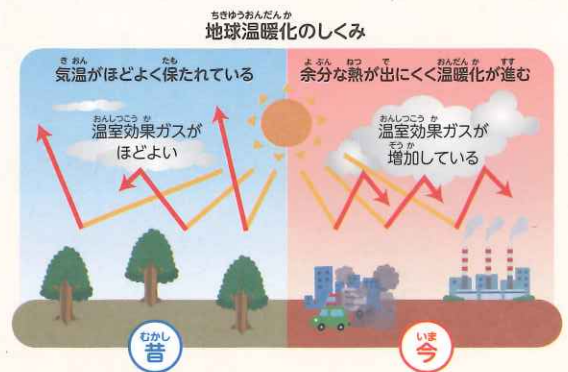


わたしたちの生活から
多くの二酸化炭素が
出てるんだね



地球温暖化のしくみ

地球の表面は、太陽の熱で温められています。余分な熱は宇宙に出ていきますが、その一部は大気中の二酸化炭素などの「温室効果ガス」に吸収され地球全体の気温をほどよく保っています。ところが、温室効果ガスが増えすぎると、宇宙に出るはずだった熱が地球にもこもってしまい、地球全体の平均気温が上がってしまいます。



温室効果ガスって?

地球の表面は主に窒素や酸素などの大気におおわれています。その大気の中には、二酸化炭素やメタンなど温められた熱(赤外線)を吸収する気体があります。これらのことを「温室効果ガス」といいます。木や草などの植物は、二酸化炭素を吸収して酸素を放出しています。真庭市の森林面積は6万5千ヘクタールですが、世界的には伐採や開発で、毎年その何十倍もの約500万ヘクタールの森林が減少していると言われています。



森林は
二酸化炭素を
吸収してくれるんだね



このまま地球温暖化が進んでいくと?

1℃上がると...

大雨などの異常気象の
リスクが上がるかも

2℃上がると...

農業の適地が変わることで
農作物の価格が上昇してしま
うかも

3℃上がると...

氷河やグリーンランドの氷が
溶けて海面が数十センチ
も上がってしま
うかも

わたしたちの
生活にも
大きな影響があるよね



3 おんしつこうか 温室効果ガスはどんなところから出ているの？

「温室効果ガス」は、どんなところから出ているのでしょうか。わたしたちの毎日の生活にかかわる電気やガス、ガソリン、灯油などの「エネルギー」を使うときに、二酸化炭素などの温室効果ガスが発生します。



はつでん
発電



ガソリン



でんき
電気



ガス



とうゆ
灯油

4 いえなか 家の中ではどんなところでエネルギーが使われているかな？

みんなの家の中では、電気やガス、灯油などの色々なエネルギーが使われていますが、このうちの約半分が電気です。家の中で電気を多く使う機器には、どのようなものがあるでしょうか。



でんき おお つか きき 電気を多く使う機器のランキング

第1位	冷蔵庫	14.2%
第2位	照明器具	13.4%
第3位	テレビ	8.9%
第4位	エアコン	7.4%

ふる かでん あたら かか しよう 古くなった家電を新しいものへ買い替えると省エネルギーにつながるよ！

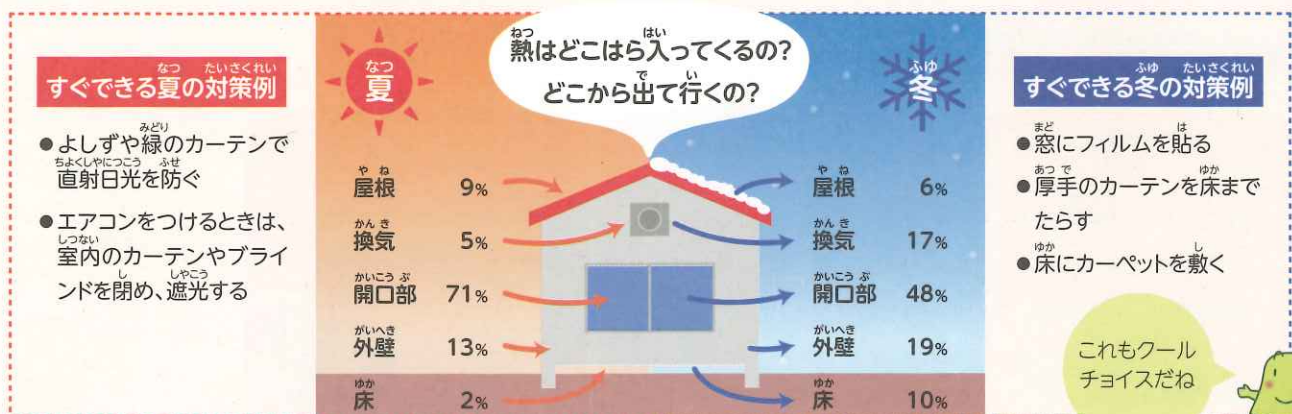
家電製品	省エネルギー効果は？	1年でどれだけお得？
冷蔵庫	約50%!	約8,000円!
照明器具	約80%!	約2,430円!
テレビ	約30%!	約780円!
エアコン	約7%!	約1,780円!

※6~10前のものと最新製品の比較です(性能や使い方によってかわります)。



5 いえなか ねつ はい 家の中の熱はどこから入って、どこから出ていくの？

家の中のエネルギーの使い方のうち、約30%が冷暖房(熱)のエネルギーです。このため、特に夏や冬に、家の外の空気と接してあり、熱の出入り口となる窓や壁、床などの対策が重要です。



6 クールチョイス度を診断してみよう!

君の
クールチョイス度
はどうか?



はい →
いいえ →

スタート

ちきゅうおんだんか
地球温暖化の
しゅくみを
知っている

しんりん にさんかたんそ
森林が二酸化炭素を
きゅうしゅう
吸収することを
し
知っている

マイバッグを
つか
使っている

はん のこ
ご飯を残さず
た
食べている

マイボトルを
つか
使っている

なつ みどり
夏、緑のカーテンづくり
ちようせん
挑戦したことがある

コミュニティバスの
「まにわくん」を
つか
使うことがある

だ し かん
シャワーを出す時間を
みじか
短くするようにしている

しやうめい
照明やテレビはこまめに、
け
消すようにしている

ちか
近くであれば、
ある じてんしゃ
歩かか自転車
いどう
移動している

ぶんべつ
ゴミの分別は
おこな
きちんと行うほうだ

いえ かぞく おな へや
家では家族と同じ部屋に
あつ
集まってすごしている

まにわし
真庭市にある
もくしつ
木質バイオマス発電所に
い
行ったことがある

★
みなら ちゆう
見習い中
ひと
クールチョイスな人!
できるところから取り組みよう

★★★
まだイケる
ひと
クールチョイスな人!
みまわ
身の回りのクールチョイスを
かんが
考えよう

★★★★★
じようきゆう
上級
ひと
クールチョイスな人!
みが
磨をかけて
はかせ
博士を目指そう

★★★★★
きみ
君こそ
はかせ
クールチョイス博士!
ひろ
みんなに広めていこう

7 いろいろ 色々あるよクールチョイス!

ちきゅうおんだん かい たいさく しょう にさん かたんそ だりょう へ ひとり とく 地球温暖化の対策には、省エネをして二酸化炭素を出す量を減らすなど、一人ひとりの取り組みが重要です。次に紹介することの中から、自分でできることを探したり、周りの人と話し合っ、ほかにどんなクールチョイスがあるのか考えてみよう!

みんなで
トライ!



自分でできるクールチョイスは?

しょうめい しょうとう
照明はこまめに消灯しよう
つか じかん
使う時間はできるだけ短くしよう



テレビを見る時間を短くしよう
み じかん みじか
見えていない時は電源を切ろう



エアコンの冷房は28℃
だんぼう
暖房は20℃に設定しよう



ほかに自分で
できることがあるかな?
かんが
考えてみよう!



シャワーを出す時間はできるだけ短くしよう



夏はすずしく、冬はあたたかく、
きおん あ
気温に合わせた
ふくそう えら
服装を選ぼう



友達や家族みんなでできるクールチョイスは?

エアコンや照明
のそうじをこま
めにしよう

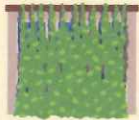


宅配便は1回で
受けとるように
しよう



ほかに友達や家族みんな
でできることがあるかな?
まわ ひと
周りの人と
はな あ
話し合ってみよう!

みどり
緑のカーテンをして夏の日差し
を防ごう



お風呂は冷めな
いうちにまとまっ
て入ろう



メモ

春 引っ越しや模様替えを機にライフスタイルを見直そう

照明の電球をLEDに換えましょう

～電球寿命も40倍長持ち～



年間**90.0kWh** 省エネ
年間**2,430円** 節約

54W白熱電球から
9Wの電球形LEDランプに
交換した場合

シャワーヘッドを節水タイプに換えましょう

～さらにシャワーの時間を1分短く～



年間ガス**12.78m³**の省エネ
年間**2,300円**節約
年間水道**4.38m³**の削減
年間**1,000円**節約

45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合

テレビやパソコンの画面は 明るすぎないように調節しましょう

～明るさを適度に落として省エネ～



年間**27.10kWh** 省エネ
年間**730円** 節約

テレビ(32V型)の画面の輝度を
最適(最大→中間)にした場合

冷蔵庫の使い方を見直しましょう

～季節に合わせて適切な温度設定
また無駄なものは詰め込まない～



年間**61.72kWh** 省エネ
年間**1,670円** 節約

周囲温度22℃で、設定温度を
「強」から「中」にした場合

夏 暑い夏も賢く省エネしよう

窓の外にすだれや緑のカーテンをつくり 直射日光を避けましょう

～室内に入る熱のうち7割は窓から～



エアコンを使用する
とき、室内のカーテン
を閉めることも省エ
ネになります。

エアコンのフィルターは月1～2回掃除を

～目詰まりすると消費電力が増加～



年間**31.95kWh** 省エネ
年間**860円** 節約

フィルターが目詰まりしている
エアコン(2.2kw)とフィルターを
掃除した場合の比較

打ち水で涼しく過ごしましょう

～朝夕に日陰や風通しの良い場所に～



家の外壁やエアコン
の室外機のまわりに
打ち水するとさらに
効果的です。

クールシェアで涼しく過ごしましょう

～家のエアコンを消して涼しい図書館や高原へ～



近くのクール
シェアスポット
を探してみま
しょう。

秋 お出かけはエコで楽しく

お出かけはエコドライブで

～ふんわりアクセル、アイドリングストップを～



年間**83.57ℓ** 省エネ
年間**10,030円** 節約

最初の5秒で時速20キロが目安!
少し緩やかに発進すると
10%程度燃費が向上します

短い距離ならできるだけ 徒歩や自転車で行きましょう

～エコで健康な生活習慣を～



交通費やガソリン代の節約にも
繋がります。

お出かけ前に不要な電源をOFF

～戸締り、火の元と電源チェック～



長時間使わない機器はプラグを抜き
「待機時消費電力」を減らすことが効果的です。

行先にはバスや電車を利用しましょう

～マイカーの使用を控えましょう～



真庭市のコミュニティバス「まにわくん」をぜひご利用ください。

冬 寒い冬も楽しく省エネしましょう

カーテンを閉めるなど 窓から熱が逃げないように工夫しましょう

～室内の熱の5割は窓から逃げていく～



窓に簡易なシートを貼ることも有効です。

お風呂は冷めないうちに入りましょう

～家族でできるだけまとまった時間に～



年間ガス**38.20㎡** 省エネ
年間**6,880円** 節約

2時間放置で4.5℃低下したお湯(200ℓ)を追い焚きする場合(1日/1回)

暖房の時間を短くしましょう

～お出かけや就寝の30分前にOFF～



OFF



年間**40.73kWh** 省エネ
年間**1,100円** 節約

暖房を1日1時間短縮した場合
(設定温度20℃)

食器を洗う時のお湯は できるだけ低温に設定しましょう

～お湯の量もできるだけ抑えましょう～



年間ガス**8.80㎡** 省エネ
年間**1,580円** 節約

65ℓの水道水(水温20℃)を使い、
湯沸し器の設定温度を40℃から
38℃にし、1日2回手洗した場合
(使用期間:冷房期間を除く253日)



「里山資本主義」真庭の挑戦

