



エコふなばし

環境新聞
第5号
平成24年3月20日
船橋市環境部
環境保全課

家庭でできる節電のポイント

節電して、環境にもおさいふにも優しい生活をしてみませんか？

日常生活のちょっとした気遣いで、電気を節約することができます。家庭内の消費電力の多くを占めるエアコン、冷蔵庫、照明、テレビを中心に節電のポイントを取り上げました。

- カーテンを閉め、室内の冷気(又は暖気)を逃さないようにしましょう。
- ほこりが溜まる前にフィルターの掃除をしましょう。
- 扇風機やサーキュレーターを使い空気を循環させましょう。
- 室外機のそばに物を置かないようにしましょう。(排熱の効率が悪いと、余計な電力を消費してしまいます。)
- 夏は薄着、冬は厚着にしてエアコンの使用時間を減らしましょう。

エアコン



- 食品が傷まない範囲で、温度設定を弱めましょう。
- 冷気を逃さないように、扉の開閉回数と時間をできるだけ少なくしましょう。
- 冷気を効率良く循環させるために、食品を詰め込み過ぎたり、冷気の吹き出し口付近に食品を置かないようにしましょう。

冷蔵庫



- 不要な照明は、できるだけ消灯しましょう。
- 明るさを調整できる場合は、暗くならない範囲で明るさを下げましょう。

照明



- 見づらくならない範囲で、画面の明るさを下げましょう。
- 見ていない時は、消しましょう。
- 電源を切る時はリモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使用しない時は、コンセントを抜きましょう。
- 画面を掃除しましょう。(画面上にほこりが溜まると、画面が暗くなってしまいます)

テレビ



- お湯を沸かす際は、必要な分だけにしましょう。
- パソコンをしばらく使用しない場合は、スタンバイまたは休止モードにしましょう。長時間使用しない場合は、電源を切りましょう。
- トイレで温水便座を使用している場合は、使用後に便座のフタを閉めるようにしましょう。長時間使用しない場合は、電源を切りましょう。

その他



節電メニューを実行した場合の、世帯あたりの効果

電気製品	節電メニュー	節電効果*		1世帯が毎日9時から20時まで節電メニューの実行を1ヶ月間行った場合**	1世帯が毎日9時から20時まで節電メニューの実行を3ヶ月間(7~9月)行った場合**		
		削減率	削減消費電力	削減消費電力	節約できる電気料金	削減消費電力	節約できる電気料金
エアコン	冷房の温度設定は28℃にしよう! ※設定温度を2℃上げたら、削減率は10%。	10%	130W	約43kWh	約944円	約129kWh	約2,831円
	「すだれ」や「よしず」を活用しよう! ※緑のカーテンもいよいよ。	10%	120W	約40kWh	約871円	約119kWh	約2,614円
	エアコンを消して、扇風機が大かつやく! ※でも、熱中症には気を付けてね。	50%	600W	約198kWh	約4,356円	約594kWh	約13,068円
冷蔵庫	設定温度を「強」から「中」 ※季節で設定温度をこまめに変更するといよいよ。	3つで					
	詰め込みすぎに注意! ※隙間があれば、設定温度が高くて大丈夫。	2%	25W	約8.3kWh	約182円	約25kWh	約545円
照明	扉の開け閉めは、短く、少なくね!						
	こまめに消灯しよう!	5%	60W	約20kWh	約436円	約59kWh	約1,307円
テレビ	省エネモードに設定しよう! ※画面の明るさもおさえよう。	2つで					
	見てないテレビは消そう!	2%	25W	約8.3kWh	約182円	約25kWh	約545円
温水洗浄便座(暖房便座)	便座の保温・温水は、できるだけ使わない! ※オフ機能やタイマー節電機能を活用したり、コンセントからプラグを抜こう。	1%未満	5W	約1.7kWh	約36円	約5kWh	約109円
ジャー炊飯器	今日のご飯は、朝にタイマーでまとめて炊いて、冷蔵庫に保存しよう!	2%	25W	約8.3kWh	約182円	約25kWh	約545円
待機電力	主電源を切ろう! ※リモコンで消しただけでは、ダメだよ。	2つで					
	コンセントからプラグを抜こう! ※出かける時や、寝るときに挑戦だ。	2%	25W	約8.3kWh	約182円	約25kWh	約545円
「エアコンを消して、扇風機を利用」以外の実行した場合の合計				約137kWh	約3,013円	約411kWh	約9,039円

*資源エネルギー庁より **船橋市環境保全課試算
※電気料金は22円/kWhで計算((社)全国家庭電気製品公正取引協会 新電力料金目安単価(税込))

三番瀬は、東京湾最奥部の約1800ヘクタールの干潟と浅い海です。三番瀬の地元の古くからの発音は「さんばんぜ」です。写真は、15年ほど前から三番瀬の風景や生きものの撮影をしている写真家中村ひろ子さんから提供していただきました。三番瀬の風景と生きものたちの輝きを掲載させていただきます。

三番瀬 写真館



三番瀬と富士山



タカノ・ケブサイソガミ



アサリ

知ってる？生物多様性☆☆☆～biodiversity～

生物多様性とは、生きものたちの豊かな個性とつながりのことです。地球上の生きものは40億年という長い歴史の中で、さまざまな環境に適応して進化し、3,000万種ともいわれる多様な生きものが生まれました。これらの生命は一つひとつに個性があり、支えあって生きています。私たち人間の生活もまた、様々な種類の生物の上に成り立っています。

生物多様性の3つの種類

生物多様性には3つの種類があります。生態系の多様性（森林、里地里山、河川、湿原、干潟、サンゴ礁など多様な自然があります）、種の多様性（動植物から細菌などの微生物にいたるまで多様な生きものがいます）、遺伝子の多様性（同じ種でも異なる遺伝



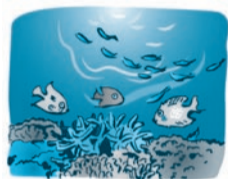
子を持ち、形、模様、生態などに多様な個性があります）の3つです。

生物多様性の恵み

人間が自然から受けている恵みはたくさんあります。自然の恵みは、食べ物だけではありません。



工業材料や医薬品はもちろん、豊かな文化の源にもなっているのです。春の野の花や秋の赤トンボを見て季節を実感します。花やトンボを食べることはありませんが、それによって豊かな感性や季節感が養われます。そうした感性から生まれた俳句、音楽、絵画などの芸術が、人間生活を豊かにしています。



生物多様性が直面している危機

生物多様性は、3つの危機に直面しています。第一は、「人間活動の拡大」です。経済成長に伴い、自然環境の破壊とその結果による生き物の減少と絶滅の危機です。第二は、「人間活動の縮小」です。過疎化などで管理されなくなった里地里山で生態系がバランスを崩してしまっています。第三は、「外来生物による危機」です。本来その地域に生息しない動植物が人間によ



って持ち込まれることで、元々その地域に住んでいる生き物や生態系にとって脅威となっています。また、地球温暖化は、生物多様性の大きな危機であるといわれています。

私たちにできること

1 生物多様性に触れてみよう

海、山、川など、自然で遊びましょう。また、身近な生物を観察してみましょう。



2 生物多様性を守ろう

ペットや外来生物は捨てない、逃がさないようにし、最後まで大切に飼いましょう。また、地域の環境活動に積極的に参加してみましょう。

3 生物多様性を伝えよう

家族や友人と自然の恵みや大切さについて話し合ってみましょう。また、生物多様性を守る仲間を応援しましょう。

参考 環境省生物多様性ホームページ



平成24年度環境カレンダー

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
	22日(火) 国際生物多様性の日	3日(日) 船橋海老川親水市民まつり(予定)	5日(火) 世界環境デー	7日(土) クールアースデー	3日(金) 夏休みセミのぬけがら調査入門編	7日(土) 三番瀬生き物探し(予定)	8日(水) 夏休みセミのぬけがら調査入門編	9日(土) 船橋市環境フェア	10日(日) 船橋市環境フェア(シンポジウム)	17日(土) 緑のカーテンコンクール・エココンテスト表彰式(講演会同時開催)(予定)	7日(日) 海老川・長津川福像めぐり(予定)	21日(日) 三番瀬クリーンアップ(予定)	11日(土) 地球温暖化防止月間	12日(日) 大気汚染防止月間(11・12月)

国際連合が、午前10時(現地時間)に「植樹を行なおう」と呼びかけています

船橋市では、6月5日から1週間の「環境週間」と定めています

7月7日と夏休みの7日(土)と夏休みの7日(土)に「ライトダウンキャンペーン」を実施します。地球温暖化防止のため、20時～22時の間ライトアップの消灯を呼びかける運動です

募集

緑のカーテンコンクール・エココンテスト

6月～9月 クールビズ期間

ウォームビズ期間

セミのぬけがら調査

船橋市では、夏休みにセミのぬけがら調査を実施しています。セミは種類によって住む環境が異なるので、ぬけがらを調査することで身近な自然を知ることができます。現在、船橋市では「アブラゼミ」「ミンミンゼミ」「ニイニイゼミ」「ヒグラシ」「ツクツクボウシ」「クマゼミ」の、6種類のセミが確認されています。その中の「クマゼミ」はもともと西日本に生息しているセミですが、近年関東でも確認されるようになりました。その理由の1つとして、地球温暖化があげられているのです。船橋市で実施する調査は、入門コース2回、実践コース1回の計3回です。みなさんぜひご参加ください。



☆平成24年度の予定☆

入門コース (定員30名)	夏見運動公園	8月3日(金)
	アンデルセン公園	8月8日(水)
実践コース (定員50名)	行田公園西側	8月18日(土)

参加条件：市内在中の小学3年生以上の方(小学3年生未満は保護者同伴が必要)
募集時期：「広報ふなばし7月1日号」と市のホームページに掲載予定です
※調査場所、日程等は変更する可能性があります。



団体紹介

高根フレンド「みちくさ」

高根フレンド「みちくさ」は、平成6年1月に設立され、「豊かな自然を次の世代に手渡そう」を合言葉に、金杉緑地の清掃活動、子どもたちへの自然教育を行っている団体です。平成16年4月には、自然を守る優れた活動として、環境大臣表彰を受賞されています。

ゴミ拾いを続けて

ゴミ拾いは、同会が設立された当初から続けられています。会員の方にお話を聞くと、「金杉緑地は、活動を始めた当時は、たくさんゴミがありました。また、ゴミは、拾っても、拾っても、捨てられていました。」と活動を始めた頃の状況を教えてもらいました。それでも、会員の皆さんは、ゴミ拾いを続けました。活動開始から3年程たった頃、拾うゴミの量が減り始めました。「きれいだと、捨てない。今では、拾うゴミが無いくらいです。」と話されていました。「これからも、きれいな金杉緑地を保っていきたい」ということでした。

雑草刈り

最近、関東や東北地方の森林では、繁殖力が強いアズマネザサという植物の密生により、地面に全く日光が届かなくなってしまい、他の植物を排除してしまうという問題が起こっています。同会では、金杉緑地で、

これからも多様な野草や昆虫がいられるようにするため、アズマネザサなど雑草に覆われてしまわないように、雑草刈りをされています。

子どもたちへの自然教育

同会は、市内の小中学生に呼びかけて、自然教育を実施されています。どのようなものが聞いてみたところ、「私たちが子どもの頃にやっていた遊びを、みんなでやっているんですよ。」ということでした。虫取りや野草を使った遊びを通じて、子どもたちに自然環境に興味・関心を持ってもらうことを目的とした活動を行っているということです。



私たちにできる生活排水対策

～川や海をきれいにするために
みんなで次のことを守り、水質浄化に努めましょう～

油はできる限り使い切りましょ
う。使い切れない油はボロ布等
にしみこませるなどして、流さ
ないようにしましょう。



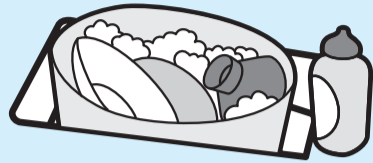
「流し」には、ろ紙袋をつけた三
角コーナーを置き、これに調理
くずなどを入れましょう。



洗濯洗剤は適正な量を使いましょ
う。



台所洗剤は適量を使いましょう。
浸け置き洗いをするとよく汚れ
が落ちます。



食器や鍋などの油や汚れはボロ
布等でふいてから洗いましょ
う。



お風呂の残り湯は、洗濯や庭へ
の散水等に使いましょ
う。



エコドライブを始めませんか？

エコドライブとは？

「エコドライブ」をご存知でしょ
うか。言葉としては聞いたことがあ
っても、その具体的な内容まで理
解している、という方は少ないの
ではないのでしょうか。

エコドライブの具体的な内容を、
地球温暖化の視点も含めてご紹介
いたします。

エコドライブのコツとは？

エコドライブをすることにより、
平均で2割以上の燃費向上を達成
できます。この約2割の削減のうち、
ほとんどが発進時と停止時で占め
ており、以下の2点がエコドライブ
のコツとなります。

① 「穏やかな発進」 (最初の5秒で時速20kmが目安)

少し緩やかに発信するだけで、
11%程度燃費が改善します。発進
するときは、アクセルを徐々に踏
み込み、なめらかに加速しましょ
う。

② 「アイドリングストップ」 (5秒以上で効果あり)

エンジンを再始動すると約1ccの
燃料を消費しますが、これは5秒
間のアイドリングに相当します
(2000ccセダンの場合)。

つまり、エコドライブとは、「穏
やかな、やさしい」運転を心掛
けることです。

自動車の二酸化炭素(CO₂) 排出量はどれくらい？

自動車のエネルギー消費量はと
ても大きく、2005年度の統計によ
ると家庭の年間エネルギー消費
量の約半分を占めています(原油
換算)。この割合は、そのまま地
球温暖化の原因となる二酸化炭
素(CO₂)の排出量に相当しま
す。

環境のためにも、家計のため
にも、エコドライブは有効な手段
といえるでしょう。

エコドライブについて、詳しくは
<http://www.challenge25.go.jp/practice/carlife/index.html>

運転マナーが優れている
ドライバーは、
省エネの達人です♪



赤潮と青潮

赤潮や青潮はどうして発生するの？

東京湾の水は、植物の栄養となる
窒素・りんがたくさん溶けて富
栄養化しています。

富栄養化の状態では、春から夏
にかけて気温が上がり、日照時
間が長くなると、海水中の植物
プランクトンが異常に増殖しま
す。このとき、海の色が赤や茶
色に濁ることから、「赤潮」と呼
ばれています。

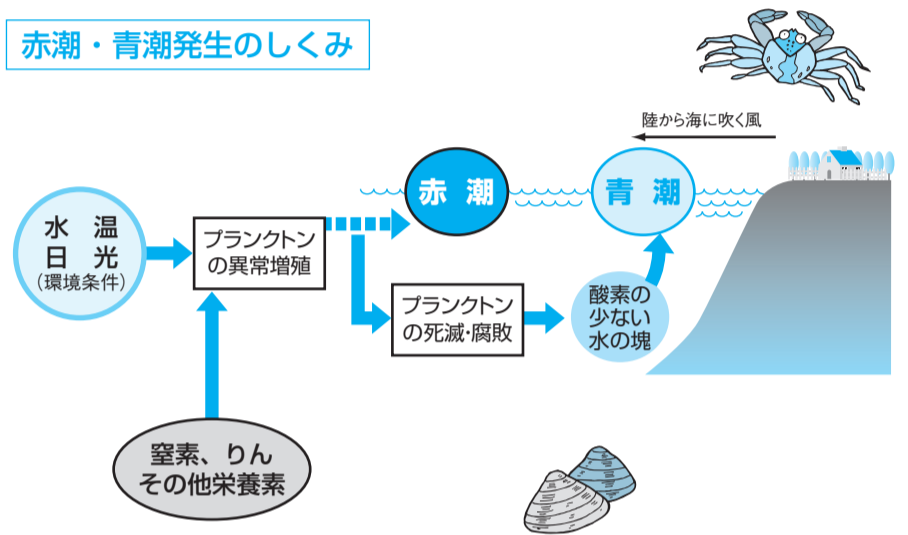
大量発生したプランクトンが死
滅し、海底に沈降し、バクテ
リアにより分解される時に酸
素が消費され、海底では酸素
がない状態(貧酸素水塊)が形
成されます。

夏から秋にかけて北風が連続
して吹くと表層の水が沖に流
され、代わりに底層の深みに溜
まった貧酸素水塊が湧き上が
ります。表層に出た貧酸素水塊
中の硫化水素は表層水や空気
中の酸素を取り入れ、硫黄とな
って析出し、海水が乳青色とな
ります。

これが「青潮」です。貧酸素水
塊があるとアサリなどの底生
生物は逃げるのができず死滅
し、漁業被害が発生することが
あります。

平成23年度は、三番瀬周辺海
域において、青潮が5回発生し
ました。

赤潮・青潮発生のしくみ



光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグとは



自動車や工場などから排出され
た窒素酸化物や炭化水素(ガソ
リンやシンナーなど)が、夏の
強い紫外線を受けて光化学反
応を起こし、光化学オキシダ
ントが作られます。

光化学スモッグ発生条件

- 強い日差し
- 高温
- 風が穏やか

光化学スモッグによる影響は、
目がチカチカしたり、のどに痛
みをおこしたりしますが、ひど
い場合は頭痛や吐き気を感じる
こともあります。

注意報が発令されたら

- 屋外になるべく出ないでくだ
さい。
- 運動を控えてください。



被害が発生したら

健康被害があった場合には、う
がいをし、涼しい場所で衣類を
楽にし、休息してください。

症状が治まらないようであれば、
もよりの医療機関の診断を受け
てください。

もっと詳しい内容は
URL:<http://www.funabashi-kantele.jp/study/smog/index.html>

光化学スモッグ情報

市環境保全課のホームページ
では、詳細な光化学スモッグ注
意報等の発令情報を確認するこ
とができます。

また、「ふなばし安全・安心メ
ール」に登録すれば、パソコン・
携帯電話等に発令情報が配信さ
れます。登録をご希望の方は、
登録用アドレス「funa.smog@
mpme.jp」へ空メール(件名、
本文なし)を送信下さい。案内
のメールが返信されますので、
案内に従って登録してください。



登録用 QR コード

エコ・クッキングでおいしく楽しくエコライフ

みなさんは、エコ・クッキングをご存知ですか？エコ・クッキングとは、環境のことを考えて「買い物」「料理」「片づけ」をすることです。毎日の食事をエコ・クッキングで、おいしく、楽しく、エコライフを始めませんか。

買い物

地産地消を意識して必要な分だけ買う。

ポイント

- 1 千産千消を心がける。
- 2 旬に合った献立を考える。
- 3 買い物に行く前に冷蔵庫の食材を確認する。
- 4 買い物の際、マイバッグを持参する。

私たちひとりひとりの心がけでできること、こんなにたくさんあるのです。

片づけ

水を大切に使う。生ゴミを上手に捨てる。

ポイント

- 1 油で汚れた食器は重ねない。
- 2 鍋や皿の汚れをゴムベラや古布で拭き取ってから洗う。
- 3 米のとぎ汁やゆで汁を洗いに使う。
- 4 洗いおけを上手に活用する。
- 5 生ゴミは水気を切ってから捨てる。

料理

食材とエネルギーの無駄をなくす。

ポイント

- 1 食材は丸ごと使い切る。
- 2 食べられる量だけ盛り付ける。
- 3 鍋底にあった火加減にする。
- 4 コンロにかける前に、やかんや鍋の水滴をふき取る。

エコ・クッキング的野菜の切り方

切り方を工夫するだけで、食べられる部分が増え、ゴミの量が減ります。

にんじん
皮をむかず、ヘタを薄く切る。ヘタのまわりも切り取り使う。

タマネギ
上部を少し切って皮をむく。残った茶色い皮のみ包丁で切る。

キャベツ
芯を切り取り、みじん切りや薄切りにして使う。

じゃがいも
芽と青い部分を包丁で切り取る。

ピーマン
たて半分に切り、ヘタのみ外側から内側にもぎ取る。

ナス
ヘタの先を包丁で切り取り、残りのヘタを手でむき取る。

<船橋の特産品でつくるエコ・クッキングレシピ>

小松菜の中華混ぜご飯

こまっぴ



材料 [4人分]

- 米…………… 2カップ
 - A 酒…………… 小さじ2
 - 塩…………… 小さじ1/3
 - サラダ油…………… 小さじ1
 - B 卵…………… 2個
 - 砂糖…………… 小さじ1と1/2
 - 塩…………… ひとつまみ
 - 小松菜…………… 150g
 - ねぎ…………… 1/2本
 - 赤パプリカ…………… 1/2個
 - 生しいたけ…………… 3枚
 - サラダ油…………… 小さじ2
 - 塩…………… 少々
 - 牛肉(薄切り)…………… 150g
 - しょうがすりおろし…………… 小さじ1
 - C 酒…………… 小さじ2
 - ごま油…………… 小さじ1
 - しょう油…………… 小さじ2
 - 片栗粉…………… 小さじ2
 - サラダ油…………… 小さじ1
 - ごま油…………… 小さじ1
 - 水…………… 小さじ1
 - D 砂糖…………… 大さじ1と1/3
 - しょう油…………… 大さじ1と1/3
 - オイスターソース…………… 小さじ2
 - しょうがすりおろし…………… 小さじ1
 - 片栗粉…………… 小さじ1
- ※お好みで豆板醤(小さじ1/2～小さじ1)を加えると、辛さがアクセントになります。

- 1 米とAで固めのご飯を炊きます。(目盛りより2～3mm少ない水加減)
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、Bでいり卵を作り、取り出しておきます。
- 3 小松菜は長さ3cmに切り、ねぎは5mm幅の斜め切り、赤パプリカ・生しいたけは千切りにします。
- 4 ②で使ったフライパンにサラダ油小さじ2を足し③を中火で強火で炒め、野菜全体に火が通ったら軽く塩をふって取り出します。
- 5 牛肉を一口大に切りビニール袋の中に入れ、Cで下味を付け、片栗粉をまぶします。
- 6 ④で使ったフライパンにサラダ油とごま油各小さじ1を足し⑤を強火で炒め、火が通ったらDを加え④と合わせ、調味料が馴染むまで炒めます。
- 7 炊き上がったご飯に⑥を混ぜ、器に盛って、いり卵を飾ります。

- エコポイント**
- 小松菜は根をギリギリのところまで切る。
 - ねぎは青い部分も使う。
 - 生しいたけは軸も使う。
 - 牛肉に下味をつける時はビニール袋を活用する。
 - ひとつのフライパンで仕上げる。

「エコ・クッキング」は東京ガス株式会社の登録商標です。

船橋市地球温暖化対策地域協議会会員の京葉ガス株式会社と協力して、船橋市の特産品を利用したエコ・クッキングレシピを作成しました。エコ・クッキングレシピ集は、環境保全課で配布中です。

エココンテストを開催しました

電気・ガスの使用量を減らし、家庭から排出される二酸化炭素を削減することにより、身近でできる地球温暖化対策について考えていただくことを目的に船橋市地球温暖化対策地域協議会により開催されました。市内の家庭65世帯から応募がありました。

平成23年度エココンテスト入賞者

順位	氏名(敬称略)	住所	削減率
1	小平 勝右	宮本1	57.8%
2	鬼島 晃信	芝山5	38.77%
3	小林 功	本中山5	38.75%
4	坂本 信子	新高根5	37.4%
5	大岩 紀夫	西習志野3	36.9%
6	寺園 道雄	芝山5	35.2%
7	中山 静夫	芝山1	35.0%
8	三枝 聖花	前原東4	34.8%
9	久田 伸子	新高根6	31.7%
10	本木 次夫	新高根4	31.3%

※削減率は、平成22年と23年の6～9月の電気・ガスの使用量を二酸化炭素排出量に換算して比較したものです。

環境にやさしい生活

近年、地球温暖化はさらに深刻さを増しており、異常気象や生態系への影響など様々な問題が心配されています。皆さんは、日頃から地球温暖化対策につながる行動を行っているのでしょうか？身近でできる地球温暖化対策はたくさんあります。まずは、地球温暖化防止のための、18のアクションに取り組みましょう！

*エコノート：家庭で使用したエネルギー(電気・ガス等)から、家庭のCO₂排出量を計算できるもの。市ホームページでも配布しています。
**エコクッキング：環境のことを考えて「買い物」「料理」「片づけ」をすること。
***エコドライブ：急発進・急加速をしないなど、環境に優しい運転をすること。

- 1 冷房を28℃、暖房を20℃に設定する。
- 2 待機電力を50%削減する。
- 3 シャワーを1日1分家族全員が減らすなど節水に心がける。
- 4 風呂の残り湯を洗濯に使います。
- 5 炊飯器等の保温を止める。
- 6 家族が同じ部屋で団らんし、冷暖房と照明の利用を2割減らす。
- 7 テレビ番組を選び、1日1時間テレビ利用を減らす。
- 8 外出はバス、電車や自転車等環境に優しい交通機関を利用する。
- 9 マイバッグを推進する。
- 10 省包装製品を選択する。
- 11 マイボトルを持ち歩く。
- 12 環境家計簿(エコノート*)を実践する。
- 13 エコクッキング**を実践する。
- 14 緑のカーテンを実践する。
- 15 エコドライブ***を実践する。
- 16 エコ住宅を検討する。
- 17 省エネ家電を選択する。
- 18 農産物等の地産地消を心掛ける。

編集後記

平成23年11月12日に、緑のカーテンコンクールの表彰式を開催しました。同コンクールは、身近な地球温暖化対策である緑のカーテン育成の普及啓発を目的としているもので、これには、個人の部に133名、事業所・公共施設の部に35団体の応募がありました。船橋市長賞は、個人の部では、阿部勇平さん(豊富町)、事業所・公共施設の部では、社会福祉法人清和会特別養護老人ホームワールドナーシングホームが受賞されました。平成24年度も多くの方のチャレンジをお待ちしております。今号では、節電メニューを紹介しました。電力供給不足の対応や省エネルギー・新エネルギーの一層の推進に取り組むことが求められています。できることから取り組んでいきましょう。また、生物多様性について触れました。これは、私たち一人ひとりにとって大切なテーマです。まずは、興味関心を持つことから始めてみましょう。環境新聞に対するご意見・ご感想を市環境保全課(〒273-8501環境保全課 エコふなばし係、FAX: 047-436-2487、e-mail: kankyohozen@city.funabashi.chiba.jp)までお寄せください。

○環境保全課は、大気汚染や、川や海の水質の汚濁の調査、また、その発生源となる工場・事業場への指導を主な業務としている課です。