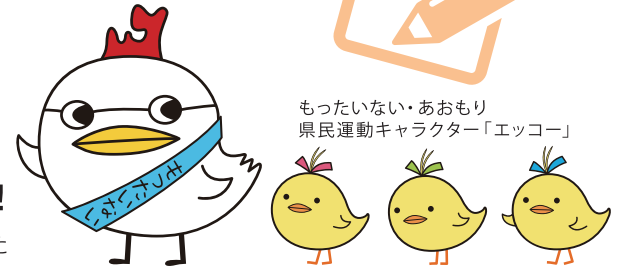


暮らしの中の省エネ度チェック



暮らしの中のムダをなくそう!

日頃の習慣を振り返り、「もったいない」を意識することで、省エネ、そして地球温暖化防止につながります。



もったいない・あおり
県民運動キャラクター「エココー」

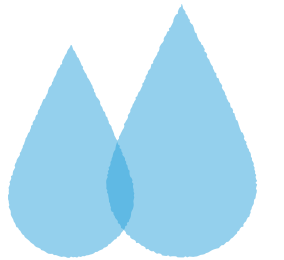
■下記の取組項目をどの程度実施できたか、日常の取組をチェックしてみましょう!

◎:とても良くできた ○:まあまあできた △:どちらとも言えない ▲:あまりできなかった ×:全くできなかった

No	取組項目	チェック
省エネの取組		
1	不要な照明をつけっぱなしにしない	
2	テレビ番組を選び、つけっぱなしにしない	
3	冷蔵庫にもものを詰め込みすぎない、無駄な開閉はしない	
4	炊飯ジャーで長時間保温をしない	
5	夜間や外出時は電気ポットの保温を止める	
6	暖房を使う場合には温度設定は20℃以下にする	
7	冷房を使う場合には温度設定は28℃以上に設定する	
8	出かけるときには早めに暖房、冷房を切る	
9	パソコン、電気製品は使わないときはコンセントからプラグを抜く	

No	取組項目	チェック
10	温水洗浄便座の場合にはフタを閉める、又は設定温度を低めに	
11	ガスの火はナベからはみ出さないようにする	
12	お風呂は家族が続けて入り、できるだけ追い炊きをしない	
13	食器洗いのお湯を流しっぱなしにしない	
14	洗面や食器洗いは水かぬるめのお湯を使うようにする	
15	できるだけ家族がいっしょの部屋ですごす	
エコドライブ・公共交通機関利用		
16	自動車を使うときはふんわりスタート、アイドリングストップ	
17	通勤・通学で、公共交通機関を利用するなど、自家用車の使用を控える	
18	近所への外出は車の使用を控え、徒歩や自転車にする	

家庭でできる生活排水対策



毎日、台所やお風呂などから出る生活排水。日々のちょっとした心掛けで川や海の汚れを減らすことができます。まずは、今日できることから始めてみませんか。

料理のくずは?
調理くずや食べ残しの固形物は、水切り袋や微細目ストレーナーなどで回収し、ゴミに出すか肥料として土に返しましょう。

米のとぎ汁は?
庭木や畑にまいたり、食器洗いに利用。面倒だと思ったら、1回目の濃いものだけでも実行してみましょう。

石けん・シャンプーは?
石けん、シャンプー、リンスなどは適量を。

料理の時は?
調理の手順や残りもの利用で污水やゴミを減らしましょう。また、食べ残しが無いよう作りすぎに気をつけましょう。

お風呂では

洗剤・石けんは?
洗剤・石けんは、リンを含まないものを使用し、決められた量で。多めに使っても洗浄力はあまり変わりません。

ひどい油污れは?
油やソース、カレーなど汚れのひどい食器や鍋は、古布などで拭き取るか、ヘラでかき取ってから洗いましょう。

使い古しの天ぷら油は?
油こし器を利用し、炒めものに使いましょう。処分する時は、牛乳パックに古布を詰め、油を吸わせた後、燃えるゴミへ。

洗たく時には

洗たくの水は?
お風呂の残り湯を洗たくや掃除に再利用。また、ペットボトルに入れてトイレの流し水にも利用できます。

◎2～5ページの特集記事掲載の県事業に関する問い合わせ先 / 「ごみを減らすために」 「第3次青森県循環型社会形成推進計画」 「地球温暖化を防ぐために」 「もったいない・あおり県民運動展開中」 「暮らしの中の省エネ度チェック」: 環境政策課 ☎017-734-9243 「川や海などの汚れを減らすために」 「家庭でできる生活排水対策」: 環境保全課 ☎017-734-9242

放送局	番組名	放送日時	放送内容
青森放送	大好き、青森県。	6月19日(日) 17:00～17:15	ごみ減量とリサイクルについて
青森テレビ	みんなの県庁!	6月11日(土) 16:55～17:00	ごみ減量とリサイクルについて
青森朝日放送	メッセージ	6月4日(土) 9:30～9:35 6月11日(土) 9:30～9:35 6月18日(土) 9:30～9:35	ごみ減量とリサイクルについて 食品ロスの削減について 生活排水対策について

6月

暮らしの中で
環境のためにできること
関連番組 放送予定