

省エネ入門講座

わが家の環境対策 - 1

新津中央コミュニティ協議会
文化教養部長 吉田信威

わが家の状況等

家の所在地

秋葉1丁目

家屋

木造一部二階建て、築後50年以上、改築後40年近く
冬季における断熱機能は極めて劣る

家族構成

一人暮らし(男61歳)

その他

退職後、故郷である当地に戻る(H17.10)
農業や食、環境問題等に対する関心が高い

日々の反省点

- ・ 「もの」を無駄に使って(買って)いないか
電気、ガス等のエネルギー、水等
無駄な買い物(衣食住、趣味)、レジ袋等
買ったけれど使っていない、食べ残し、使い残し
- ・ 必要以上の便利さ、快適さを求めているか
暖冷房、(自家用車、調理済み食品)
- ・ 「安物買い」をしていないか、中途半端に買うものを決めていないか。
良いもの、気に入ったものは長期間使える
- ・ 必要以上に高機能なもの、華美なものを買っていないか

1. 生活の中のエネルギー使用を見直す

(ここで取り扱うもの)

種類：電気、ガス、灯油（暖房）（ガソリン等）

利用場面：エネルギー利用全般、冷暖房、入浴等

（冷暖房、照明調理については別途とりあげます）

(二酸化炭素の部門別排出割合(2005)) (単位：%)

	全国	新潟市	備考
家庭	13.5	21.7	* (多い)
業務	18.4	17.4	
運輸 (全体)	19.9	27.5	* (多い)
自家用自動車	13.3	19.3	* (多い)
営業用自動車	4.1	5.0	
その他 (電車等)	2.4	3.2	* (多い)
産業	35.2	24.3	
エネルギー転換	6.1	3.4	
工業プロセス	4.2	2.3	
廃棄物	2.8	3.4	
計	100.0	100.0	

注：新潟市の値（パーセンテージ）が全国値の1.3倍以上の場合に「* (多い)」とした。

(1) エネルギーの使用量を記録する

記録する意義

- ・ 実態が把握できる
- ・ 問題点がそこからわかる
- ・ どこから改善すべきかが見えてくる

私の場合：きっかけは...

- ・ 家計簿をつけるようになった (2005年4月～)
- ・ 昨年、にいがた市民大学講座「暮らしとエネルギー」を受講
「使用量のお知らせ」等から二酸化炭素排出量を計算するとともにその推移を表示するようにした。(2007年1月～)
- ・ 光熱水量、電話代等の記録 (2007年1月～)
(レシート等とともに「使用量のお知らせ」を保存していた)

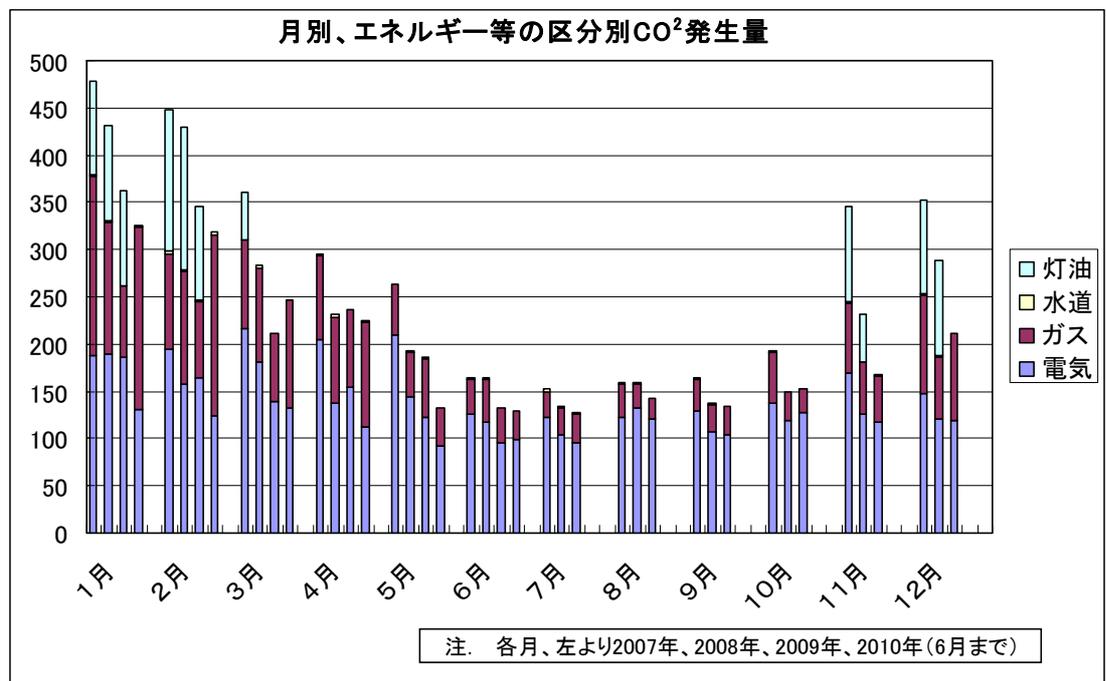
Microsoft Excel - 財産管理2010.xls

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 挿入(I) 書式(O) ツール(T) データ(D) ウィンドウ(W) ヘルプ(H) Adobe PDF(B)

H51

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	日付	支出先	支出額合計		支出内容	食料品	酒、飲料	日用品 家庭雑貨	家電製品 厨房機器
2			94,804			17,967	6,977	4,428	0
32	2010/06/14	JR東日本(320		乗車料金(新津-新潟)				
33	2010/06/14	ヨドバシカマ	480		CD/DVDケース(2枚入り×5)				
34	2010/06/14	JR東日本(320		乗車料金(新潟-新津)				
35	2010/06/15	ウオロク新	2,534		米(9袋目)	2,534			
36	2010/06/18	JR東日本(320		乗車料金(新津-新潟)				
37	2010/06/18	葱ぼうず	5,600		スローフード・いいがた「食談会」				
38	2010/06/18	JR東日本(320		乗車料金(新潟-新津)				
39	2010/06/19	五十嵐酒店	1,830		ビール(アサヒ ザ・マス		1,830		
40	2010/06/20	ウオロク新	1,694		食品	1,694			
41	2010/06/22	原信新津店	1,339		食品	1,339			
42	2010/06/24	ウオロク新	3,734		食品、収納	754		2,980	
43	2010/06/25	JR東日本(320		乗車料金(新津-新潟)				
44	2010/06/25	JR東日本(320		乗車料金(新潟-新津)				
45	2010/06/26	五十嵐酒店	2,402		ビール(アサヒ ザ・マス		2,402		
46	2010/06/27	JR東日本(320		乗車料金(新津-新潟)				

図形の調整(R) オートシェイプ(O) コマンド NUM



(パソコンが使えなくても記録はできる)

- ・ 家計簿：市販の「家計簿」やノートで
- ・ エネルギー使用量も同様

新潟市が作成した「CO₂チェックシート」

新潟市の「CO₂チェックシート」モニターに応募
新潟市のホームページからもダウンロードできる

エネルギー使用量（CO₂排出量換算）の推移から見てくるもの
（当家の場合）

- ・ 冬季は暖房、入浴等のエネルギー使用量が多い
- ・ 年々エネルギー使用量は減少傾向にある
当初は以前に住んでいたところよりも室内が寒かったため、
暖房を強めにしていた。
次第にこちらの寒さにも体が慣れていった。
省エネのための工夫

H21年11月～本年3月

試みに暖房を灯油からガスに換えてみた。（二酸化炭素排出量がどう変わるかを調べるため）

（2）エネルギー使用に無駄はないか

無駄を探す

- ・ 照明、テレビ～つけっぱなしはないか
- ・ 暖冷房 適切なレベルか、効率的か
（窓や戸から暖気/冷気が逃げていないか）
- ・ 洗い物では無駄に水や湯を流していないか
等々

わが家の省エネ（家の中で）

- ・ 電灯、テレビ等はこまめに消す
消し忘れた自分自身に対して「ちょっとした悔しさ」を感じるのが長続きするポイント
- ・ 入浴 夏はほとんどがシャワーのみ
少人数の家族ではシャワーの方が省エネ
家族が多い場合は要検討
- ・ 洗濯は週1回（量がまとまってから）
梅雨時期～夏は脱衣かごの衣類がむれないように注意
- ・ 暖房は限られた部分。しかも弱く
ただし高齢者、高血圧の人がいる場合は要注意
- ・ 冷房は無し
「夏は暑いもの」と割り切る

2. 物を大切に使う

(1) そのポイントは？

- ・ 本当に必要なもの、良いものを買う
- ・ 大事に使う、メンテナンス、修理
- ・ 使い回し（できるものは限られるが）
- ・ もし気に入らなくなったら
必要な人に譲る、リサイクル

(2) 買い物の際に注意すること

- ・ 必要性を見極める～本当に必要なものを買う
必要なものなのか十分に検討
長期間使えることを前提に買う（耐久消費財等）
余分なものを付けない（レジ袋等）
（買ったけれど使っていない、食べ残し、使い残し）
- ・ 中途半端に買うものを決めない
良いもの、気に入ったものは長期間使える
- ・ 「安物買い」をしない
- ・ 正しい「衝動買い」と間違った「衝動買い」

(3) 大事に使う

- ・ 機能を有効に発揮させ、かつ長持ちさせる
正しい使い方
（例えば衣類：正しい洗濯方法、干し方、収納方法等）
- ・ 必要に応じてメンテナンス、修理
（故障した時は修理すべきか、買い換えかのみきわめが重要）

（ただし、モノを大切にということは不要な物をため込むということではない。不要な物は最初から買わないようにしなければならない。）

(3) 使い回し（できるものは限られるが）

（私の場合：例）

- ・ Tシャツ
夏の日常着 秋・冬・春の下着 夏の作業着
（最後は「もぐら工房」へ）
- ・ 古いカーテン（布地のもの） トイレマットとして利用
- ・ 肉、魚を煮た煮汁（醤油味）、ひじきの煮物等 炒りおからに

(4) もし気に入らなくなったら

- ・ 自分は使わなくても、使ってもらえる人がいる
使ってもらえる人に譲る
リサイクルショップへ

3. 移動手段

私たちの生活は自動車に頼りすぎてはいないか
車は「たばこ」や「飲酒」のように「依存症」の要素も
近年の若者の「車離れ」はエネルギー使用、CO₂排出削減の観点からは歓迎すべきもの
近くは徒歩、自転車で
公共交通機関（電車、バス）の利用
（当方は自動車を運転しない）

(1) 車（自家用車）のメリット、デメリット

（メリット）

- ・ 容易に遠距離を移動できる、移動が楽
- ・ 天候に左右されない、移動中の人（運転手）は天候の影響を受けない
- ・ 重い荷物、大きい荷物も運搬が容易

（デメリット）

- ・ 購入費、維持費
- ・ 交通事故の危険性（加害者、被害者）
- ・ 運動不足に陥りがち
- ・ 化石燃料使用、CO₂排出

(2) 車（自家用車）依存症？

- ・ 容易に遠距離を移動できる、移動が楽
自分の体を動かす（歩く、自転車に乗る）のがおっくうになる
日常的な移動は車だけになってしまう

(3) 徒歩や自転車のメリット、デメリット

（メリット）

- ・ 経費がかからない（徒歩）、もしくは安価（自転車）
- ・ 交通事故の危険性はあるが、大事故に遭遇する可能性は比較的に少ない

- ・ 適度な運動になる～健康のためにも良い
 - ・ 化石燃料使用、CO₂排出は無い（徒歩）又は少ない（自転車）
- （デメリット）
- ・ 遠距離移動は困難
公共交通機関がこれを補完
 - ・ 移動に時間がかかる
買い物等は余裕をもって
（ぎりぎりになってから買いに行かない）
必要に応じてタクシー等を利用する
 - ・ 移動中は天候の影響を受ける
 - ・ 重い荷物、大きい荷物の運搬が困難
「運搬サービス」の充実が求められる

（４）私の場合

（徒歩）

- ・ 近く（同じ町内）
- ・ 新潟に出かけたとき（新潟駅～古町、白山公園程度）

（自転車）

- ・ 秋葉からウオロク、原信、コメリあたりまで買い物等
- ・ 秋葉から新津駅まで（JRを使う場合）

（公共交通機関（JR））

- ・ 新潟へでかけるとき（新津駅より）

４．その他、生活の中の環境対策

（私がやっていること）

- ・ エコバッグの利用（レジ袋はもらわない）
- ・ ゴミ・資源をきちんと分別して出す
分ければ資源、混ぜればゴミ
- ・ 風呂水の利用（トイレ）
- ・ 家庭菜園
生ごみの処理
季節の野菜を知る
季節はずれの野菜を買わないようになる

まとめ：省エネへの取り組み（順序：考え方）

今すぐできること～手っ取り早く行える省エネ

- ・ 現状をきちんと把握する（記録する）
- ・ とりあえずできること（節約、買い物の注意等）

省エネ機器への買い換え等

- ・ 効果は大きいコストがかかる

自然エネルギーの利用（太陽光・風力発電等）

- ・ と同様の問題（よりハードルが高い）
- ・ 家を建て替える時等に検討される場合が多い