

しょうしげんしょう  
とくく  
省資源・省エネルギー(を取)組もう！  
につき  
**グリーン日記**

こんにち わたし にちじょうせいかつ つう だ にさんかたんそなど おんしつこうか  
今日、私たちの日常生活を通じて出される二酸化炭素等の温室効果  
ガスが原因で、地球温暖化が急速に進んでいます。  
げんいん ちきゅうおんだんか きゅうそく すす  
『グリーン日記』を活用し、どれだけ二酸化炭素を減らしたか毎日  
かくにん ちきゅうおんだんか ほうし  
確認することで、地球温暖化を防止しましょう！  
まいにち



夏休みの  
宿題対応版

発行 鹿児島県地球温暖化防止活動推進センター  
(一般財団法人鹿児島県環境技術協会)

〒891-0132  
鹿児島市七ツ島1丁目1番地5  
一般財団法人 鹿児島県環境技術協会  
[鹿児島県地球温暖化防止活動推進センター]  
電話 099-284-6013 FAX 099-284-6257  
eメール : co2@kagoshima-env.or.jp

企画 鹿児島県環境林務部地球温暖化対策課

### 鹿児島県地球温暖化防止活動推進センター

KCCA Kagoshima Center for Climate Change Actions

鹿児島県地球温暖化防止活動推進センターは、地球温暖化対策の推進に関する法律に基づき、本県の地球温暖化対策にかかる普及啓発の拠点として、平成16年6月に設置され、県民や事業者等に対する温暖化防止活動の指導・助言などを行っています。

なまえ 名前	ふりがな
がっこうめい 学校名	がくねん 学年

ちきゅうおんだんか

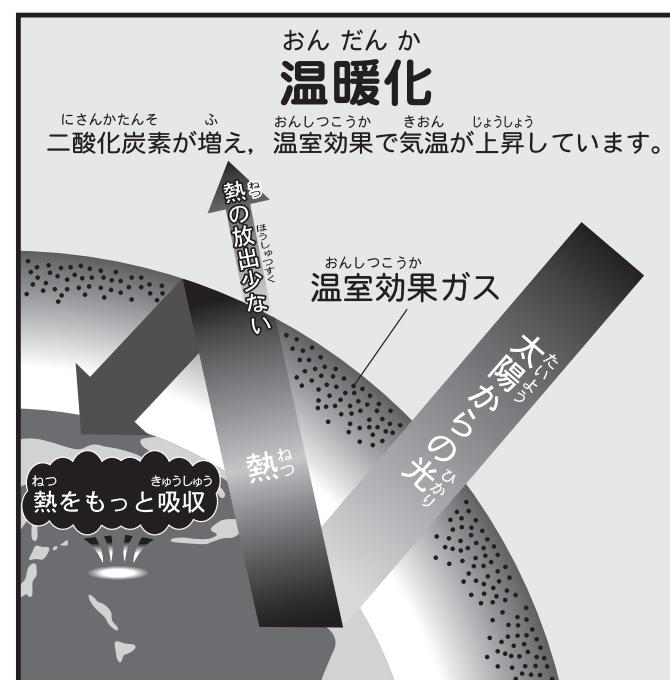
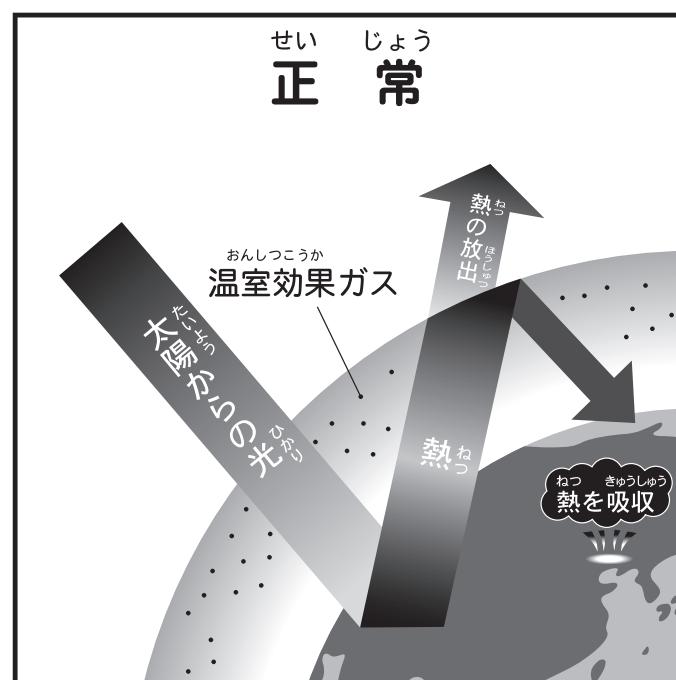
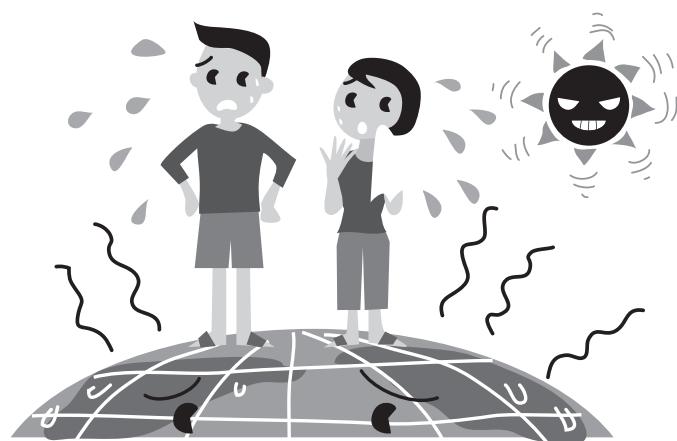
# 地球温暖化って、なあに？

ちきゅうおんだんか  
地球温暖化ってよく聞くけど、  
どのようなことなのでしょうか？

ちきゅうつづたいきおんしつこうか  
地球を包んでいる大気には「温室効果ガス」といって、  
たいようちひめんうちゅうにねつ  
太陽があたためた地表面から宇宙へ逃げる熱をつか  
まえて、地球の温度を生きものが生活しやすい温度に  
してくれているガスが含まれています。

ちきゅうさむいもの  
このガスがないと地球はとても寒くなつて、生き物  
が死んでしまいます。でも、温室効果ガスが増えすぎ  
ると地球の温度があたたかくなりすぎてしまいます。

これが温暖化です。



## ちきゅうおんだんか 地球が温暖化するとどうなるの？

ちきゅうおんどあさむちいきたかやまこおりうみみず  
地球の温度が上がると、寒い地域や高い山にある氷がとけて、海の水  
が増えます。低い土地や小さい島は海に沈むかもしれません。

それに、洪水や干ばつなどの災害が増えると言われています。日本では、  
たいふうしゅうちゅうごうふこめのうさくもつそだいま  
台風や集中豪雨が増えたり、お米などの農作物が育たなくなったり、今  
までいなかつた害虫の被害が増えることも心配されています。

マラリアやデング熱のような、熱帯地方に多い病気も日本で発生する  
かもしれません。

ちきゅうおんだんか  
くわひとりひとり  
地球温暖化についてもっと詳しいことや一人一人が  
できる取り組みを知りたい方はアクセスしてみてくださいね。

いっぽんざいだんほうじん  
かごしまけんかんきょうぎじゅつきょうかい  
一般財団法人 鹿児島県環境技術協会

<http://www.kagoshima-env.or.jp>

かごしまけんちきゅうおんだんかぼうしかつどうすいしん  
鹿児島県地球温暖化防止活動推進センター

<http://www.kagoshima-env.or.jp/kccca/>

かんきょうしょう  
環境省ホームページ

<http://www.env.go.jp/>

しょうがたせいひんじょうはう  
省エネ型製品情報サイト

<http://www.eccj.or.jp/cgi-bin/real-catalog/index.php>

ぜんこくちきゅうおんだんかほうしかつどうすいしん  
全国地球温暖化防止活動推進センター

<http://www.jccca.org/>

おんしつこうか  
温室効果ガスインベントリオフィス (GIO)

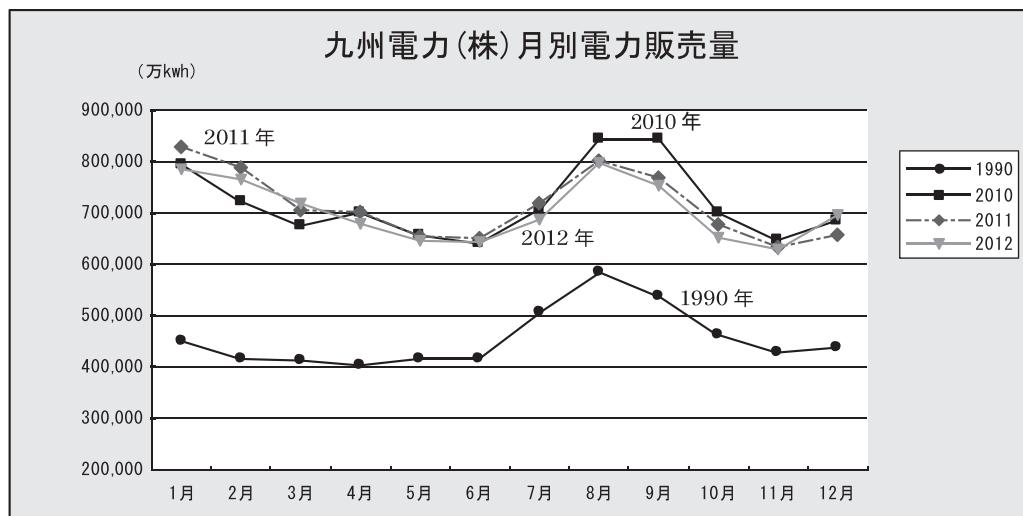
<http://www-gio.nies.go.jp/index-j.html>

いっぽんざいだんほうじん  
一般財団法人 省エネルギーセンター

<http://www.eccj.or.jp/>

# せつでん と く 節電に取り組もう!

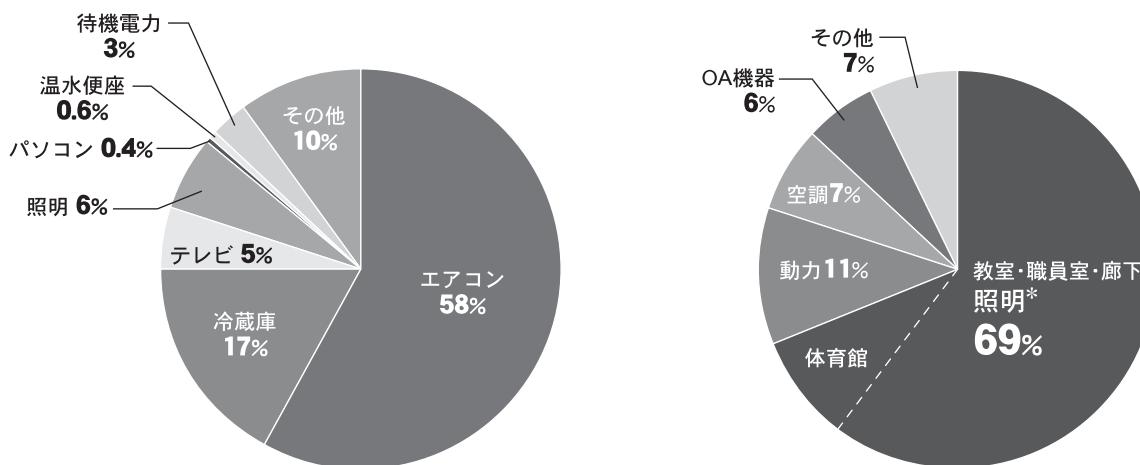
発電した電力は、ためておくことができません。  
発電所では、いつも、使われる電力の量を予想しながら発電しています。もし、作っている電力よりも多くの電力を一度に使うとしたら、とても広い範囲で停電がおきてしまうと言われています。  
電力を使う量を減らすのと同時に、発電所が一度に発電しなければならない量が少なくて済むように、多くの時間帯に使う量を減らすことも大切です。  
一年のうち、使われる電力が一番多くなるのはエアコンを使う夏、中でも月曜日から金曜日までの午前9時から午後8時までです。  
この時間に、たくさん電気を使っているものは何か調べて、節電できないか考えてみましょう。



電力事業連合会「電力統計情報」より作成

夏の昼間、家庭では、エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明に多くの電気が使われています。  
学校では、半分以上が照明に使われています。冷房の入る学校では、「空調」で使う電気が多くなります。

【夏の日中（14時頃）の電気機器の使用例（在宅世帯の例）】 【学校】夏期就学日のピーク時の消費電力



出典：資源エネルギー庁推計

# せつでん しょう につき と く 節電・省エネのためにグリーン日記に取り組もう!

# 日記の使い方

## じゅんび <準備するもの>

- につき け  
① グリーン日記 ② えんぴつと消しゴム  
がつぶん でんき すいどうとう りょうしゅうしょ  
④ 7、8月分の電気、ガス、水道等の領収書

## きにゅう しかた <記入の仕方>

- はじめに「今週の目標」をたてましょう。  
いちにち おも だ
  - 一日を思い出してあてはまるものに,○をつけましょう。  
きょう にち ごうけい か
  - 今日はいくつできたかな? 1日の○の合計を書きましょう。  
しゅうかんとりくみ おこな とりくみ ごうけい かず か
  - 1週間取組を行ったら,それぞれの取組ごとの「合計」に○の数を書きましょう。  
こんしゅう かんそう はんせい きづ か
  - 「今週の感想・まとめ」に反省や気付いたことを書きましょう。  
かた か
  - おうちにの方にコメントを書いてもらいましょう。  
にっき かんきょう かけいほ きにゅう がつぶん がつぶん しようりょう くら
  - グリーン日記のまとめ【環境家計簿】を記入して,7月分と8月分の使用量を比べてみましょう。

れい  
例)

れい  
例)

め  
週目

きょういちにち  
おも  
だ  
※今日一日を思い出してあてはまるものに、○をつけてましょう。

日付	8/1 (木)	8/2 (金)	8/3 (土)	8/4 (日)	1週間の合計 (○の数)
1 冷房の設定温度を28℃にした。	○	○	○	○	4 こ個
2 冷房は必要な時だけつけるようにした。	○	○	○	○	4 こ個
3 エアコンのフィルタを掃除した。	○	○	○	○	4 こ個
4 照明を使わない時はこまめに消した。	○	○	○	○	4 こ個
5 テレビを見ていない時はこまめにスイッチを切った。	○	○			2 こ個
6 掃除機をかける前に部屋を片付けた。	○	○	○	○	4 こ個
7 使わない電気製品は主電源を切った、またはコンセントを抜いた。	○	○	○	○	4 こ個
16 冷蔵庫を開けている時間を短くした。					こ個

書きました。  
1日の○の合計  
16個

書かれてない。もしくは

## 目標個数を書きましょう

かた

**反省や気付いたことを書きましょう。**

# にっき グリーン日記のまとめ

かんきょうかけいほ ていしゅつ  
「環境家計簿」を提出しましょう。

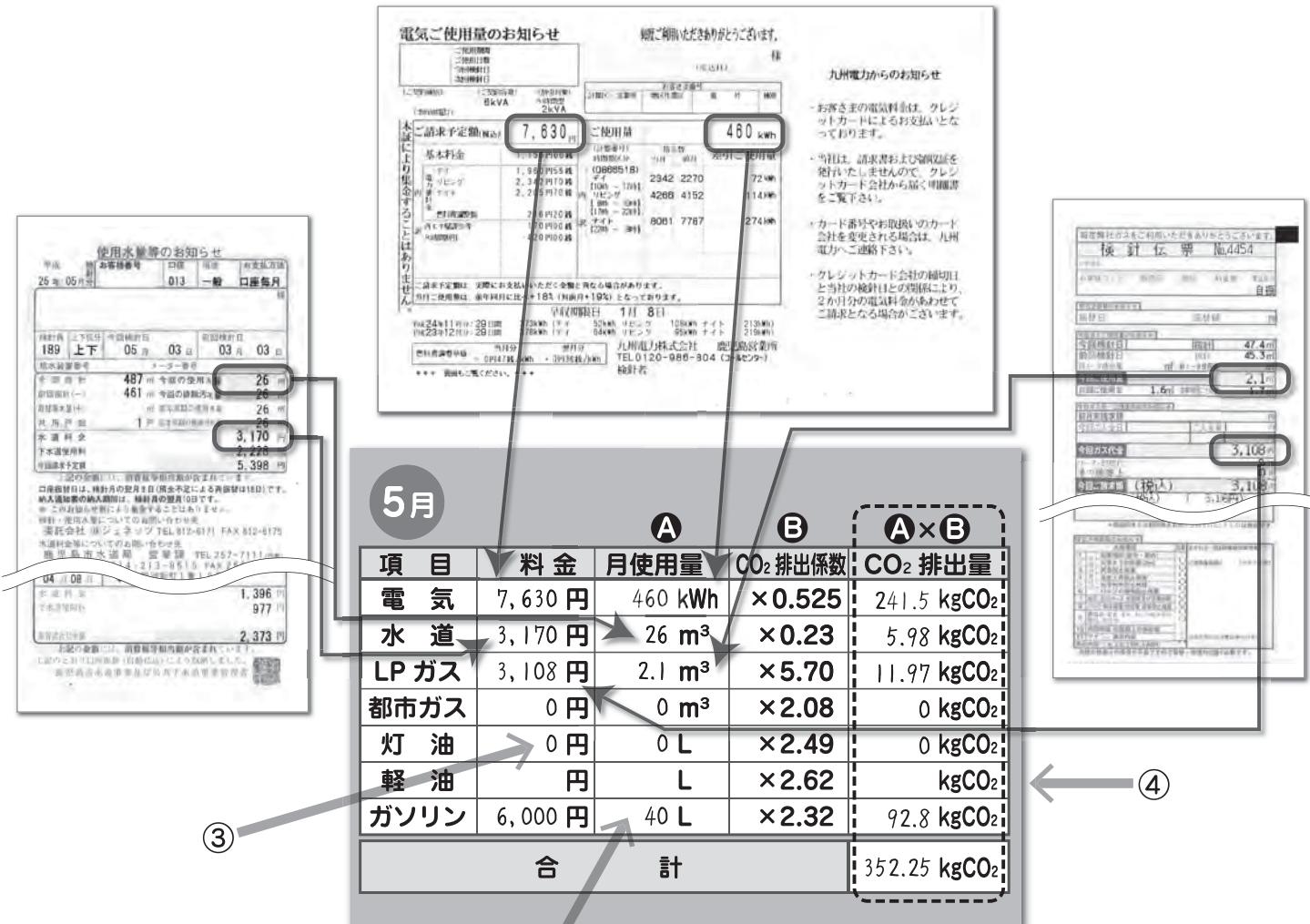
## 【環境家計簿の記入方法】

- ① 各伝票や領収書から料金と使用量を記入して下さい。
- ② 灯油・軽油・ガソリンは月額の合計を記入して下さい。
- ③ 使用していない項目は0を記入して下さい。
- ④ 調べていない、又は不明な場合は空欄のまま、お出し下さい。

## 保護者の方へ

グリーン日記へのチャレンジありがとうございます。グリーン日記は、小中学生だけではなく家族で取り組む内容になっております。ぜひご家族の皆様も一緒に取り組んでみてください。また、ご家族からのコメントもぜひご記入ください。なお、料金・月使用量の記入が難しい場合は、ご一緒に記入してくださいますようお願いします。

東日本大震災の影響もあり、節電への取組は非常に重要になってきています。ご家族の皆様でグリーン日記にチャレンジすることで、充実した夏休みになることを願っております。



②を記入。レシートが無い場合は  
おうちの人に給油量を聞いてみよう。

## 環境家計簿とは？

環境家計簿は暮らしの中で二酸化炭素排出に関係の深い6つの項目（電気・水道・ガス・灯油・軽油・ガソリン）について、消費した量とそれによってどれくらいの二酸化炭素を排出しているかを計算できるようになっています。また、料金も記入することで、二酸化炭素排出削減が家計の節約につながることも分かります。

# とりくみないようせつめい 取組内容と説明

## 1. 冷房の設定温度を28℃にした。

冷房の設定温度を28℃にすると、CO<sub>2</sub>(二酸化炭素)排出量を1日あたり83g減らせます。

## 2. 冷房は必要な時だけつけるようにした。

冷房(エアコン)の設定温度28℃で使用時間を1時間短くすると、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり26g減らせます。

## 3. エアコンのフィルタを掃除した。

定期的(月に1, 2回)エアコンのフィルタを掃除すると、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり13g減らせます。

## 4. 照明を使わない時はこまめに消した。

電球型の蛍光ランプの点灯時間を1日1時間短くすると、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり2g減らせます。

## 5. テレビを見ていない時はこまめにスイッチを切った。

液晶テレビをついている時間を1日1時間短くすると、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり6g減らせます。

## 6. 掃除機をかける前に部屋を片付けた。

部屋を片付けてから掃除機をかけることで、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり2g減らせます。

## 7. 使わない電気製品は主電源を切った、またはコンセントを抜いた。

主電源をこまめに切って待機電力を減らすと、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり、65g減らせます。

## 8. お風呂は、家族で間隔を開けずに続けて入った。

続けて入浴して追い炊きをしないと、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり86g減らせます。

## 9. シャワーを流しっぱなしにしなかった。

シャワーの使用時間を1日1分短くすると、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり74g減らせます。

## 10. 水を流しっぱなしにしなかった。

顔や手を洗う時、水の流しっぱなしを減らすと、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり4g減らせます。

11. 車の運転をするときは、**加速や減速の少ないやさしい運転を**  
するようにお父さん・お母さんに声かけした。

車間距離に余裕を持って、加減速の少ない運転をすると、ガソリンを使う量が減って、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり73g減らせます。さらに安全運転につながります。

12. 出かける時は公共交通機関や自転車を利用したり、歩いたりした。

2kmのマイカー利用をやめると、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり180g減らせます。

13. 買い物をする時はマイバックを持ち歩いて、**包装が少ないものを選んで買った。**

マイバッグを持って行きレジ袋を使わないとCO<sub>2</sub>排出量を1日あたり62g減らせます。

14. 水筒やマイボトルを使って、**ペットボトルの使用を減らした。**

水筒や、マイボトルを使って、ペットボトルの使用を減らすとCO<sub>2</sub>排出量を1日あたり6g減らせます。

15. 冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにした。

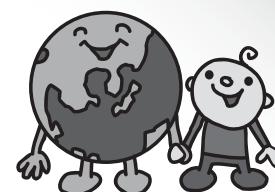
冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにすると、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり18g減らせます。

16. 冷蔵庫を開けている時間を短くした。

冷蔵庫を開ける時間を短くすると、CO<sub>2</sub>排出量を1日あたり3g減らせます。

出典：環境省

## 他にもこんな取組があります！



### ゴミを正しく分別した。

ゴミを正しく分別しリサイクルすることで、CO<sub>2</sub>排出量を減らせます。

### 旬の食材や地元の食材を食べた。

旬のものを食べたり、近くでとれたもの食べたりすることでも、CO<sub>2</sub>排出量を減らせます。

### 地域の清掃活動や自然観察会など環境保全活動に参加した。

身近な環境保全活動に取り組むことが、地球環境を守ることにつながります。

### ※ 熱中症に注意しよう。

家のなかでじっとしていても室温や湿度が高いときは熱中症になる場合がありますので、無理のない範囲で行いましょう。

## 週日

※今日一日を思い出してあてはまるものに、○をつけましょう。

取組内容	日付				8/1 (木)	8/2 (金)	8/3 (土)	8/4 (日)	1週間の合計 (○の数)
1 冷房の設定温度を28℃にした。									個
2 冷房は必要な時だけつけるようにした。									個
3 エアコンのフィルタを掃除した。									個
4 照明を使わない時はこまめに消した。									個
5 テレビを見ていない時はこまめにスイッチを切った。									個
6 掃除機をかける前に部屋を片付けた。									個
7 使わない電気製品は主電源を切った、またはコンセントを抜いた。									個
8 お風呂は家族で間隔を開けずに続けて入った。									個
9 シャワーを流しっぱなしにしなかった。									個
10 水を流しっぱなしにしなかった。									個
11 車の運転をするときは、加速や減速の少ないやさしい運転をするようにお父さん・お母さんに声かけした。									個
12 出かける時は公共交通機関や自転車を利用したり、歩いたりした。									個
13 買い物をする時はマイバックを持ち歩いて、包装が少ないものを選んで買った。									個
14 水筒や、マイボトルを使って、ペットボトルの使用を減らした。									個
15 冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにした。									個
16 冷蔵庫を開けている時間を短くした。									個
今日はいくつできたかな？(1日の○の合計)		個	個	個	個	個	個	個	

今週の目標 1日（ ）個 がんばるぞ!!

今週の感想・まとめ

- おうちの方から
- 目標クリアおめでとう
  - がんばりました
  - 次はがんばろう

<コメント>

## 2週目

※今日一日を思い出してあてはまるものに、○をつけましょう。

取組内容	日付	8/5 (月)	8/6 (火)	8/7 (水)	8/8 (木)	8/9 (金)	8/10 (土)	8/11 (日)	1週間の合計 (○の数)
1 冷房の設定温度を28℃にした。									こ個
2 冷房は必要な時だけつけるようにした。									こ個
3 エアコンのフィルタを掃除した。									こ個
4 照明を使わない時はこまめに消した。									こ個
5 テレビを見ていない時はこまめにスイッチを切った。									こ個
6 掃除機をかける前に部屋を片付けた。									こ個
7 使わない電気製品は主電源を切った、またはコンセントを抜いた。									こ個
8 お風呂は家族で間隔を開けずに続けて入った。									こ個
9 シャワーを流しっぱなしにしなかった。									こ個
10 水を流しっぱなしにしなかった。									こ個
11 車の運転をするときは、加速や減速の少ないやさしい運転をするようにお父さん・お母さんに声かけした。									こ個
12 出かける時は公共交通機関や自転車を利用したり、歩いたりした。									こ個
13 買い物をする時はマイバックを持ち歩いて、包装が少ないものを選んで買った。									こ個
14 水筒や、マイボトルを使って、ペットボトルの使用を減らした。									こ個
15 冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにした。									こ個
16 冷蔵庫を開けている時間を短くした。									こ個
今日はいくつできたかな？（1日の○の合計）		個	個	個	個	個	個	個	

今週の目標 1日（ ）個 がんばるぞ!!

今週の感想・まとめ

- おうちの方から
- 目標クリアおめでとう
  - がんばりました
  - 次はがんばろう

<コメント>

3週目

※今日一日を思い出してあてはまるものに、○をつけましょう。

取組内容	日付	8/12 (月)	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)	8/16 (金)	8/17 (土)	8/18 (日)	1週間の合計 (○の数)
1 冷房の設定温度を28℃にした。									こ個
2 冷房は必要な時だけつけるようにした。									こ個
3 エアコンのフィルタを掃除した。									こ個
4 照明を使わない時はこまめに消した。									こ個
5 テレビを見ていない時はこまめにスイッチを切った。									こ個
6 掃除機をかける前に部屋を片付けた。									こ個
7 使わない電気製品は主電源を切った、またはコンセントを抜いた。									こ個
8 お風呂は家族で間隔を開けずに続けて入った。									こ個
9 シャワーを流しっぱなしにしなかった。									こ個
10 水を流しっぱなしにしなかった。									こ個
11 車の運転をするときは、加速や減速の少ないやさしい運転をするようにお父さん・お母さんに声かけした。									こ個
12 出かける時は公共交通機関や自転車を利用したり、歩いたりした。									こ個
13 買い物をする時はマイバックを持ち歩いて、包装が少ないものを選んで買った。									こ個
14 水筒や、マイボトルを使って、ペットボトルの使用を減らした。									こ個
15 冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにした。									こ個
16 冷蔵庫を開けている時間を短くした。									こ個
今日はいくつできたかな？（1日の○の合計）		個	個	個	個	個	個	個	

今週の目標 1日（ ）個 がんばるぞ!!

今週の感想・まとめ

- かた  
おうちの方から  
もくひょう  
 目標クリアおめでとう  
 がんばりました  
 次はがんばろう

<コメント>

## 4週目

※今日一日を思い出してあてはまるものに、○をつけましょう。

取組内容	日付	8/19 (月)	8/20 (火)	8/21 (水)	8/22 (木)	8/23 (金)	8/24 (土)	8/25 (日)	1週間の合計 (○の数)
1 冷房の設定温度を28℃にした。									こ個
2 冷房は必要な時だけつけるようにした。									こ個
3 エアコンのフィルタを掃除した。									こ個
4 照明を使わない時はこまめに消した。									こ個
5 テレビを見ていない時はこまめにスイッチを切った。									こ個
6 掃除機をかける前に部屋を片付けた。									こ個
7 使わない電気製品は主電源を切った、またはコンセントを抜いた。									こ個
8 お風呂は家族で間隔を開けずに続けて入った。									こ個
9 シャワーを流しっぱなしにしなかった。									こ個
10 水を流しっぱなしにしなかった。									こ個
11 車の運転をするときは、加速や減速の少ないやさしい運転をするようにお父さん・お母さんに声かけした。									こ個
12 出かける時は公共交通機関や自転車を利用したり、歩いたりした。									こ個
13 買い物をする時はマイバックを持ち歩いて、包装が少ないものを選んで買った。									こ個
14 水筒や、マイボトルを使って、ペットボトルの使用を減らした。									こ個
15 冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにした。									こ個
16 冷蔵庫を開けている時間を短くした。									こ個
今日はいくつできたかな？（1日の○の合計）		個	個	個	個	個	個	個	

今週の目標 1日（ ）個 がんばるぞ!!

今週の感想・まとめ

- おうちの方から
- 目標クリアおめでとう
  - がんばりました
  - 次はがんばろう

<コメント>

## 5週目

※今日一日を思い出してあてはまるものに、○をつけましょう。

取組内容	日付	8/26(月) 8/27(火) 8/28(水) 8/29(木) 8/30(金)					1週間の合計 (○の数)
		8/26 (月)	8/27 (火)	8/28 (水)	8/29 (木)	8/30 (金)	
1 冷房の設定温度を28℃にした。							こ個
2 冷房は必要な時だけつけるようにした。							こ個
3 エアコンのフィルタを掃除した。							こ個
4 照明を使わない時はこまめに消した。							こ個
5 テレビを見ていない時はこまめにスイッチを切った。							こ個
6 掃除機をかける前に部屋を片付けた。							こ個
7 使わない電気製品は主電源を切った、またはコンセントを抜いた。							こ個
8 お風呂は家族で間隔を開けずに続けて入った。							こ個
9 シャワーを流しっぱなしにしなかった。							こ個
10 水を流しっぱなしにしなかった。							こ個
11 車の運転をするときは、加速や減速の少ないやさしい運転をするようにお父さん・お母さんに声かけした。							こ個
12 出かける時は公共交通機関や自転車を利用したり、歩いたりした。							こ個
13 買い物をする時はマイバックを持ち歩いて、包装が少ないものを選んで買った。							こ個
14 水筒や、マイボトルを使って、ペットボトルの使用を減らした。							こ個
15 冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにした。							こ個
16 冷蔵庫を開けている時間を短くした。							こ個
今日はいくつできたかな？（1日の○の合計）		個	個	個	個	個	

今週の目標	1日（ ）個	がんばるぞ!!
今週の感想・まとめ		

おうちの方から	<コメント>
<input type="checkbox"/> 目標クリアおめでとう <input type="checkbox"/> がんばりました <input type="checkbox"/> 次はがんばろう	

グリーン日記おつかれせあでした。最後に環境家計簿を記入して、提出しあつよう。

# グリーン日記のまとめ『環境家計簿』を記入しましょう。

1ヶ月間取り組んだ結果どうだったかな？7月分と8月分の料金と使用量を書こう！

記入方法は4ページに書いてあるよ。

7月

項目	料金	月使用量 A	CO <sub>2</sub> 排出係数 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A×B
電気	円	kWh	×0.525	kgCO <sub>2</sub>
水道	円	m <sup>3</sup>	×0.23	kgCO <sub>2</sub>
LPガス	円	m <sup>3</sup>	×5.70	kgCO <sub>2</sub>
都市ガス	円	m <sup>3</sup>	×2.08	kgCO <sub>2</sub>
灯油	円	L	×2.49	kgCO <sub>2</sub>
軽油	円	L	×2.62	kgCO <sub>2</sub>
ガソリン	円	L	×2.32	kgCO <sub>2</sub>
合 計				kgCO <sub>2</sub>

8月

項目	料金	月使用量 A	CO <sub>2</sub> 排出係数 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A×B
電気	円	kWh	×0.525	kgCO <sub>2</sub>
水道	円	m <sup>3</sup>	×0.23	kgCO <sub>2</sub>
LPガス	円	m <sup>3</sup>	×5.70	kgCO <sub>2</sub>
都市ガス	円	m <sup>3</sup>	×2.08	kgCO <sub>2</sub>
灯油	円	L	×2.49	kgCO <sub>2</sub>
軽油	円	L	×2.62	kgCO <sub>2</sub>
ガソリン	円	L	×2.32	kgCO <sub>2</sub>
合 計				kgCO <sub>2</sub>

ご家族の人数は何名ですか？ ( )

出典：環境省

●1ヶ月間、グリーン日記に取り組んだ感想と、これからの目標を書いてみましょう。

【1ヶ月間の感想とこれからの目標】

おうちの方から

- 目標クリアおめでとう
- がんばりました
- 次はがんばろう

<コメント>

住所

(電話番号)

(学校名)

(学年)

年

お名前

ご協力ありがとうございました。グリーン日記の送り方はうら面をご覧ください。

## 保護者の皆様へ

グリーン日記のまとめが終わりましたら、グリーン日記を下記へ送付してください。

※ご提出いただいたグリーン日記の返却は行いません。  
必要な方はコピーをお取り下さい。

「グリーン日記事業に関する注意事項について」

グリーン日記事業における個人情報の取り扱いについては、個人情報の保護に関する法令を遵守し、収集した個人情報は、グリーン日記事業の目的のみに使用し、本事業の業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません。

### お届け方法

学校・団体で参加している場合は、学校・団体でとりまとめて  
事務局へお送り下さい。  
個人で参加している場合は、直接事務局へお送り下さい。

### 連絡・送付先

#### グリーン日記コンテスト事務局

〒891-0132 鹿児島市七ツ島1丁目1番地5  
一般財団法人 鹿児島県環境技術協会  
[鹿児島県地球温暖化防止活動推進センター]

電話 099-284-6013

FAX 099-284-6257

eメール : co2@kagoshima-env.or.jp

ご協力ありがとうございました。記入したら、早めに提出しましょう。

提出〆めきり： 平成25年9月30日(月)