



環境にやさしいライフスタイル

＼取り組もう！／
ちょっとした工夫で家計も地球も笑顔に

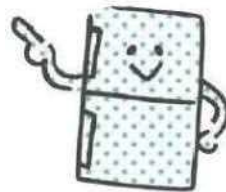
<キッチン編>

冷蔵庫にものを詰め込みすぎない



詰め込んだ場合と半分にした場合
省エネ効果 **43.8kWh/年**
約 **1,540 円/年**の節約

冷蔵庫内は見える化し整理整頓しておこう
一緒に使うものをまとめておく等の工夫で扉を開ける時間を短くすることもできます。



冷蔵庫の設定温度は適切に



設定温度を「強」から「中」にした場合（周囲温度22℃）
省エネ効果 **61.7kWh/年**
約 **2,170 円/年**の節約

※データは東京都「家庭の省エネハンドブック 2023」を参考にしています



環境にやさしいライフスタイル

<リビング編>

白熱電球から LED 電球に交換する

54W の白熱電球から 8W の LED 電球に交換
(年間 2,000 時間使用) した場合

省エネ効果 **92.0kWh/年**

約 **3,230 円/年** の節約



テレビをつけている時間を 1 日 1 時間減らす

1 日 1 時間液晶テレビ (32V 型) を見る時間を減らした場合

省エネ効果 **16.8kWh/年**

約 **590 円/年** の節約



OFF



テレビ画面は明るすぎないように

テレビ (32V 型) の画面の輝度を最適 (最大→中間) にした場合

省エネ効果 **27.1kWh/年**

約 **950 円/年** の節約



環境にやさしいライフスタイル

<入浴・トイレ編>

入浴は間隔をあけずに



2時間放置して4.5℃低下した湯(200L)を
追い焚きする場合(1回/日)としなかった場合

省エネ効果(ガス) **38.2 m³/年**

約 **8,960 円/年**の節約

こまめにシャワーを止める

45℃の湯を流す時間を1分間短縮した場合

省エネ効果(ガス) **12.8 m³/年**

約 **4,000 円/年**の節約



トイレを使わないときは電気便座のフタを閉める

フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合の比較(貯湯式)

省エネ効果 **34.9 kWh/年**

約 **1,220 円/年**の節約





環境にやさしいライフスタイル

＼ほかにもあります！／

これから迎える暑い季節にできる暮らしの工夫

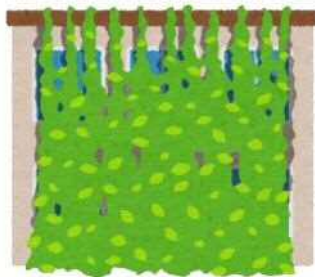
打ち水

コツは日の高くない朝か夕方に少しずつまくことです。使う水はお風呂の残り湯などを使いましょう。朝にまけば日中涼しく、夕方にまけば夜が涼しく過ごせます。



緑のカーテン

日本では昔から、夏をできるだけ涼しく過ごすために、いろいろな工夫をしてきました！無理のない範囲で実践しよう。



ヘチマやゴーヤ、朝顔など、つる性の植物をベランダや庭で育ててみましょう。夏の日差しをやわらげるだけでなく、葉の水分蒸散作用で涼しさも得られます。実を収穫する楽しみもあります。



打ち水で夏を快適に



● 1. 水と容器を用意

水の有効利用のため、二次利用水（雨水・風呂の残り湯）を利用しましょう。

容器はバケツなどを用意しましょう

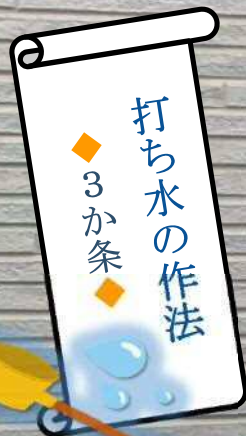
● 2. 水をまく

朝方・夕方の打ち水が効果的です。温度の高くなっている場所に水をまきましょう

● 3. 涼しい風を感じよう


まいた水が周囲を冷やし、涼しい風が吹いてきます。

気持ちよかったら毎日続けてみましょう。



毎年8月に打ち水の写真を募集しています。

打ち水フォトでエコデビューしませんか？

豊島区 打ち水  で検索！

豊島区は「ゼロカーボンシティ」を目指しています。

～日常生活のちょっとしたことを見直してCO₂排出量ゼロにしましょう～



緑のカーテン



実を収穫する楽しみ！

エアコンの使用量削減！

身近な環境の改善！

ゴーヤやアサガオなどのつる性の植物を支柱に絡ませて作るよ



豊島区 緑のカーテン で検索！

今年度より緑のカーテンフォトを募集します！

期間は2023年8月1日(火)～8月31日(木)です。

詳細は、7月1日に広報としまとホームページでお知らせいたします。

たくさんのご応募お待ちしております！



お知らせ

豊島区は「ゼロカーボンシティ」を目指しています。

～日常生活のちょっとしたことを見直してCO₂排出量ゼロにしましょう～

13 気候変動に具体的な対策を



1 貧困をなくそう



2 エネルギーを豊かに



3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



5 ジェンダー平等を實現しよう



6 安全な水とトイレを世界中に



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



8 働きがいも経済成長も



9 産業と技術革新の基盤をつくろう



10 人や国の不平等をなくそう



11 住み続けられるまちづくりを



12 持続可能な消費と生産



14 海の豊かさを守ろう



15 陸の豊かさも守ろう



16 平和と公正をすべての人に



17 パートナーシップで目標を達成しよう



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

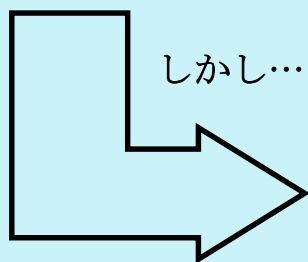
プラスチックについて見直そう

～地球のために、ちよつと良いことを～

プラスチックって何？

○とても便利で身近な存在

いまや生活に欠かせないプラスチック。
あらゆるところで幅広く活用されています。



○処分する際のやっかいもの

石油から作られているため、燃やすとCO₂が発生。
地球温暖化にもつながります。

使用量を減らすなど、できることから取り組んでみませんか

プラスチック削減のために今すぐできること！

マイボトル・マイバックを持とう



プラスチックを使用しない紙製のクリアファイルを3種類作成いたしました！

このファイルの原料は「パルプ紙」「でん粉」で構成されており、
紙と同様に廃棄できます。
(資源回収に出すことができます)

(裏面・表面)

(裏面・表面)

区役所本庁舎6階

環境政策課で

配布しております。

(裏面・表面)



ちく でん ち

蓄電池



ってなんだろう？

蓄電池は、電気を貯めることができ、必要な時に電気を使用することができます。太陽光発電システムやエネファームと繋いで蓄電すれば、節約&環境にも優しくなります。

蓄電池で「HTT」を！



貯めた電気を夜に使って
電気代節約！

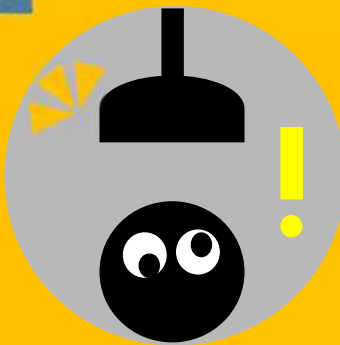


日中に発電して使い切れなかった
電気を貯めることができる！

H
へらす



T
ためる



T
ていでんでもあんしん



停電時も使えて安心！

豊島区では…

令和5年度より【蓄電システム】設置の助成を始めました！

申請についての詳細やそのほか助成機器については

こちらで検索

豊島区 エコ住宅 🔍 で検索！

環境に配慮した生活を目指しましょう！

