

ECO LIFE CALENDAR 2027

徳島市地球温暖化対策力レンダー

環境家計簿付き

電気・ガスの使用量を記入するだけで
エコライフの点数がわかる！

市にご報告いただいた
徳島市在住の方に抽選で
エコグッズプレゼント！

詳しくは「カレンダーの使い方」を
ご覧ください。

答え合わせ



③'ここに ③を貼り合わせる

エコライフカレンダー2027
編集・発行
徳島市環境部
環境保全課

〒770-8571
徳島市幸町2丁目5番地
TEL:088-621-5213
FAX:088-621-5210

デコ活
くらしの中のエコろがけ

R60
古紙パルプ配合率60%
再生紙を使用

VEGETABLE OIL INK

リサイクル適性 A
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

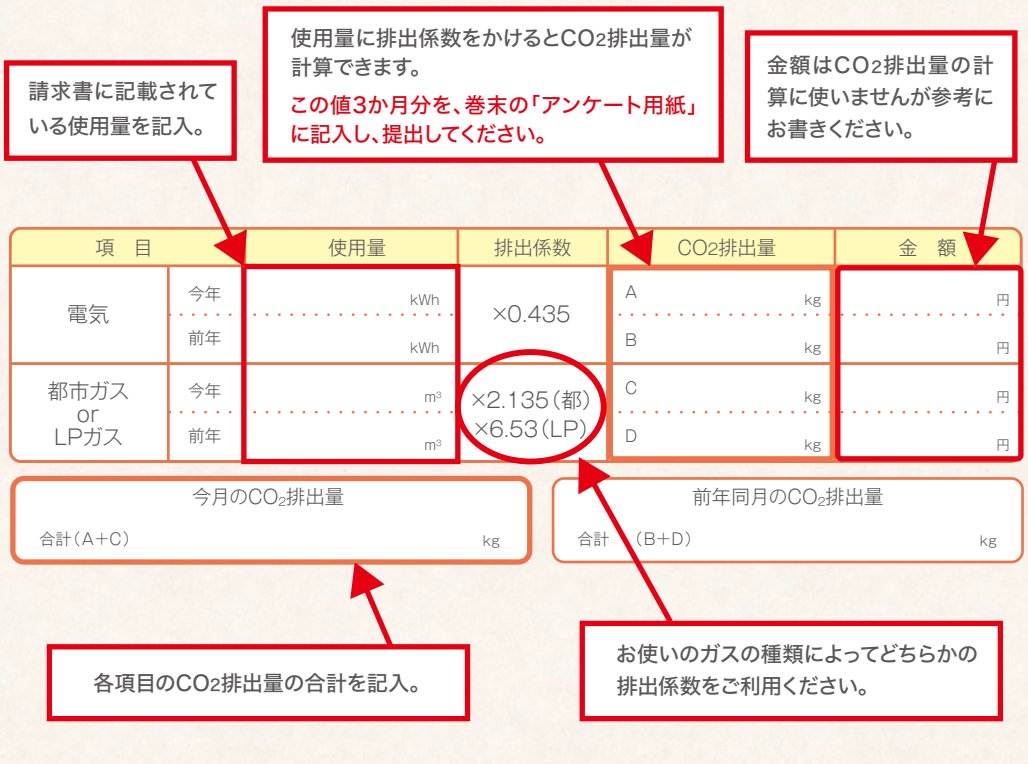
〒770-8571
徳島市幸町2丁目5番地
徳島市 環境保全課 行

恐れ入りますが、
110円切手を
お貼りください

カレンダーの使い方

このカレンダーは、「家庭でできる地球温暖化対策」を紹介するとともに、環境家計簿として活用できます。
カレンダーを使って、みなさんの家庭から排出される温室効果ガス（二酸化炭素：CO_2）を減らしましょう。

環境家計簿 ～各月のCO_2排出量を算定してみましょう～



環境家計簿とは、電気やガス使用量から、みなさんの家庭から排出されるCO_2の量を把握することができるものです。環境家計簿を活用し、毎日の生活の中で、エネルギーをどれだけ消費しているのかを知り、家庭での生活行動を見直すなど、環境にやさしい生活を実践してみましょう。

例）1か月の電気使用量が400kWh、都市ガス使用量が20m³の場合

【電　気】400kWh×0.435（係数）＝174kg
【都市ガス】20m³×2.135（係数）＝42.7kg
【合　計】174kg+42.7kg＝216.7kg

※電気の排出係数は令和7年度の四国電力（株）の値を使用しています。
※電気の排出係数は、毎年変化がありますが、前年と排出量を比較していただくために同一にしています。
※都市ガスの排出係数は、四国ガス(株)の値を使用しています。
※LPガスの排出係数は、日本LPガス協会の値を使用しています。

全国の標準的な家庭のCO2排出量（参考値）

世帯人数		1人	2人	3人	4人	5人	6人以上
1か月あたり平均(kg)	電気	86	140	182	208	235	315
	都市ガス	15	32	42	48	57	48
	LPガス	8	13	14	16	17	20

※環境省「令和5年度 家庭部門のCO2排出実態統計調査（確報値）」をもとに試算

エコグッズをもらおう！

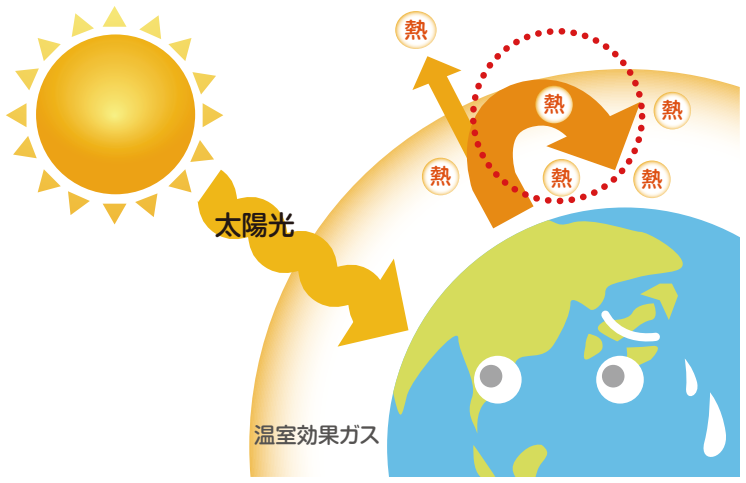
環境家計簿に取り組んだ結果を、巻末の「アンケート用紙」で徳島市まで送付してください。
送付していただいた方の中から抽選で10名の方に、エコグッズを差し上げます。
※徳島市在住の方に限ります。
（締め切り：2028年1月31日まで）



徳島市イメージアップキャラクター
「トクシィ」

地球温暖化とは？

地球の表面は、太陽のエネルギーで温められています。また、地球も温められた熱を地表から宇宙に放出していますが、一部の熱は大気中の二酸化炭素などの温室効果ガスに吸収されて、再び地表を温めます。これを温室効果と呼びます。温室効果がない場合の地表の温度は、マイナス 19℃と見積もられていますが、温室効果のために現在の地球の平均気温は、約 15℃となっています。このように、温室効果ガスは生物が生きるためには不可欠なものです。しかし、1750 年頃から始まった産業革命以降、人間は石油や石炭などの化石燃料を燃やして使用することなどで、大量の温室効果ガスを排出した結果、温室効果が強まり、気温が上昇しています。これが地球温暖化です。



出典）全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト https://www.jccca.org

人間活動により増加した主な温室効果ガス

二酸化炭素
地球温暖化に及ぼす影響の割合が最も大きく、化石燃料の燃焼、鉄鋼やセメントの生産などで発生。

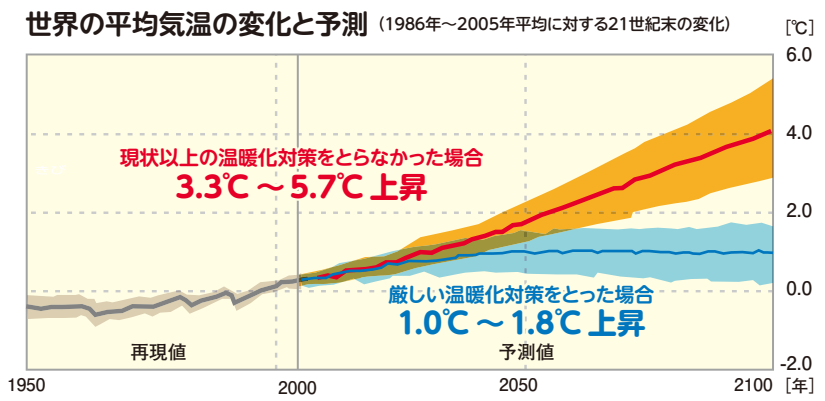
メタン
二酸化炭素に次いで地球温暖化に及ぼす影響の割合が大きく、湿地や水田で枯れた植物が分解される際や天然ガスを採掘する際に発生するほか、家畜のげっぷにも含まれている。

一酸化窒素
窒素肥料の使用や化石燃料の燃焼などで発生。

フロン
フルオロカーボンの総称でエアコンや冷蔵庫の冷媒として使用されるようになったことなどで増加。

未来の気温はどうなるの？

IPCC（気候変動に関する政府間パネル）第６次評価報告書によると、工業化前と比べて 2011 年から 2020 年で世界の平均気温は 1.09℃上昇しました。わたしたちが、現状以上の温暖化対策をとらなかった場合、21 世紀末までに世界の平均気温は、最大 5.7℃上昇すると言われています。

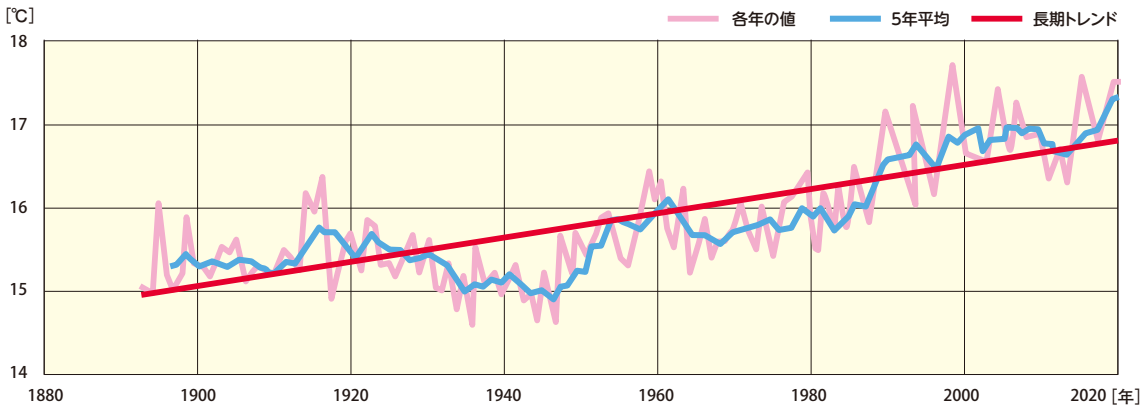


出典）IPCC 第６次評価報告書

徳島市でも
地球温暖化は進んでいるの？

徳島市の現在の年平均気温は、16.8℃（1991 年～2020 年の平均値）です。この 100 年で 1.5℃上昇しています。また、猛暑日（日最高気温 35℃以上）と真夏日（日最高気温 30℃以上）の日数は増え、冬日（日最低気温 0℃未満）の日数は減っています。

徳島（徳島地方気象台）における年平均気温の経年変化（1892年～2020年）



出典）徳島地方気象台のデータをもとに作成

地球温暖化が進むとどうなるの？

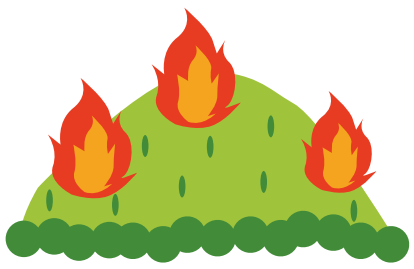
地球温暖化が進むと気温が上昇し、雨の量が増えたり、海面が上昇したりします。また、異常気象がおこる回数も増えて、植物や動物、そしてわたしたち人間社会にも様々な影響を与えます。

海面上昇



気温の上昇によって、南極やグリーンランドの氷床が溶けることで、海面が上昇しています。南太平洋の島国では、国土全体が海に沈んでしまう危険性があります。

異常気象の増加



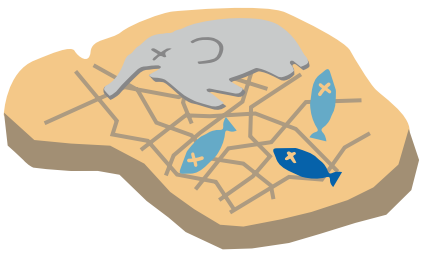
乾燥している地域では干ばつがさらに深刻化する一方で、別の地域では豪雨や大雪が激しくなるなど、地域間で気候変動の影響が大きくなります。乾燥が進むと、山火事を誘発し、木々が燃えると二酸化炭素を吸収する森が減少し、燃焼により大量の温室効果ガスが排出されるという悪循環になります。

気候の亜熱帯化



日本の気候が亜熱帯化しています。極端な大雨が増えたり、夏の暑さが厳しく、冬の寒さが緩やかになったりしています。日本の四季があいまいになり、東南アジアのような気候に近づく傾向にあります。

自然環境への影響



動植物は自らの生育に適した地域に生息していますが、地球温暖化によって気温等が変化すると、変化に適応できない種が減少・絶滅し、生態系のバランスがくずれます。

わたしたちの未来のために、
今できることを実践しよう

近年、気温の上昇や大雨の頻度の増加、農作物の品質低下、動植物の分布域の変化、熱中症リスクの増加など、気候変動及びその影響が全国各地で現れています。これらの影響は今後、長期にわたりさらに拡大するおそれがあります。個々の気象現象と地球温暖化との因果関係を明確にすることは容易ではありませんが、今後、地球温暖化の進行に伴い、このような猛暑や豪雨の発生リスクはさらに高まることが予測されています。

気候変動に対処し、経済・社会の持続可能な発展を図るためには、緩和策に取り組むことはもちろんのこと、現在生じており、また将来予測される気候変動による被害の回避・軽減を図る適応策に取り組むことが重要です。

そこで、このカレンダーで紹介するのが、家庭でできる環境にやさしい取組、つまり温室効果ガスの排出量を削減する取組（緩和策）と気候変動に適応するための取組（適応策）です。

すべての人が影響を受けている気候変動は、すぐに解決できる問題ではありません。
だからこそ今すぐに着手し、そして長期的に取組を続けることが、わたしたちの未来につながります。



お財布にもやさしい 家電の省エネ

照明器具をLEDに取り替える

■年間 2,000 時間使用の場合



年間
68.00kWh 省エネ
約2,108円 節約

さらに！
長寿命なため、照明器具交換の手間や費用の軽減にもつながります。

水銀使用製品である蛍光灯は、令和９年末（2027年末）までに製造・輸出入が禁止されます※。LED への交換は計画的に行いましょう。

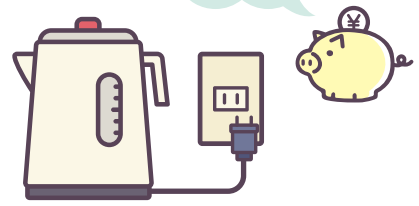
※蛍光灯の使用・販売・購入が禁止されるわけではありません。

長時間使用しないときはプラグを抜く

電気ポットの場合、満タンの水2.2Lを入れて沸騰させ、1.2Lを使用後、６時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合を比較すると、年間で電気 107.45kWhの省エネになり、約 3,300 円の節約に。

ずっと保温するより

年間
107.45kWh 省エネ
約3,300 円節約



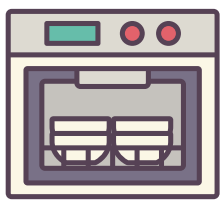
お風呂は間隔をあけずに入る

年間
ガス 38.20 ㎥ 省エネ
約6,190円 節約



２時間の放置により 4.5℃低下した湯（200L）を追い焚きする場合（１回／日）と、しない場合を比較すると年間でガス38.20㎥の省エネになり、約6,190 円の節約に。

食器は食器洗い乾燥機でまとめて洗う



食器を手洗いした場合と食器洗い乾燥機を使用（標準モード）した場合におけるガスまたは電気、水道代を比較すると、年間で 36.65 ㎥の節水、約 6,470 円の節約に。

年間
36.65 ㎥ 節水
約6,470 円節約

ポイント

家電製品をはじめとする近年のエネルギー消費機器は、効率が大幅に向上しています。
機器の買替えの際には、省エネ型の製品を選択することも家庭の省エネにつながります。

2026年12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 January
（令和9年）睦月

1



旬の魚を食べよう



2027 February
（令和9年）如月

省エネルギー月間

2



3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日 省エネルギーの日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
	1 省エネルギーの日	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28						

環境家計簿　ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう!今月はどのくらいCO_2を排出しましたか？

項　目		使用量	排出係数	CO2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m³	×2.135（都） ×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m³		D kg	円

今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C）　kg	合計　（B+D）　kg

項　目		使用量	排出係数	CO2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m³	×2.135（都） ×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m³		D kg	円

今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C）　kg	合計　（B+D）　kg

今日からできる エコドライブ 10のすすめ

車を使う機会が多い家庭にとって、ガソリン代は家計にも大きく影響します。普段の運転の仕方を少し見直すだけでも、燃費の向上につながります。燃費が良くなればガソリンの使用量が減り、家計の節約だけでなく CO2 排出量の削減にもなります。環境にもお財布にもやさしい「エコドライブ」を始めてみませんか？



自分の燃費を把握しよう

自分の車の燃費を把握することを習慣にしましょう。日々の燃費を把握すると、自分のエコドライブ効果が実感できます。

ふんわりアクセル「e スタート」

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう（最初の５秒で時速20㎞程度が目安）。**10%程度燃費が改善**します。

車間距離にゆとり 加速・減速を少なく

交通状況に応じて速度変化の少ない運転を。加速・減速が多くなると、**市街地では２%程度、郊外では６%程度燃費が悪化**します。

減速時は早めにアクセルを離そう

停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離すことでエンジンブレーキが作動し、**2%程度燃費が改善**します。

エアコンの使用は適切に

車のエアコン（A/C）は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをＯＦＦにしましょう。

ムダなアイドリングはやめよう

10分間のアイドリング（エアコンOFFの場合）で、130cc程度の燃料を消費します。また、現在の乗用車では基本的に暖機運転は不要です。

渋滞を避け 余裕をもって出発しよう

道路交通情報などを活用して、行先やルートをあらかじめ確認しましょう。１時間のドライブで道に迷い、10分間余計に走行した場合、**17%程度燃料消費が増加**します。

タイヤの空気圧から 点検・整備を始めよう

タイヤの空気圧が不足すると、**市街地で２%程度、郊外で４%程度燃費が悪化**します。また、エンジンオイル・オイルフィルターなどの定期的な交換によって**燃費が改善**します。

不要な荷物は降ろそう

100kgの荷物を載せて走ると、**３%程度燃費が悪化**します。

走行の妨げとなる駐車はやめよう

迷惑駐車の少ない道路では、平均速度が向上し、燃費の悪化を防ぎます。



2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2027 March
（令和9年）弥生

3



旬の魚を食べよう


わかめ


メバル

2027 April
（令和9年）卯月

みどりの月間
（4/15~5/14）

4



5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
	1 省エネルギーの日	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1 省エネルギーの日	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日	30	

環境家計簿　ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう!今月はどのくらいCO_2を排出しましたか？

項　目		使用量	排出係数	CO2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m³	×2.135（都）×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m³		D kg	円

今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C）　kg	合計　（B+D）　kg

項　目		使用量	排出係数	CO2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m³	×2.135（都）×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m³		D kg	円

今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C）　kg	合計　（B+D）　kg

いのちを守る 夏の暑さ対策！

令和８年４月から気象庁は最高気温40℃以上の日の名称を正式に「酷暑日」と決定しました。近年、記録的な高温が続いているために誕生した新しい用語で、一段上の暑さ対策が必要な時代になったと言えます。
気候変動による影響で今後も暑さが激甚化するおそれや、夏の期間が長期化する可能性があります。本格的に暑くなる前から、日ごろの備えを進めることで、自分や周りの人の命を守りましょう。

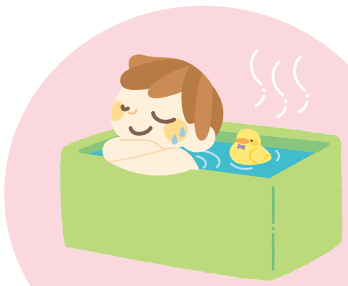
本格的な暑さに備えて

日常生活に「暑熱順化」を取り入れよう

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることをいいます。上手に汗をかいて放熱できるようにするため、本格的に暑くなる前から、**体を暑さに慣らして**汗をかくよう意識しましょう。
暑熱順化には個人差もありますが、**数日から２週間程度**かかります。
無理のない範囲で暑さに備えた体づくりを進めましょう。



買い物や通勤・通学に
徒歩や自転車で移動する



湯船につかったり
サウナで汗をかく

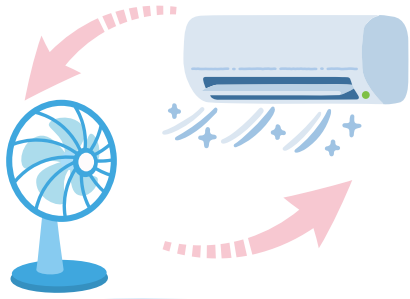
すぐ実践できる暑さ対策



夏野菜やかき氷をおいしく食べて
身体の中からクールダウン



冷却ジェルシートや氷のう
など冷感グッズの使用



冷房に加えて扇風機を活用して
冷たい空気を循環させよう



外出前にカーテンを閉めて
室温上昇をストップ

4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2027 May （令和9年）皐月 5



旬の魚を食べよう



イサキ　あじ

2027 June （令和9年）水無月 6

環境月間　食育月間



7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
						1 省エネルギーの日
2	3 憲法記念日 ごみの日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30 ごみゼロの日	24 / 31	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
		1 徳島市民環境週間 省エネルギーの日	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

環境家計簿　ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう!今月はどのくらいCO_2を排出しましたか？

項　目		使用量	排出係数	CO_2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m³	×2.135（都） ×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m³		D kg	円

今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C）　kg	合計　（B+D）　kg

項　目		使用量	排出係数	CO_2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m³	×2.135（都） ×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m³		D kg	円

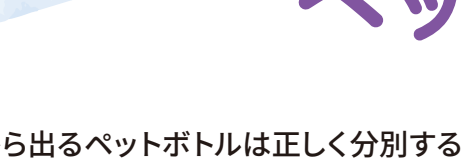
今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C）　kg	合計　（B+D）　kg

ペットボトルを資源に変えよう

家庭から出るペットボトルは正しく分別することで、「ごみ」ではなく「資源」として生まれ変わります。資源を繰り返し利用する「資源循環」が進むと、新たな資源の使用や製造時のエネルギーを抑えることができ、CO2排出量の削減にもつながります。
徳島市ではペットボトルのさらなるリサイクル推進のため、令和８年４月からペットボトルの単独収集を行っています。適切な排出方法により回収されたペットボトルは、新しいペットボトルへ生まれ変わる「ボトル to ボトル」に活用されます。

ボトル to ボトル

使用済みペットボトルを回収して新しいペットボトルを作る水平リサイクル。新たな石油資源を使う必要がなく、また石油由来の資源から原料樹脂を作る場合と比べ、CO2 排出量を約 60% に減らすことができます。



適切な方法で高品質なリサイクルにつなげよう



エコステーションを活用しよう

多様な資源物の回収ルートを確保するとともに、市民の利便性向上を図るため、常設の資源物回収施設を開設しています。
徳島市にお住まいの市民の方がいつでも気軽にアルミ缶やスチール缶、古紙などの 13 ～ 21 品目の資源物を持ち込むことができますのでご利用ください。



徳島市エコステーション（城東町）



徳島市認定田宮エコステーション（南田宮）

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2027 July 7
（令和9年）文月



旬の魚を食べよう



日	月	火	水	木	金	土
				1 省エネルギーの日	2	3
4	5	6	7 クールアース・デー	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 海の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2027 August 8
（令和9年）葉月



9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
1 省エネルギーの日 夏の省エネ総点検の日	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 山の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

環境家計簿　ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう!今月はどのくらいCO_2を排出しましたか？

項　目		使用量	排出係数	CO2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m³	×2.135（都）×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m³		D kg	円

今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C）　kg	合計　（B+D）　kg

項　目		使用量	排出係数	CO2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m³	×2.135（都）×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m³		D kg	円

今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C）　kg	合計　（B+D）　kg

食品ロス※を減らしてサステナブル生活

※ 本来は食べられるのに捨てられてしまう食品

令和６年度、日本では食品ロスの発生が約461万トン（家庭から約224万トン、事業者から約237万トン）と推計されています。国民一人あたりの食品ロス量は年間約37kg。おにぎり約1個分のご飯を毎日捨てているのと同じくらいの量になります。
捨てられた食品は水分を多く含み、焼却の際に二酸化炭素を多く排出、さらに運搬、焼却後の灰の埋め立てでも環境へ負荷がかかるため、食品ロスを減らす工夫が必要となります。

フードバンクを活用しよう

寄贈された食品は炊き出しや子ども食堂などに無償で提供され食品ロスの削減につながります。

寄贈に適した食品
穀類（お米、麺類、小麦粉）／保存食品（缶詰、瓶詰）／インスタント食品／飲料／ギフトパック（お歳暮、お中元）／調味料、食用油

野菜を長持ちさせる保存方法

●水分の多い野菜は乾燥を防ぐ



白菜・キャベツなど

芯や切り口に濡らしたキッチンペーパーをかぶせ、ラップでくるむか、ビニール袋に入れて保存する。

●土もの野菜は冷暗所へ



玉ねぎ・さつまいも・じゃがいもなど

温かい場所に置くと芽が出てしまうことがあるので、新聞紙で包むなどして冷暗所に保存する。

すぐに食べる予定のない食品は冷凍保存しよう

肉・魚



■冷凍 1回に使う量に小分けして、ラップでくるむか、フリーザーバッグに入れる。
※霜がつかないよう空気を抜いて薄く平らにする。アルミトレーにのせたり、アルミホイルで包んだりすると熱伝導で早く凍る。
■解凍 冷蔵庫に入れてゆっくり解凍するか、電子レンジの解凍機能を使う。
※フリーザーバッグの場合、流水にあてても比較的短時間で解凍できる。

パン



■冷凍 食パンやフランスパンなどは、ラップやアルミホイルに包んで冷凍する。
■解凍 凍ったままトースターで焼く。

ブロッコリー



■冷凍 茎を切り落として小房に切り分け、水で洗い、水気を拭き取りフリーザーバッグに入れる。
■解凍 自然解凍すると水っぽくなるので凍ったままゆでたり、炒めたりする。

ニンジン だいこん



■冷凍 食べやすい大きさに切って、熱湯でかためにゆがき、冷ましてフリーザーバッグに入れ、空気を抜いて冷凍する。

その他の野菜 きのこ類



■冷凍 使いやすい大きさに切って、冷凍する。
※小松菜は冷凍すると食感が変化するので、味噌汁や鍋向け。
※きのこ類は水で洗わず、石づきやおがくずを取り除きそのまま冷凍。

8月
日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

2027 September
（令和9年）長月
9



旬の魚を食べよう



アオリイカ　ボウゼ　イワシ

2027 October
（令和9年）神無月
3R推進月間
食品ロス削減月間
10



11月
日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

日	月	火	水	木	金	土
			1 省エネルギーの日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
					1 省エネルギーの日 置市記念日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 スポーツの日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 / 31	25	26	27	28	29	30

環境家計簿　ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう!今月はどのくらいCO_2を排出しましたか？

項　目		使用量	排出係数	CO_2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m^3	×2.135（都）×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m^3		D kg	円

今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C）　kg	合計　（B+D）　kg

項　目		使用量	排出係数	CO_2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m^3	×2.135（都）×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m^3		D kg	円

今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C）　kg	合計　（B+D）　kg

効率よく暖まる家に 住まいの冬支度をしよう

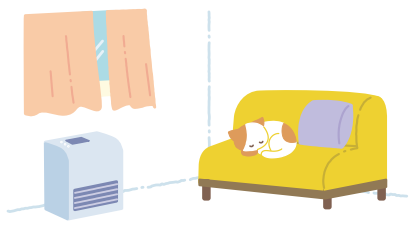
暖房は特に多くのエネルギーを使用し、ガスや灯油など、使用する燃料の影響もあり大量のCO2を排出します。
効果的に暖まる住まいを目指すことは、CO2排出の削減につながるとともに、光熱費の削減・ヒートショックの予防といった様々なメリットがあります。

部屋を効率よく暖める工夫

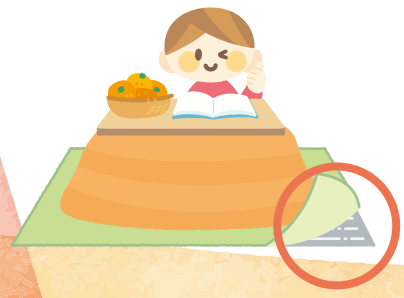
エアコンの風向きを下向きにして、暖かい空気を足元に



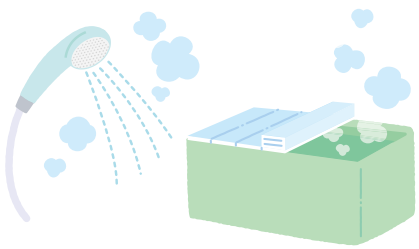
ガスファンヒーターは、冷気が入りやすい窓の近くに設置する



断熱マットなどを敷いて、床に熱を逃がさない



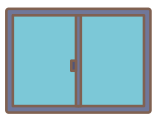
入浴前にお風呂のふたをあけておく／浴室の床にお湯をかけて暖める



断熱リフォームで めざせ ZEH※化！

天井・壁・床などの断熱施工や開口部（窓、ドア）の断熱施工（窓の交換、内窓設置、ガラスの交換など）をすることで外気の温度や熱を室内に伝えにくくする断熱リフォーム。中でも、開口部における熱の流失入は住宅全体の6～7割に及ぶとされ、対策すればより大きな効果が得られます。





窓断熱

断熱リフォームを検討するなら、まずは効果の高い窓から。室内側の結露防止、防音などにも効果があります。



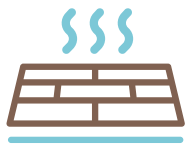
天井断熱

天井裏に断熱材を敷き詰めることで夏は天井からの火照りを抑え、冬は室内から熱が逃げていくのを防ぎ暖冷房効果を高めます。



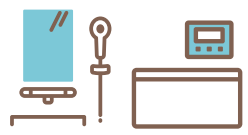
外壁断熱

外壁に断熱材を施工し、夏は室内への熱の侵入を、冬は熱の流出を防ぎます。



床断熱

床下にマット・ボード状などの断熱材や気流止めを施工することで、冷気の侵入や底冷えを防止します。



浴室断熱

窓や壁、床などの断熱施工や、断熱タイプのユニットバスへの交換で暖かい浴室に。保温材付きのユニットバスなら湯温も下がりにくくなります。

※ZEH（ゼッチ）…高断熱化と省エネ設備、さらに太陽光発電などの創エネにより家庭で1年間に消費するエネルギー量を実質的にゼロ以下にする住宅（ネット・ゼロ・エネルギーハウス）のこと。

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2027 November（令和9年）霜月 11



旬の魚を食べよう



2027 December（令和9年）師走 12



2028年1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
	1 省エネルギーの日	2	3 文化の日	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
			1 省エネルギーの日 冬の省エネ総点検の日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

環境家計簿 ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう!今月はどのくらいCO_2を排出しましたか?

項　目		使用量	排出係数	CO_2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m^3	×2.135（都）×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m^3		D kg	円

今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C） kg	合計　（B+D） kg

項　目		使用量	排出係数	CO_2排出量	金　額
電気	今年	kWh	×0.435	A kg	円
	前年	kWh		B kg	円
都市ガス or LPガス	今年	m^3	×2.135（都）×6.53（LP）	C kg	円
	前年	m^3		D kg	円

今月のCO_2排出量	前年同月のCO_2排出量
合計（A+C） kg	合計　（B+D） kg

ECO 間違い探し

間違い探しをしながらエコに関する取組を考えてみよう！左右の絵で間違いが 10 個あるよ。





答えは裏表紙にあります。

アンケートに答えて プレゼントを もらおう

右記の「アンケート用紙」に、氏名、住所、環境家計簿に取り組んだ結果など必要事項を記入し、切り取ってのりづけし、封筒を作ってください。徳島市まで送付していただいた方の中から抽選で10名の方にエコグッズ※を差し上げます。

※徳島市在住の方に限ります。
※1月末の締め切り後に発送予定です。

［締め切り］
2028年1月31日まで

アンケート用紙に記入いただく結果は、環境家計簿に取り組んだ連続する3か月分について提出してください。

※記入いただいた個人情報は、当該事業の範囲のみで使用します

① ここにのりをつけて　①’に貼り合わせる　　①’ここに　① を貼り合わせる

アンケート用紙（2027）

氏　名　　電話番号

住　所　〒

環境家計簿			月	月	月
電 気	今年	CO_2 排出量	kg	kg	kg
	前年		kg	kg	kg
都市ガス or LPガス	今年	CO_2 排出量	kg	kg	kg
	前年		kg	kg	kg

問1　ご家族の人数は？（記入者を含む）

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿人

問2　あなたの年齢は？

☐ 19歳以下　☐ 20歳代　☐ 30歳代　☐ 40歳代
☐ 50歳代　☐ 60歳代　☐ 70歳代　☐ 80歳代以上

問3　お住まい（住居）の形態は？

☐ 一戸建て（持ち家）　☐ 一戸建て（借家）
☐ 分譲マンション　☐ 賃貸アパート･マンション

問4　エコライフカレンダーの中で実践してみたい項目や印象に残っている項目をご記入ください。

問5　あなたが作った環境川柳を教えてください。
（環境保全事業内で使用させていただくことがあります。）

問6　エコライフカレンダーに関するご意見･ご要望があればご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

② ここにのりをつけて　②’に貼り合わせる　　②’ここに　② を貼り合わせる

③ ここにのりをつけて　③’に貼り合わせる