

# 宇土市

ECO LIFE  
エコライフ  
計画  
宇土市に、  
地球にやさしい  
エコな生活



## エコライフみんなの目標シート

空欄に自分の目標や行動を書いてエコライフを目指そう!

**Q1** 理想のエコな宇土市はどんな未来かな?

そのために自分ができるエコなことを書いてみよう **Q2**

**Q3** やってみてどうだったかな?感想を書いてみよう



詳細については宇土市ホームページでご確認ください

### 宇土市 環境交通課

[ TEL ] 0964-27-3316 [ FAX ] 0964-22-6033  
[ E-mail ] kankyou01@city.uto.lg.jp



左の二次元コードからアクセスするのダン!

宇土市 エコライフ計画 検索 宇土市HPの情報はここから



# 私たち一人ひとりが 地球に優しい生活を実践することで、 宇土市の、そして地球の未来が変わります！

現在、私たちは気候変動や生態系の急速な破壊、プラスチックごみによる海洋汚染など、様々な環境問題に直面しています。これらの環境問題がさらに悪化すると、地球は限界をむかえ、取り返しのつかないことになると言われています。かけがえのない地球や自然環境を守り、将来に伝えていくためには、私たち一人ひとりが脱炭素や3R（ごみを減らす・再利用・リサイクル）に積極的に取り組み、みんなでエコライフ（地球に優しい生活）を実践していかなければなりません。あなたも今日からCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）やごみを出さないエコライフを目指しましょう。

宇土市エコライフ計画の  
5つの目標なのダン！  
エコな取り組みを知って  
普段の生活に  
役立てるのダン！

## 目標 協働・参加

エコライフについてみんなで考え、  
みんなで実践しよう

P5

## 目標 脱炭素

CO<sub>2</sub>を出さない環境に優しい  
暮らしにチャレンジしよう

P9

## 目標 循環

P13

ごみを出さない  
エコなライフスタイルを目指そう

P7

## 目標 安心・安全

安心・安全な暮らしを守るため、  
身近にできることから始めよう

P12

## 目標 共生

日々の暮らしの中で生き物や  
自然と触れ合い、その役割や  
魅力について学ぼう



みんな知ってる?

# 宇土市の

# SDGsな取り組み



本市では、環境・経済・社会をより良くするための地域活動や取り組みが行われています。そしてその活動は、SDGsの達成にもつながっています。

## うとん SDGs 1

### 宇土市民体育館 (ecowin 宇土アリーナ)



宇土市民体育館では、世界で初めて体育館の空調に輻射式冷暖房システムを採用しました。同システムは、風を発生させずに空調することが可能なため、室内競技の妨げにならないことに加えて、必要箇所だけを効率的に空調することで大幅な省エネにつながり、地球温暖化防止にも貢献しています。

「宇土市民体育館」はこんな課題を解決しています。



## うとん SDGs 2

### 子ども・地域食堂



子ども・地域食堂は、「みんなの居場所となれるように…」という願いを込めて、地域の団体が運営しています。これらの食堂で使用される食材の一部は、ボランティア活動や企業・個人からの寄附により集められており、食品ロスの削減にも貢献しています。

「子ども・地域食堂」はこんな課題を解決しています。



## うとん SDGs 3

### 河川・海岸の清掃活動



本市を流れる船場川では「船場川を清流に」を合言葉に、年に2回船場橋から宇土市民体育館までの除草やごみ拾いなどを行う「船場川クリーン作戦」が実施されています。また、「くまもと・みんなの川と海づくりデー」では、網津川流域、網田川流域、宇土マリーナから網田海岸公園までの清掃を行っています。

「河川・海岸の清掃活動」はこんな課題を解決しています。



## 宇土市エコライフ計画

# チェックシート

今できているエコなことにチェックを入れてみよう!

### 協働・参加

- 身近な人と環境問題やエコライフについて話し合い、実践している。
- 学校や地域で行われる環境学習に参加している。
- 学校や地域で行われる清掃活動に参加している。

### 安心・安全

- 水を流しっぱなしにしない、雨水の再利用など節水に取り組んでいる。
- 日頃から家や庭、畑などをきれいに保っている、清掃している。
- ペットのフンの後始末などマナーを守っている。

### 脱炭素

- 冷房時は28℃、暖房時は20℃となるようにエアコンの温度を設定している。
- 電気やテレビを使わないときはこまめに消している。
- 家電を新しく買うときは省エネ家電を選んでいる。
- 太陽光パネルや蓄電池を家に設置している。
- 熱中症対策(こまめな水分補給や適度な塩分補給など)を実践している。
- 防災マップを確認し、災害時の安全な避難場所や避難経路を家族で話し合っている。
- 外出の際は自転車を使うようにしている。
- 移動の際には公共交通機関を利用するようにしている。
- ハイブリッドカーや電気自動車などエコカーを使用している。

### 共生

- 身近な自然や生き物について学んだり触れ合ったりしている。
- むやみに植物の採取や動物の捕獲をしないようにしている。

### 循環

- ポイ捨てをせず、ごみが落ちていたら拾うようにしている。
- ごみを出すときは「ごみ出しカレンダー」を確認し、決められた時間と場所に捨てている。
- ご飯を残さず食べる、食材を使い切る、余った食品は寄附するようになっている。
- ものを捨てるときは、再利用やリサイクルするようになっている。

チェックできた数が15項目以上の方は  
**エコライフ上級**

チェックできた数が14~6項目の方は  
**エコライフ中級**

チェックできた数が5項目以下の方は  
**エコライフ初級**

詳しい宇土市エコライフ計画は次のページから確認なのだん!



# 宇土市エコライフ 協働・参加な計画

エコライフについてみんなで考え、みんなで実践しよう。

## 1 エコライフ会議をしよう

家族や友人など身近な人たちと環境問題について話し合い、みんなで協力し合って楽しみながら、環境に優しいライフスタイルへと変えていきましょう。



みんなで協力すれば  
頑張れるのダン!

## 2 環境学習に参加しよう

学校や地域で行われる環境学習やイベントに参加して、みんなと学んだり、意見を交換して、地域全体で環境に取り組む大切さを知りましょう。また、日頃から環境に関するニュースや情報に関心を持ちましょう。

環境学習は  
いろんな所で  
あつてるのダン!



## 3 清掃活動や緑化活動に参加しよう

みんなで清掃活動や緑化活動に参加して、身近な環境をきれいに保つことや自然環境を守る大切さを学びましょう。

身近な場所がきれいだと  
みんな嬉しいのダン!



## 4 地元の食材を使おう

野菜や果物などの食材を買うときは、できるだけ地元で生産された食材を買いましょう。地元の食材を地元で消費することは、地域経済の活性化につながるとともに、輸送によるCO<sub>2</sub>の排出を抑えることができます。

地産地消の  
野菜や食材を使うと  
環境も地域も嬉しいのダン



## 5 エシカル消費に取り組もう

エシカル消費とは、人・社会・地域・環境に配慮した消費活動のことです。買い物をするときは、環境ラベルがついている製品や被災地で作られた製品を選びましょう。また、必要なものを必要なだけ買うよう心がけたり、電気や水を大切に使用したり、再利用、リサイクルできる製品を選びましょう。

人や社会、地域、  
環境などに優しいモノを  
選んで買うのダン!

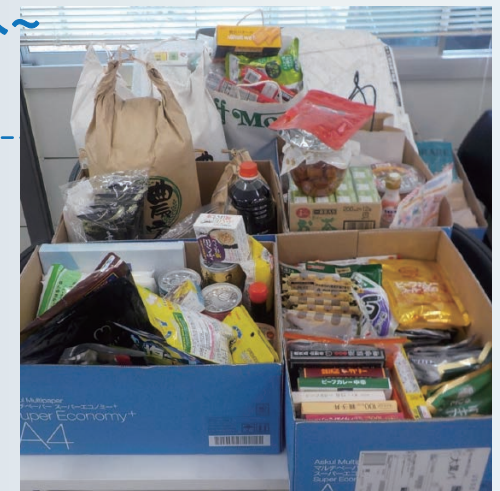


うとん  
行長しゃん

## ECO豆知識

~「もったいない」を「ありがとう」へ~  
フードドライブに参加するのダン!

宇土市では、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品を削減するため、ご家庭にある今後食べる予定のない食品などを市役所などに持ち寄ってもらう「フードドライブ」を実施しています。集まった食品は宇土市社会福祉協議会を通じて子ども食堂や保育園、福祉施設などに寄附されています。





# 宇土市エコライフ 安心・安全な計画

安心・安全な暮らしを守るため、身近にできることから始めよう。

## 1 水を賢く使おう

節水器具の設置や風呂水の再利用、シャワーや水道の水を流しっぱなしにしないなど、節水を心がけましょう。また、雨水を雨水タンクに貯めておくことで、花壇への散水や洗車などに活用できます。



水は大事に使うのダン!  
日頃から節水を心がけよう!

## 2 洗剤を使いすぎないようにしよう

洗剤の大量使用は川や海を汚す原因となるため、適量を使うようにしましょう。また、環境に優しい製品を選択しましょう。



洗剤の使いすぎで  
きれいな海や川が  
汚れるのダン!

## 3 近隣の人を思いやり、みんなで快適に暮らそう

日々の暮らしの中では様々な音や振動が発生しますが、その大きさや発生する時間帯によっては近隣住民にストレスを与えているかもしれません。近隣住民を思いやり、音や振動で近所に迷惑をかけないように気をつけましょう。



夜間は特に注意して  
大きな音はたてない  
ようにするのダン!

## 4 ペットは責任を持って最期まで飼おう

ペットを飼う場合は、音やにおいが周囲にもれないように配慮しましょう。また、散歩の際に出たフンは必ず持ち帰り、適切に処理をしましょう。そして、責任を持って最期まで飼い、外に逃がしたりしないようにしましょう。



周りで暮らす住人の  
迷惑にならないように  
責任を持って飼うのダン!

## 5 家や敷地は適正に管理しよう

家や敷地、空き家、空き地は日頃から清掃し、きれいに保ちましょう。家や敷地などが汚れていると様々なリスク(悪臭、景観の悪化、不法投棄など)の原因になります。



家だけでなく敷地が汚れて  
いると、虫などが出て周りの  
住人の方に迷惑なのダン!

うとん  
行長しゃん

## ECO豆知識

～地球にもお財布にも優しい～  
水は大切に使うのダン!

歯を磨くとき、顔や体を洗うとき、食器を洗うとき、水やお湯を出しっぱなしにしているませんか?水道を1分間流しっぱなしにすると、約12リットルもの水を消費します。水道やシャワーはこまめに止める、シャワーを節水型に交換するなどの対策を行い、水道代やガス代を節約しましょう。



# 宇土市エコライフ 脱炭素な計画

CO<sub>2</sub>を出さない環境に優しい暮らしにチャレンジしよう。

## 1 エアコンを適切に使おう

冷房時は室温28℃、暖房時は室温20℃を目安にエアコンの設定温度を調節しましょう。また、冷気や暖気が逃げないようにカーテンやブラインドを閉める、扇風機やサーキュレーターを活用するなどの工夫をすると、より快適に過ごせます。



冷えすぎ、温めすぎは体にも環境にも良くないのダン!



## 2 使わないときは電源を落とそう

照明やテレビなどを使用しないときはこまめに電源を落としましょう。消し忘れ防止のためにタイマー機能やセンサー機能を活用すると、より効果的に取り組みます。

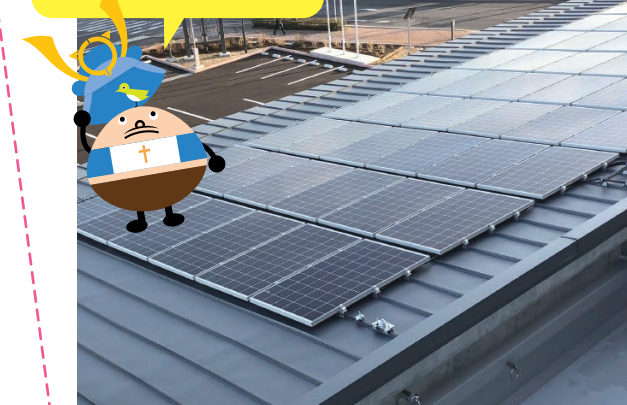
気をつけるだけで今すぐ誰でもできるエコなのダン!



## 3 再生可能エネルギーを活用しよう

自宅に太陽光パネルや蓄電池を設置し、再生可能エネルギーを活用しましょう。電気代の削減になったり、災害時に停電になったときにも電気を使用することができます。

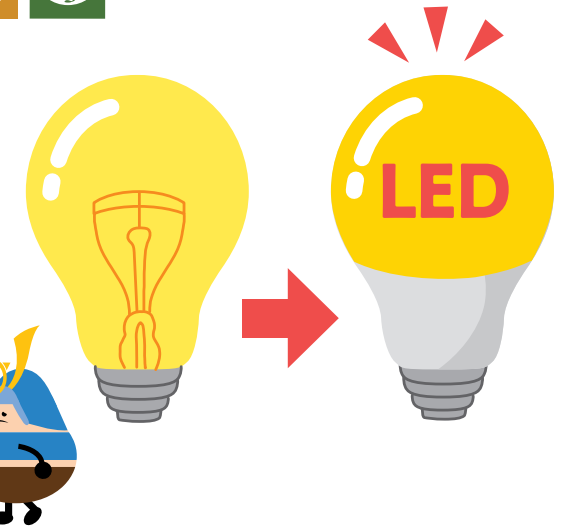
再生可能エネルギーは地球にも優しいのダン!



## 4 省エネ家電やLED照明を選ぼう

電化製品などを買う際は、省エネ型の製品を選択すると無理せず省エネに取り組むことができます。また、照明を交換するときは、LED照明に交換することで省エネにつながります。

省エネ家電は家計にも優しいのダン!



## 5 自然災害に備えよう

自然災害に備えて防災マップを確認し、自宅や学校、職場からの避難場所・避難経路を把握しておきましょう。また、非常持出品の定期的な更新や、大雨や台風などが発生したときの自分や家族の具体的な行動について考えておきましょう。

いつ起こるかわからない自然災害は事前の備えが大切なのダン!



## 6 熱中症対策に取り組もう

適切な水分・塩分補給、エアコンの活用、日傘や帽子の着用、こまめな休憩などを実施し、熱中症対策に取り組みましょう。

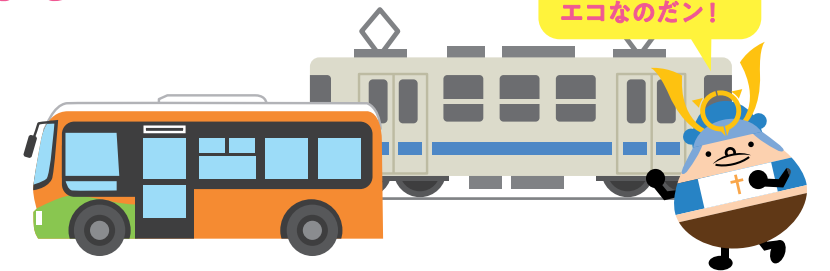
夏の外出は必ず帽子をかぶるのダン!



## 7 公共交通機関を利用しよう

移動の際には、できるだけ公共交通機関を利用しましょう。電車やバスなどは自家用車と比べて環境に優しい乗り物です。

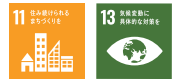
公共交通機関は自家用車よりもエコなのダン!





# 宇土市エコライフ 脱炭素な計画

## 8 自転車を使おう



自転車を積極的に活用しましょう。自転車は渋滞に巻き込まれない、燃料費がかからない、運動による健康増進というメリットがあります。

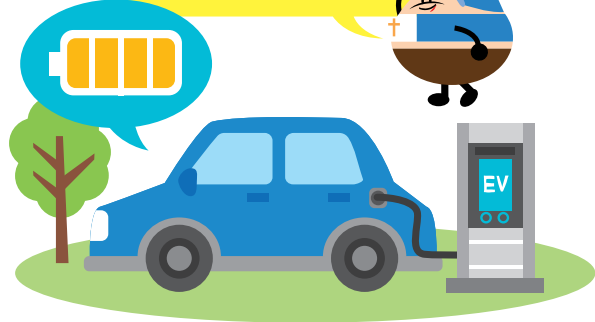


エコカーに変えるだけでエコに貢献できるのダン! さらにエコドライブで鬼に金棒なのダン!

## 9 自動車はエコカーとエコドライブを心がけよう



自動車を買うときは、電気自動車やハイブリッド車などのエコカーを選択しましょう。電気自動車は環境に優しいだけでなく、災害時の非常用電源としても活躍します。また、普段の運転ではふんわりアクセルやアイドリングストップなどのエコドライブを心がけましょう。



## 10 受取時間の指定や宅配ボックスを活用しよう



宅配便は受取時間帯の指定や、宅配ボックスを活用して1回で受け取り、再配達を減らしましょう。再配達を減らすことで、配達する人の負担軽減と再配達に係る車の温室効果ガスの削減につながります。



## 11 デコ活に取り組もう



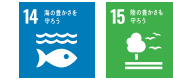
脱炭素を達成するためには、一人ひとりがライフスタイルを脱炭素型に転換することが重要です。省エネや断熱住宅、エコグッズ、食べ残しゼロ、テレワークなど、みんなでデコ活に取り組み、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを始めましょう。

※「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」の愛称

# 宇土市エコライフ 共生な計画

日々の暮らしの中で生き物や自然と触れ合い、その役割や魅力について学ぼう。

## 1 日々の暮らしの中で自然に触れよう



宇土市にはいろいろな生き物が暮らす自然があります。毎日の暮らしの中で緑に目を向けたり、野菜や花を育てたりと身近な自然に触れましょう。



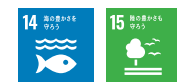
## 2 自然の中で生き物や生物多様性について学ぼう



自然体験や植林活動、自然環境調査などのイベントに積極的に参加し、自然の中で生き物や生物多様性について学びましょう。



## 3 野生生物と適切に付き合おう



野生生物に餌をあげたり、むやみに持ち帰ったりしないようにしましょう。また、野外で捕まえた生き物を自然にかえす際には必ず元居た場所に戻すようにしましょう。

## 4 特定外来生物を放流しないようにしましょう

特定外来生物は、地域にいる在来種の食料や生息環境を奪ったり、生態系に影響を及ぼすおそれがあります。ペットとして飼育しているアメリカザリガニやミシシippアカミミガメなどの特定外来生物を外に放流しないようにしましょう。



宇土の生態系をみんなで守るのダン!



# 宇土市エコライフ循環な計画

ごみを出さないエコなライフスタイルを目指そう。

## 1 ポイ捨てや不法投棄はしないようにしましょう

ポイ捨てや不法投棄は景観の悪化だけでなく、水質汚濁や土壌汚染、プラスチックによる海洋汚染などの問題につながっており、環境に様々な悪影響を及ぼします。家庭から出るごみは「宇土市ごみ出しルールブック」や「宇土市ごみ分別サイト(ごみサク)」を確認して、適正に処理しましょう。



## 2 ごみ出しのルールを守ろう

ごみはきちんと分別すれば資源に生まれ変わることができます。「ごみ出しカレンダー」を確認し、決められた場所・曜日・時間を守ってごみ出しをしましょう。



## 3 食品ロス<sup>\*</sup>を減らそう

食品ロスを減らすことは、環境にもお財布にも優しいです。商品を手前からとる、必要な量だけ購入する、食べきれぬ分だけ調理・注文するなど、食べ物を無駄にしないように努めましょう。また、生ごみ処理機を使って生ごみの堆肥化にも挑戦してみましょう。

\*本来食べられるのに捨てられてしまう食品



余ってしまったら生産者にも申し訳ないのだん

## 4 3Rに取り組みよう

詰め替え製品を使って不要なごみの発生を抑える、いらなくなった衣類や製品は回収ボックスやフリーマーケットに出して長く使えるようにするなど、3R(ごみを減らす・再利用・リサイクル)に取り組みましょう。また、修理できるものは直して使いましょう。



みんなでエコなサイクルを回すのだん

## 5 使い捨てプラスチックを減らそう



ペットボトルやレジ袋、ストローなどの使い捨てプラスチックは、燃やすときに温室効果ガスを多く排出したり、海を汚しています。マイボトルやマイバッグなどを使用する、環境にやさしいバイオマス由来のプラスチックに切り替えるなど、できることから取り組みましょう。

マイボトルやマイバッグは使うと愛着がわくのだん



### エコライフ間違い探し!

上下2つのイラストを見比べて間違いを5つ探そう!

答え: ①お店のレジ袋がエコバッグに変わっている ②売っている野菜が人参とネギ ③散歩している犬の犬種が違う ④風船をもちょう家族の母親が持っている ⑤飲み物をペットボトルで買っている女性