

第 6 章

市民・事業者の行動指針

第6章 市民・事業者の行動指針

1

市民の行動指針

市民の行動指針は、本市の環境をよりよいものにし、市がめざす環境像「里山と小川 風と緑と生きものと 共に生きるまち」を実現していくために、市民一人ひとりが日常生活の中から取り組めることを示したものです。

市民の行動指針は4つの分野から構成され、①自然環境編は基本目標1「水と緑に育まれた生命みちあふれるまちをつくる」、②節電・地球温暖化防止編、③ごみの減量編は基本目標2「地球環境とすべての生命を守るまちをつくる」、④学習編は基本目標4「人の交流の豊かなまちをつくる」に対応しています（基本目標3「安心して暮らせるまちをつくる」は市や事業者の取組が中心となります）。

行動指針に挙げている取組は、多くの市民が「知っている」のですが、今後は多くの市民が「知っている」から「実践している」へと変わることをめざし、市民会議での議論により、多くの市民がライフスタイルを見直し、継続的に実践できるよう、以下の視点で選定しました。

1

多くの人が 「楽しい」、「心地よい」と思えること

無理や我慢を強いる取組は、短期間頑張ることはできても、日常生活の中で継続していくことは困難です。多くの人に継続的に実践してもらうために、楽しみながら取り組めること、心地よいと実感できること、そして、人の役に立てることを重視しました。

2

誰でも簡単に実践できること

鶴ヶ島市の環境をよりよいものにするためには、環境問題に関心が高い人だけでなく、多くの人が日々実践することが重要となります。そのために、ちょっとした工夫で簡単に取り組むことができ、負担が少ない行動であることを重視しました。

3

「おトク感」があること

継続して取組を実践するためには、何より取り組む人自身にメリットがあること、つまり、「おトク感」があることが重要です。特に、経済的なメリットを享受できる取組であることを重視しました。

自然環境 編

その1

親しみながら、緑を守る

市民の森※に行こう、自然に親しもう！

※市民の森は、市が土地所有者から樹林地をお借りし、市民のみなさんの憩いの場として利用してもらうため、公開しているものです。

市民の森ってどんなところ？

市民の森は、里山の緑による安らぎを感じられるだけでなく、鳥や虫をはじめ様々な生物の宝庫であり、子どもたちの絶好の遊び場でもあります。

高倉うきうき市民の森と藤金市民の森には小川が流れしており、水辺の散策も楽しむことができ、夏はひんやり涼しい「クールスポット」にもなります！

市民の森は、自然と人との交流によってみんながほっとできる、鶴ヶ島の憩いの場となっています。

自然を満喫！

楽しいイベントも……

里山の自然は人との関わりで守られてきました。そのため、森に親しむことが森を守ることにつながります。

五味ヶ谷市民の森では、管理を行っている市民団体により、

- ◆ キャンドルナイト
- ◆ 門松づくり

など、楽しいイベントも行われています。

また、市内には、自然とふれあえる水辺空間が多くあり、整備が進んでいます。

こうした場所に行って、もっと自然を楽しんでみませんか？

市民の森 案内図



- ① 第1号 太田ヶ谷市民の森
- ② 第2号 羽折稻荷神社市民の森
- ③ 第4号 高徳市民の森
- ④ 第5号 五味ヶ谷市民の森
- ⑤ 第6号 高倉うきうき市民の森
- ⑥ 第7号 下新田市民の森
- ⑦ 第8号 藤金市民の森

※詳しくは資料8参照

その2

川をきれいにするために

環境にやさしい石けん＆洗剤を使おう！

その3

食器洗いは“まずひと拭き！”から

～不要な布で油を落としてから洗おう～

洗剤と油はどこへいく？

私たちが食器洗いや洗濯で使用する洗剤、キッチンから流す油の一部は、川に流れ、川の汚染を引き起こす原因になっています。

また、下水処理場に運ばれた強力な合成洗剤や油は、分解のためにエネルギーを大量に使い、環境に負荷をかけてしまうのです。

私たち一人ひとりのちょっとした配慮が、自然を守りエネルギーの無駄遣いを防ぐことにつながります！

手にもお財布にもやさしい、“ひと手間”を

食器洗いは、

- ◆ 石けん or 環境に配慮した洗剤を選ぶ。
→→→環境だけでなく、手にもやさしく負担が少なくなります。
- ◆ キッチンに不要な布やタオル等を小さく切って常備しておき、油汚れは布で落として（拭いて）から洗う。
→→→洗剤の量が少なくてすみ、環境や手だけでなく、お財布にもやさしい取組です！

是非実践してください！！



その4

食事から地球温暖化防止に貢献できる 新鮮でおいしい鶴ヶ島産の農産物を食べよう！

知っていますか？ フードマイレージ

私たちが毎日口にしている野菜などの食料は、輸送に膨大なエネルギーが使われています。食べ物の輸送距離を「フードマイレージ」と呼び、この値が大きいほど、環境への負荷が大きいと言われています。

輸入品より国産品、国産品でもできるだけ自分の住んでいる場所から近いところで生産されたものを食べる方が、環境への負荷は少なくなります。

もちろん、環境負荷を少なくするために、徒歩や自転車で買い物に行くことも効果的です。

新鮮でおいしい 鶴ヶ島産の農産物を食べよう！

鶴ヶ島産（地場産）の農産物を選ぶと、いいことがいっぱいです。

例えば…

◆ 輸送に時間がかからない

→→→新鮮で栄養満点！

◆ 特別栽培農産物やエコファーマーが生産した農産物

→→→農薬や化学肥料の使用が通常より少なく、安心！

みずみずしくおいしい鶴ヶ島産の農産物、あなたも購入してみませんか？

※鶴ヶ島産の農産物は、JAいるま野鶴ヶ島農産物直売センター、JAいるま野カインズ鶴ヶ島店農産物直売所などで購入できます。

鶴ヶ島産野菜のいろいろ

鶴ヶ島産の野菜は、季節ごとに旬のおいしさを楽しむことができます！

【夏野菜】

きゅうり、トマト、なす 等

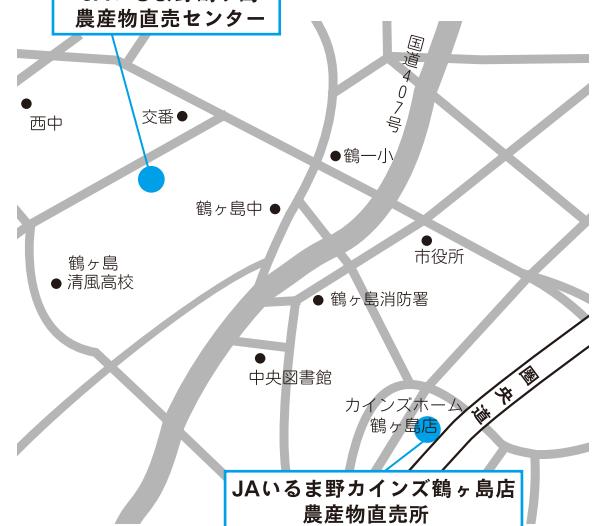
【冬野菜】

ほうれん草、ねぎ、大根、
白菜、にんじん 等

その他、お茶、なしやぶどう等の果物も生産、販売されています。

JAいるま野鶴ヶ島農産物直売センター

直売所の案内図



節電・地球温暖化防止 編

その1

夏を涼しく快適に過ごせる

緑のカーテンを育てよう！

緑のカーテン、なぜ涼しい？

緑のカーテンは、夏の暑い日差しを和らげ、室温の上昇を抑えてくれるとともに、冷房を使用する場合でも、その効果を高めてくれる働きがあります。

また、まちなかの緑を増やすことで、コンクリートや建物に熱を蓄積させないヒートアイランド緩和の効果もあり、部屋の中だけでなく、外の温度を下げる効果があるのです！

うれしい節電効果！

しかも、おいしいおまけつき

緑のカーテンを設置すると…

◆ 冷房代の節約につながります。

※緑のカーテンによる日陰箇所は、日向より4℃～5℃の温度低下が確認されています。（市内事業所の実測値）

◆ ゴーヤやヘチマで緑のカーテンをつければ、収穫しておいしいおかずに変身します。

緑のカーテンは、「1回の育成でメリットがたくさん」、実はとってもおトクな取組なんです！

知っていますか？

「つるがしま緑のカーテンコンテスト」

「緑のカーテンを育てたよ！」という方は、「**つるがしま緑のカーテンコンテスト**」に是非参加してください！！

この取組は、市民団体「つるがしま緑のカーテン市民実行委員会（愛称：みどりかぜ）」が平成22年度から毎年行っているイベントで、意欲的に優れた取組を表彰し、身近な地球温暖化対策として緑のカーテンを広く普及することを目的としています。

みんなで緑のカーテンを楽しんでみませんか？



その2

家計を守る

賢い省エネ・節電をしよう！

ただ何となく

「省エネ」「節電」していませんか？

私たちの生活に欠かせない電気やガスなどのエネルギー。東日本大震災以降、省エネや節電に取り組んでいる人も多いと思います。

省エネや節電には、ちょっとした「コツ」があることをご存知ですか？

やっているつもりでも、実はあまり効果がない、なんてことも。これではやる気も続きません。

大切なエネルギーだからこそ、効率的な方法を選んで、省エネ・節電をしていきましょう！

電気使用量が多い家電製品は、冷蔵庫、照明器具、テレビ、エアコンの4つです。
まずはこれらの使い方を見直しましょう。

知って減らして賢い省エネを！

例えば、こんな工夫があります。

- ◆ 冷蔵庫…設定を夏は「中」、冬は「弱」にする
- ◆ エアコン…2週間に1回フィルター掃除する
室外機周辺を片づける
風向きは、冷房は水平、暖房は垂直にする

さらに省エネ・節電にチャレンジしたい場合は、「ダウンアンペア」という方法があります。

契約アンペアを下げるにより、

- ◆ 基本料金が安くなります。
 - ◆ 一度に使用できる家電製品が少くなり、自然に節電にもつながります。
- ライフスタイルに合わせた省エネ・節電を楽しみながら実践しましょう！

ダウンアンペアを知っていますか？

「ダウンアンペア」とは、家庭の契約アンペアを小さく変更することです。

家電製品の使い方を工夫し、一度に使う製品を減らすことができれば、ダウンアンペアが可能です！

まずは右図を見て、同時に使う可能性のある家電製品を考え、電力がどれくらいになるかをシミュレーションしてみましょう！

【契約アンペアの確認方法は…】

家庭のブレーカー、もしくは電気料金の明細で確認できます。

【契約の変更方法は…】

東京電力に申し込むと、無料でブレーカーを変更してくれます。変更時間は20~30分程度。手続きはこれだけで大丈夫です！

【注意点は…】

一度契約変更すると、一年間は再変更できませんので、注意してください。

主な家電製品のアンペア数の目安

エアコン	テレビ	冷蔵庫
(10畳用) 冷房 5.8A	(42型) 液晶 2.1A プラズマ 4.9A	(450Lサイズ) 2.5A
掃除機	ドラム式洗濯機	電子レンジ
弱 2A 強 10A	(洗濯・脱水容量9kg) 洗濯時 2A 乾燥時 13A	(30Lサイズ) 15A
IHジャー炊飯器	車上用 IHクッキングヒーター	アイロン
(5.5合) 炊飯時 13A	14A	14A
ヘアドライヤー	電球型 蛍光ランプ	食器洗い乾燥機
12A	1A	(100V卓上タイプ) 13A

その3

CO₂を減らして、消費カロリーを増やす
自転車に乗って、出かけよう！

知っていますか？ ガソリンのCO₂排出量

地球温暖化をもたらすのは、電気・ガスだけではありません。実は、ガソリンは、電気やガスと同じ量を使用しても、CO₂排出量が大きくなってしまうエネルギーなんです。

とはいって、鶴ヶ島市内で、「車を持たない」、「車に乘らない」生活をするのはとっても難しいことですね。

そこで、まずは一週間に1回、次に3日に1回、といった具合に、車に乗らない日を少しずつ増やして、自転車を利用してみませんか？

自転車で楽しく健康生活！

自転車を利用すると、以下のようなことがあります。

- ◆ ガソリンの使用量を減らして「省エネ」に（ガソリン代が節約できます。）
- ◆ 心も体もリフレッシュできる「エクササイズ」にもなります。

そして、楽しく自転車に乗るためにには、何よりルールを守ることが大切。

ルールを守って、素敵な自転車エコライフを送りましょう。

自転車でどれくらいCO₂を減らせるの？

自転車はエコな乗り物…とわかってはいるものの、実際どれくらいCO₂を減らせるのでしょうか？

例えば、週に1回の片道5kmのスーパーまでの買い物を、自動車から自転車に変えた場合、

2.3kgのCO₂を減らすことができます。

【計算式】

$$0.23 \text{ kg-CO}_2 \times 10 \text{ km} = 2.3 \text{ kg}$$

(1 km走行した時のガソリンのCO₂排出量)
※自動車の燃費を 10 km/l と仮定



これを2ヶ月間続けた場合、
なんと**杉の木1本が1年間に吸収するCO₂の量以上**を削減できます！

守ろう！自転車のルール

～ルールを守って安全利用～

- ◆自転車は原則車道、歩道は例外です。
- ◆車道は左側を通行しましょう。
- ◆やむを得ず歩道を走る場合は、歩行者優先で車道寄りを徐行しましょう。
- ◆飲酒運転・二人乗り・傘差し、携帯電話やイヤホンの使用などの危険な運転は禁止です。
- ◆夜間はライトを点灯しましょう。
- ◆子どもはヘルメットを着用しましょう。

ごみの減量 編

その1

身边なことからごみを削減 生ごみの堆肥化にチャレンジしよう！

生ごみはやっかい者!?

生ごみは、水分を多く含んでいるため、とっても燃えにくく、焼却の際には多くのエネルギーを使います。

また、重量があることから、ごみ収集車でごみ焼却場に運ぶ際にもより多くのエネルギーを使い、さらにCO₂も排出することになります。

でも、きちんと分別すれば、立派な資源になります！

土に返して微生物で分解すれば、野菜づくりには欠かせない、栄養満点の肥料に変身します。

日々忙しく、生ごみの堆肥化なんて…という方、まずは生ごみの水きりから、チャレンジしてみませんか？

できることからチャレンジ 生ごみ堆肥化！

生ごみを捨てるときは、以下を行いましょう。

- ◆ 水分をしっかり切る。
- ◆ 野菜くずなら天日干しする。
→→→ごみ焼却場のエネルギー削減につながります！

「堆肥化にチャレンジしたい」という人は、

- ◆ 水分を切った生ごみを、庭で土と混ぜて発酵させる。
- ◆ マンションなどの集合住宅に住んでいる人は、生ごみ処理機を使用する。

さらに、「エコ鶴市民の会」が実践している生ごみ（野菜くず）堆肥化プロジェクトに参加すると、生ごみ（野菜くず）と交換でおいしい野菜がもらえます！

◆ 生ごみの水切りのポイント ◆

生ごみの水切りの工夫・ポイントを紹介します！

【水にぬらさない】

- ・野菜の皮は、ざる等に入れ、水にぬらさないようにする（三角コーナーに入れない）。
- ・玉ねぎの皮など水分の少ない生ごみは、水分を含んでいる生ごみと別にする。

【水を切る・乾燥させる】

- ・お茶がらやティーバッグは水気を絞り、乾燥させる。
- ・三角コーナーを傾けた状態で置くなど、水分を切れやすくする。
- ・新聞紙の上などで天日干しする。エコアンの室外機の風にあてる。

※生ごみの悪臭は水分が原因です。生ごみの水切りは悪臭防止にも役立ちます！

その2

シンプルライフを楽しむ

ものを長く、大切に使おう！

ものを長く使うと、 エネルギーも削減できる？

毎日の生活に使うものは、丈夫で品質がよく、長く使えるものを選ぶ。実はこれも省エネであり、節約なんです。

ものを長く、大切に使うことは、ごみの削減だけでなく、製造するときに使われるエネルギーも削減することができるのです。

無駄がなく、効率的で持続的、あなたもシンプルで楽しいエコライフを実践しませんか？

大切に使って、 どうしても不要になったら…

大切に使っていた「もの」が、環境や生活スタイルの変化等で、どうしても不要に…、そんなときは、以下の方法で、必要な人に使ってもらいましょう。

- ◆ リサイクルショップ・フリーマーケットを活用する
→→→エコ鶴市民の会が主催している「リサイクルマーケット」に出店してはいかがでしょうか。
- ◆ ごみとして、適切に処分する
→→→まだ使えそうなものは、川角リサイクルプラザ内にある「リプラもったいない工房」で修理され、「再生品販売会」にて安価に提供されます。

賢く買い物し、不要になったら次の人にへ、この循環を広げていきましょう！

◆ ものを長く使うためのコツ ◆

1 本当に気に入ったものを選ぶ

気に入ったものであれば、必然的に大切に使うようになり、長持ちします。

2 お手入れをする

衣類やバッグ、靴等は使った後、定期的にお手入れすると、耐用年数が上がり、長持ちします。

3 修理する

「壊れたら買い換える」ではなく、できるだけ修理して使うようにしましょう。また、修理できるものを選んで購入するようにしましょう。



エコ鶴市民の会主催
「リサイクルマーケット」

その3

どこでもカフェ気分になれる マイボトル、マイバッグを持ち歩こう！

リサイクルからリデュースへ

最近話題のマイボトルやマイバッグは、使い捨てをやめることでごみの減量（リデュース）に大きく貢献することができます。

ペットボトルやレジ袋だって、「リサイクルすればごみにならない」という意見もありますが、リサイクルするにもエネルギーを必要とするんです。

マイボトルやマイバッグを持ち歩くことは、リサイクルより環境にやさしい行動です。

リサイクルの次の段階として、資源の消費が少なく、環境への負荷が低いリデュースの取組へステップアップしていきましょう！

好きな飲み物、 好きなデザインを楽しもう！

マイボトルで自宅から飲み物を持ち歩くと、いいことがいっぱいです。

例えば…

◆とっても経済的

→→→毎日ペットボトル飲料を買って飲むよりもおトクです。

◆お店で割引も…

→→→マイボトルやマイバッグを持ち込むと割引してくれるカフェや喫茶店、スーパーもあります。

◆種類もたくさん

→→→外出先でも自分好みのデザインで、おしゃれに水分補給や買い物ができます。

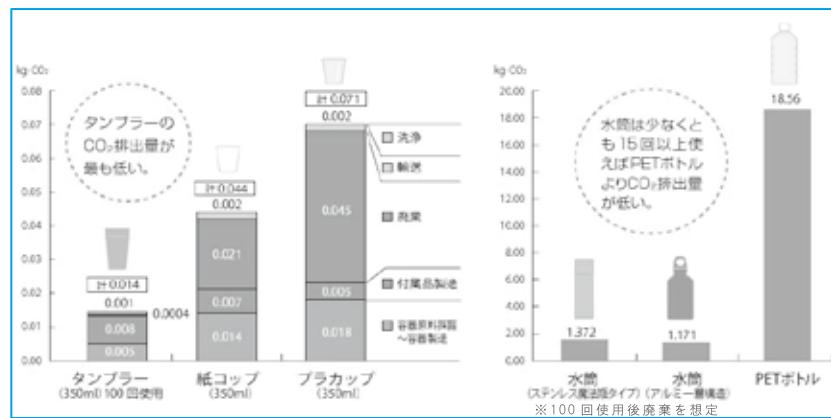
マイボトルやマイバッグで、毎日の生活を楽しみましょう！

マイボトルで CO₂を削減しよう！

マイボトルは、ペットボトルや紙カップと比べてどれくらい CO₂ の排出量が少ないでしょうか？比較してみました。

結果は…、右図となりました。

製造から洗浄、廃棄までを比較しても、タンブラー、水筒とともに、紙コップやプラカップ、ペットボトルより CO₂ 排出量が少なく、とってもエコなことが改めて確認できました。



出典：環境省（マイボトル・マイカップキャンペーン）

学習編

その1

新しいライフスタイルを始めるために 環境イベント・学習会に参加しよう！

鶴ヶ島市の 環境イベント・学習会

「環境イベント・学習会って、難しそう…」と思いませんか？

鶴ヶ島市や市民団体が行っている環境に関するイベントは、学習型のセミナーから、五感を使って自然に親しむ体験型のものまで、様々な種類があります。

「環境」は生活に関する様々なことつながっています。環境イベントや学習会で得た情報や体験を活かして、新しいライフスタイルを楽しもう！

関心のあるものから 参加してみませんか

これまで行われた環境イベント・学習会は、こんなものがあります。

- ◆ 台所から環境問題を考えるエコクッキング
- ◆ 小さなビオトープガーデン講座
- ◆ 大谷川上流部の水辺散策
- ◆ こども自然学習会
- ◆ ひろげよう 緑のカーテン！
- ◆ 冬の節電エコライフ など

開催するときは、広報やホームページでお知らせしています。まずは関心のあるものから参加してみませんか。



こども自然学習会



環境学習会「冬の節電エコライフ」