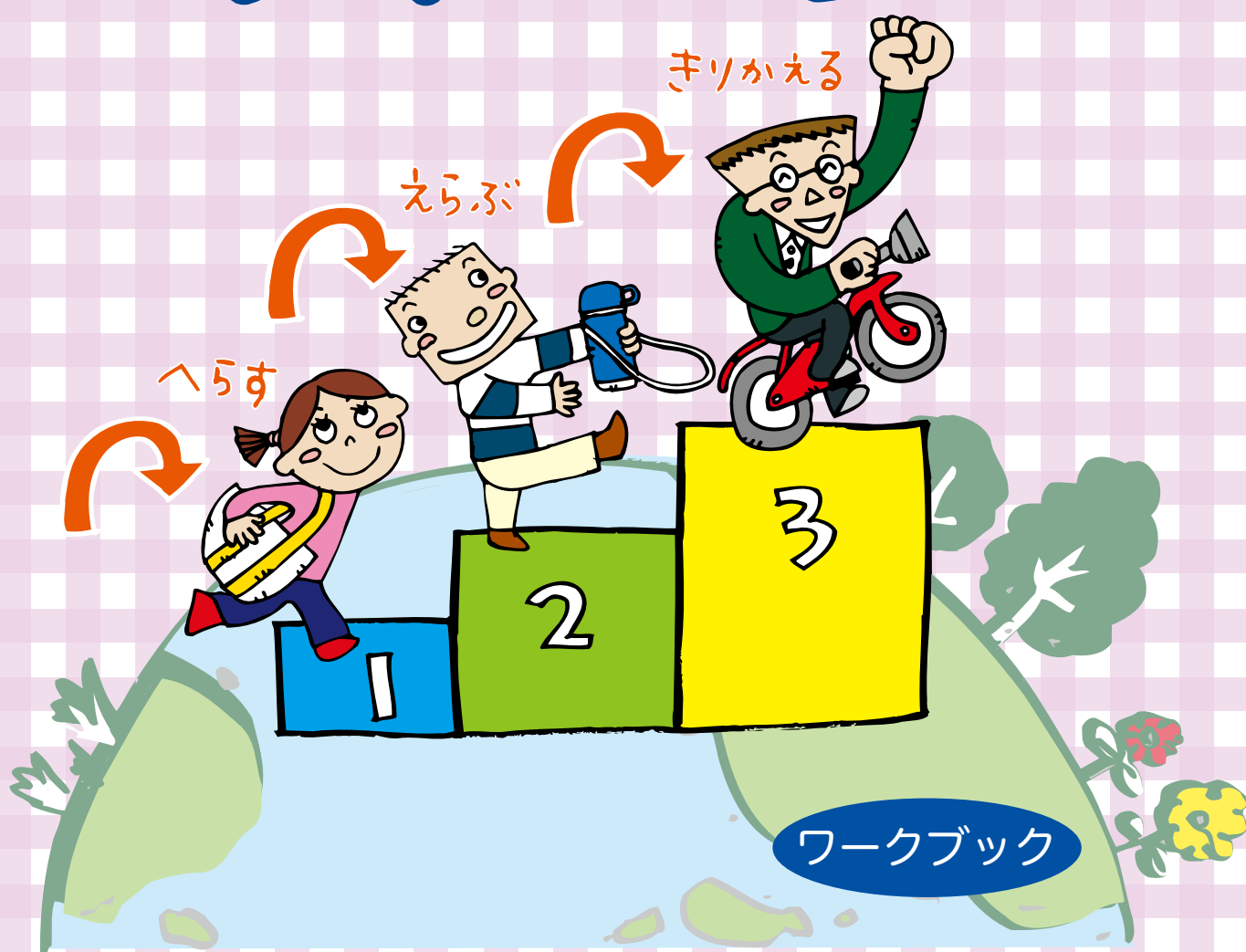


こども エコライフ チャレンジ



学校 年 組

ふりがな
名前：

もくじ



こどもエコライフチャレンジについて

1 ページ

1

ちきゅうおんだんか

地球温暖化について知ろう

かならず
必ず取り組む
ページだよ

2 ~ 5 ページ

2

やってみよう！エコライフチェック

・エコライフをチェックし、実践してみよう

6 ページ

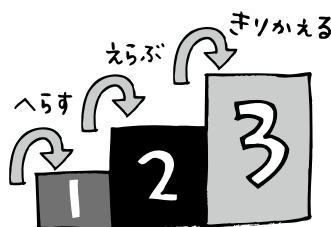
ふり返り学習活用ページ

7 ページ

・自分のエコライフをふり返ろう
スリー

3

エコライフのための 3 ステップ



できるだけ
取り組んで
みよう

・暮らしの中のごみを調べてみよう

8 ページ

・増えつづけるプラスチックごみについて考えてみよう

9 ページ

・あなたの持っている文ぼう具は、環境にいいかな？

10 ページ

・夏すずしく、冬暖かい暮らしについて実践してみよう

11 ページ

・家の中で電気を使うものについて調べてみよう

12 ページ

チャレンジ 1 電気の使用量を調べてみよう

13 ページ

・エコライフに挑戦したことを日記にしてみよう

14 ページ

・野菜や果物の産地や旬を調べてみよう

15 ページ

チャレンジ 2 エコ調理をしてみよう

16、17 ページ

チャレンジ 3 地域のエコについて調べてみよう

18 ページ

・京都市の取組

19 ページ

はってん

発展学習用ページ

・2050 年の「わたしの未来」を予想してみよう

20、21 ページ

こどもエコライフチャレンジについて

●はじめに ～小学生のみなさんへ～

京都は、1200年の歴史をもつ古いまちです。多くの人たちが暮らす大都市であり、また美しい山や川、森など、豊かな自然に恵まれたまちでもあります。

近年、私たちの生活はますます便利になり、多くのものを作り、多くのものを使い、多くのものを捨てる社会になっています。そして、私たち人間の生活によって、地球温暖化が進み、環境に影響が出るようになりました。

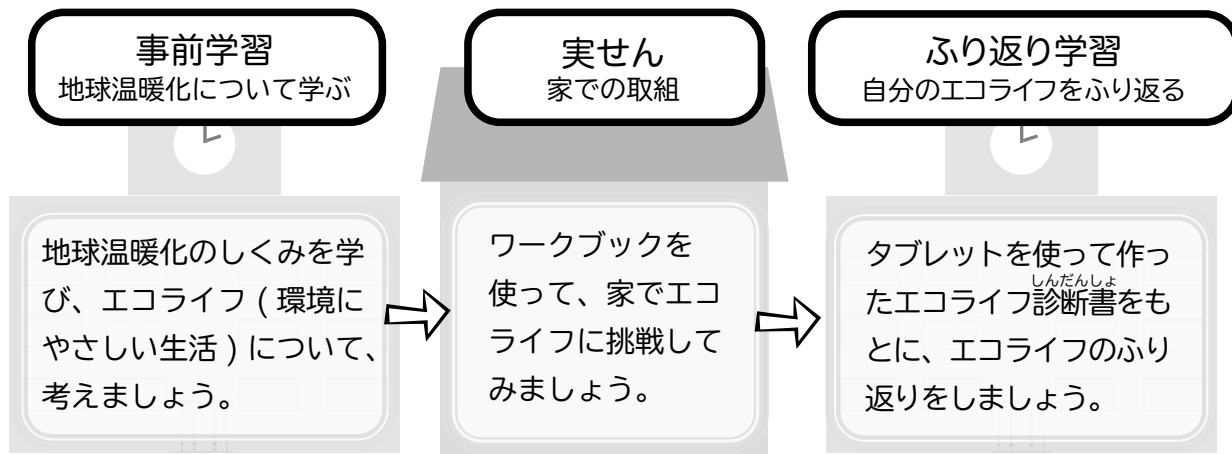
1997年には、世界の各国で地球温暖化を防ぐための約束を決めようという会議が京都で開かれ、「京都議定書」が生まれました。2015年には、「京都議定書」を引き継ぐ新しいルール「パリ協定」が結ばれました。さらに、2020年10月には日本でも「温室効果ガスの排出を2050年までに実質ゼロ」にするための取組が始まっています。

地球は、今生きている私たちだけのものではありません。未来の人たちのためにも、今できることを考え、みんなで行動に移すことが大切です。みなさんが、こどもエコライフチャレンジの学習をとおして、未来の京都をどのようなまちにしたいのか考え、行動することは、市民の人々の願いなのです。このワークブックを使って、家の人といっしょにエコライフにチャレンジしてみましょ。

保護者の皆様へ「こどもエコライフチャレンジ」へのご協力をお願い

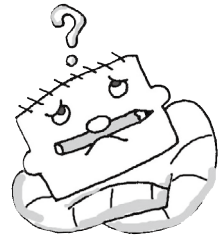
京都市では、地球温暖化防止のために、産業や運輸などにおける対策を講じるとともに、エコライフ（環境にやさしい生活）を実践することによって、家庭からの二酸化炭素の排出を削減することを重要な柱の一つとしています。この度、将来を担う子どもたちにも地球温暖化対策への理解と行動を広げたいと考え、エコライフに取り組んでいただくことを目的とした冊子（ワークブック）を作成しました。家庭でのエコライフの推進には、子どもたちが考え、家族と一緒に実践することが大切です。保護者の皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

●こどもエコライフチャレンジ学習の流れ



さあ、地球温暖化について学んでみよう





地球の気温が上がってきている

地球の平均気温は、1800 年ごろまでは、同じくらいの気温を保っていました。しかし、1900 年ごろとくらべて、2011 年から 2020 年の世界の平均気温は、約 1.1°C 上がりました。2024 年は観測史上もっとも暑い年になり、これからも気温が上がっていくと考えられています。

たいへんだ、地球が暑くなってきているよ。



どうしてたいへんなの？

地球の平均気温が上がると、暑くなるだけじゃなくて、いろいろな問題が起こるんだ。



地球温暖化について、もっと知りたい人は二次元コードにアクセスしてみよう



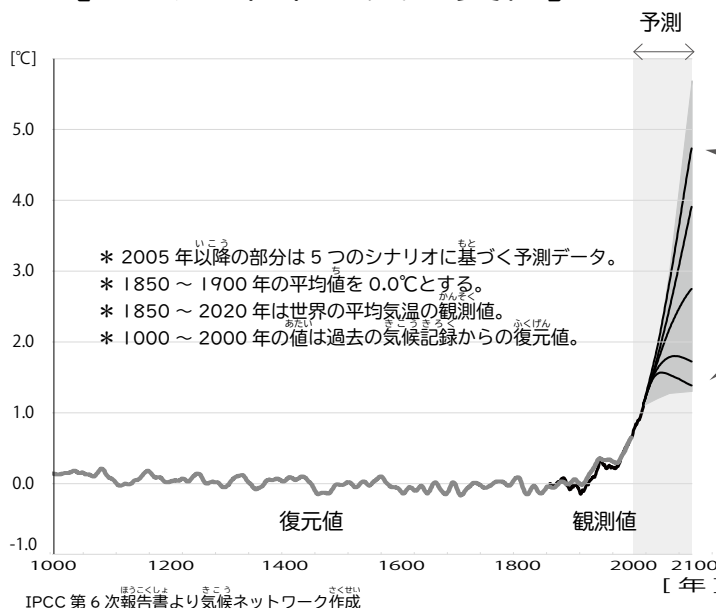
世界には、対策をして気温の上がり方を地球温暖化が始まる前と比べて 1.5°C までにおさえようという目標があるんだよ。



目標にむけて、みんなで協力していくことが大事だね。

【過去と未来の気温変化】

2100 年までの世界の平均気温の変化の予測



今と同じくらいの対策のまま
 $\Rightarrow 4.4^{\circ}\text{C}$ 上がるかもしれない



せいっぱい対策する

$\Rightarrow 1.5^{\circ}\text{C}$ の変化におさえられるかもしれない

■折れ線グラフの見かた

横じく：西暦 1000 年から未来の 2100 年を表しています。
 縦じく：気温が何度変化したかを表しています。上にいくほど気温が高く、下にいくほど気温が低く変化したことを表します。

地球温暖化でこんなことが起きている

■京都でも猛暑日や真夏日が増える

京都市の平均気温は100年間で約2.2℃上昇しています。最高気温が30℃をこえる真夏日や、35℃をこえる猛暑日が増えています。

■大雨や台風の被害が増える

地球温暖化の影響で、たくさんの雨が降ったり、逆に、雨がほとんど降らずに干ばつになるなど、異常気象が起こりやすくなりました。長期的に気候が変わることを気候変動と言います。

京都でも大雨や台風の影響による被害が増えています。また、雨が降らずに空気が乾燥したことが原因で、日本でも大きな山火事が起こりやすくなりました。

集中豪雨により冠水した道路 (2022年7月)



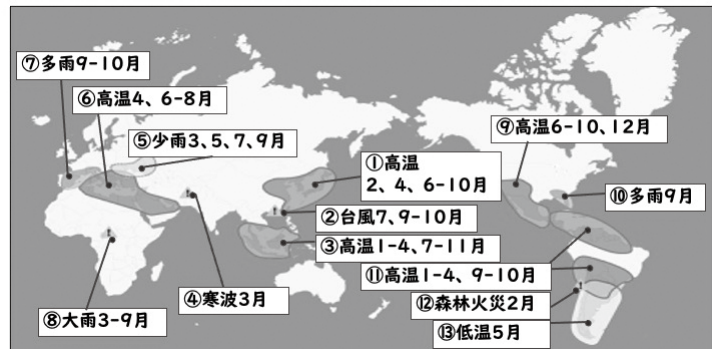
撮影：気候ネットワーク

■世界でも影響が広がる

2024年は世界中で記録的な猛暑が報告されました。インドやサウジアラビアでは最高気温が50℃を、中国やアメリカでも45℃をこえる地域がありました。極端な暑さは人々の生活に大きな影響を与えました。

その他にも、農作物がとれなくなる、熱中症になる人が増えるなどの問題も起こっています。

2024年世界の主な異常気象・気象災害



気象庁 世界の主な異常気象・気象災害より気候ネットワーク作成

■2100年ごろの京都はどうなる？

2100年ごろの京都は1980年～1999年と比べると、地球温暖化の問題を解決するために「せいっぱい対策をする場合」と「今と同じくらいの対策のままの場合」では、下の表のようなちがいがあります。

対策による未来(2100年)の予測のちがい【京都】

	😊 せいっぱい対策をする場合	😞 今と同じくらいの対策のまま場合
猛暑日の年間日数	約12日	約37日
ねったいや熱帯夜の年間日数 (夜の最低気温が25℃以上)	約19日	約60日
1時間50mm以上の雨 (傘が全く役に立たない降り方)	約1.8倍に増える	約2.7倍に増える

京都地方気象台「京都府の気候変動」より抜粋

平均気温の上昇が1.5℃をこえると、被害がより深刻になると考えられているんだ。



だから1.5℃までにおさえることが重要なんだね。

そのとおり！今どれだけ対策できるかによって私たちの未来は変わってくるよ。

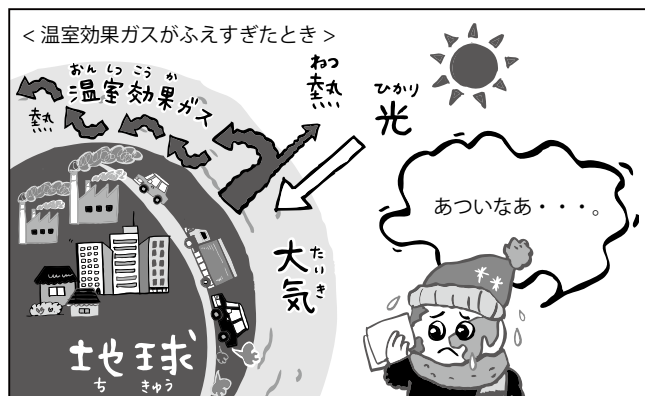


では、どのようにして地球温暖化が起こっているのでしょうか



おんだん 地球温暖化はなぜ起きているの？

1900年代後半から大気中の温室効果ガスが増え続けています。これが地球温暖化の原因です。



温室効果ガスはどのようなもの？

温室効果ガスは大気の中にふくまれる気体で、熱をたくわえる働きをします。温室効果ガスにはいくつかの種類があり、なかでも二酸化炭素 (CO₂) が地球温暖化にいちばん大きな影響をあたえています。

温室効果ガスがなければ、地球はマイナス 19℃になると言われているよ。



地球にとって温室効果ガスは必要だけど、増えすぎるのはよくないんだね。

CO₂ はみんなの家からも出ている

日本では、1人あたり年間約 1760 kg の CO₂ を出していると言われています。

CO₂ はものを燃やしたときにでるよ。



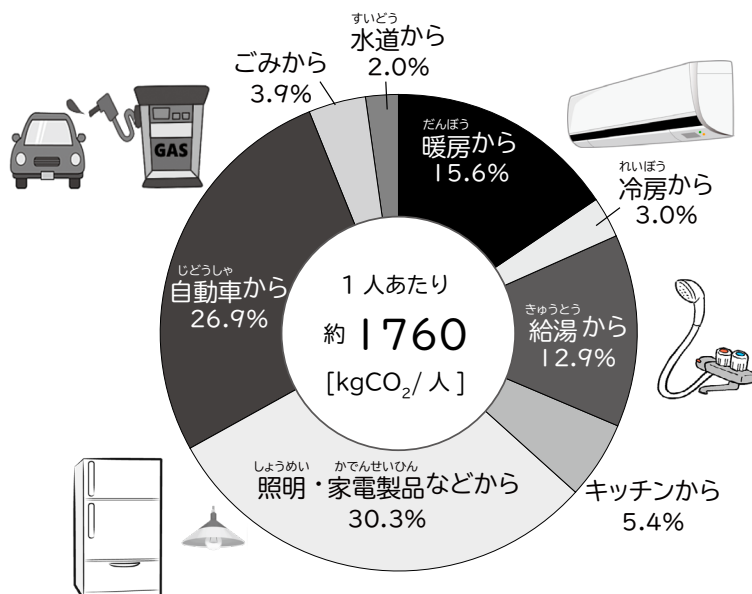
なにも燃やしていないのに、どうしてそんなにたくさんの CO₂ が出ているの？

わたし 地球温暖化と私たちの暮らしのつながり

私たちの生活にかかせない電気の多くは、石油、石炭、天然ガスなどを燃やして作られているので、発電する時に CO₂ が大量に出ています。料理やお湯をわかす時も、ガスを燃やして CO₂ が出ます。ごみを燃やす時や、ガソリンや軽油を燃料とする自動車を使う時にも CO₂ が出ます。

つまり、私たちの暮らしはたくさんの CO₂ を出していて、それが地球温暖化の原因になっているのです。

1人あたりの二酸化炭素排出量
(用途別内訳 2023年度)



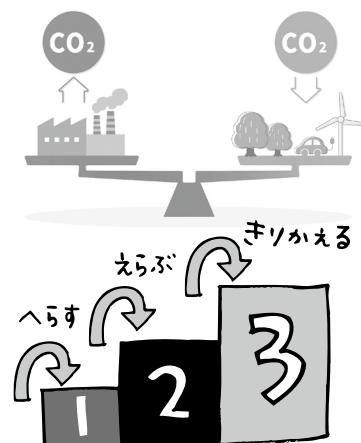
出典) 国立環境研究所「温室効果ガスインベントリオフィス」データより作成

地球温暖化を止めるために、CO₂を出さない京都にしよう！

日本では2050年までにCO₂をゼロにすることを目指しています。京都市もCO₂を2050年ゼロ、2030年までに46%以上減らす（2013年度と比べて）ことを目指しています。

CO₂をゼロにするためには、私たちが出しているCO₂の量を、森林整備等を行って増やした森林が吸収するCO₂の量と同じか、それよりも少なくする必要があります。

2050年までにCO₂ゼロを実現するために、みんなで協力していくことが大切です。これからCO₂を減らすためにどのようなことができるのかを考えて、エコライフのための3つのステップ「へらす」「えらぶ」「きりかえる」を実践していきましょう。



エコライフのための3つのステップ

くらしの中のむだを「へらす」

意識するだけで、すぐに始められそうだね。



たとえば・・・

見ていない
テレビは消す

お湯は流しっぱなし
にしない

ご飯は残さず
食べる

環境に良いものを「えらぶ」

環境に良いものをえらぶとCO₂が減らせるよ。



たとえば・・・

エコマークのついた
文ぼう具をえらぶ

近くでとれた野菜
や果物を買う

外出するときは
水とうを持ち歩く

未来にむけて「きりかえる」

これからの10年くらいで
できそうなことを考えてね。



たとえば・・・

電気をあまり使わない
電化製品にきりかえる

車を買いかえるときに
は電気自動車にする

家の電気を太陽光発電
にきりかえる



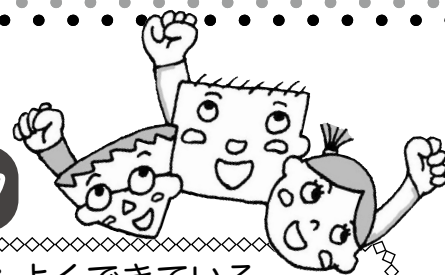
友達や家の人といっしょにエコライフを始めてみよう。未来のエコライフについても、どのようなことができそうか話し合ってみよう。



それでは、エコライフでできることをやってみよう



2 やってみよう！エコライフチェック



1. エコライフにチャレンジする前に、10の項目を^{こうもく}チェックしてみましょう。当てはまるマークを記入しましょう。
2. エコライフを始めてみて、どのぐらいできているか1週間後を目安に中間チェックをしてみましょう。
3. エコライフに取り組んだ後でチェックしてみましょう。

- ◎：よくできている
○：だいたいできている
△：半分くらいできている
×：できていない

エコライフ	前	中間 1週間後	後	アドバイス
1 テレビを見ていない時、ゲームをしていない時は消す。 				テレビをつけたままゲームをしたり、寝てしまったりしてないかな。電気のむだ使いをみつけて、減らしていこう。(12ページを見てみよう)
2 だれもいない部屋の ^{しょうめい} 照明は消す。 				交かんの時には ^{こうりつ} 効率の良い ^{えら} 照明を選ぼう。(12ページを見てみよう)
3 ^{れいだんぼう} 冷暖房を使う時は、 ^{せってい} 設定温度に気をつける。 				部屋の温度は夏 28℃、冬 20℃を目安に冷暖房を設定しよう。いっしょにせん ^き 風機を使うといいよ。(11ページを見てみよう)
4 お湯は、流しっぱなしにしない。使わない時は止める。 				シャワーのお湯を1分間使うと、テレビ300台を1分間つけているのと同じだけのエネルギー ^{ひつよう} が必要になるよ。
5 買い物の時にはエコバッグを持って行き、 ^{ほう} 包そうの少ないものを選ぶ。 				レジ袋 ^{ぐくろ} やプラスチック容器 ^{ようき} を減らすとどのような良いことがあるか考えてみよう。(9ページを見てみよう)
6 食べものを選ぶ時には旬 ^{しゅん} のものや近くでとれたものを選ぶ。 				家のごはんで使われている食材 ^{さんち} の産地や旬を調べてみよう。(15・16・17ページ見てみよう)
7 文ぼう具は、 ^{さいせいし} 再生紙のノートやエコマークのついたものを選んで使う。 				紙は新しい木をたくさん切って作られているんだよ。再生紙のノートやエコマークのついたもの ^{えら} を選ぼう。(10ページを見てみよう)
8 外出するときは、水とうを持ち歩く。 				使い捨ての容器 ^{ようき} がごみになると、容器を作るときやりサイクルに使われるエネルギーもむだになるよ。(8ページを見てみよう)
9 出かける時は、歩いていくか、自転車やバス、電車を使う。 				とほ ^{シーオーツ} 徒歩や自転車はCO ₂ を出さないからとてもエコだね。京都市では「歩くまち・京都」を目指しているよ。(14ページのクイズに ^{ちようせん} 挑戦しよう)
10 家の人と ^{かんきよう} 環境問題や、エコライフについての話をする。 				ちきゅうおんだんか ^{ふせ} 地球温暖化を防ぐために自分たちにどんなことができるのか、友達や家の人、クラスなどで話をしてみよう！

自分のエコライフをふり返ろう

- ❖ 6 ページ「エコライフチェック」や「エコライフ診断書^{しんだんしょ}」を見て、自分のエコライフをふり返りましょう。

自分の取組前と取組後^{くら}を比べると、どのような変化があるかな？



エコライフに取り組んだ感想や気づいたことを書いてみましょう。

- ❖ エコライフ^{つづ}を続けていくために話し合いながら考えましょう。

エコライフ診断書の「あなたへのエコのアドバイス」を読んでみましょう。

- ① あなたへのエコのアドバイスをもとに、これからがんばりたいエコライフ^{えら}を1つ選んで、エコライフ目標^{もくひょう}を書きましょう。エコライフ診断書がない場合は6ページの10項目^{こうもく}から1つ選びましょう。目標に決めたエコライフをすると、どのような良いことがあるのか、理由も考えて書きましょう。

エコライフ目標：

理由：

- ② エコライフ目標を長く続けるための工夫^{くふう}を考えてみましょう。
できそうなことに✓を記入しましょう。

- ☐ 家の人や、クラスの人や先生にエコライフについて話す。
- ☐ 自分1人で取り組むだけではなく、だれかといっしょに取り組む。
- ☐ エコライフについて、調べ学習をする。
- ☐ エコライフについて、知らない人に伝える。
- ☐ CO₂を減^へらす行動^{いしき}を意識して生活する。
- ☐ 楽しみながらエコライフをする工夫を考えてみる。

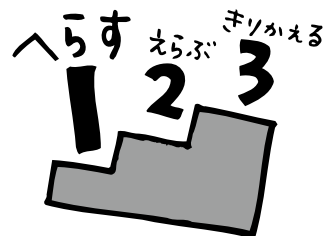
他にも工夫できそうなことがあれば自由に書いてみましょう。

みんなで楽しくエコライフをする工夫はあるかな？



3

スリー エコライフのための3ステップ



暮らしの中のごみを調べてみよう

毎日の生活で出るごみを調べてみましょう。どのようにすればごみを減らせるか、工夫を考えてみましょう。

ごみになったもの	減らすための工夫や方法
例) おかしのはこ	雑がみなどは、古紙回収に出す



どうしてごみを減らしたほうがいいの？

私たちの暮らしから、たくさんのごみが出ています。ごみを燃やして処分するときに、CO₂ が出ます。だから、ごみを減らすと、地球温暖化の原因の CO₂ を減らすことができます。



どのようにすればごみを減らせるの？

ごみを正しく分別すれば燃やすごみを減らすことができます。紙やプラスチック、アルミなどの資源ごみは分別すればリサイクルされます。ごみを減らすことは大事だけど、買い物をするときには、ごみにならないものを選んだり、不要なものは買わないことも大事です。



●分別するときには、分別表示マークを参考にしましょう。



京都府の雑がみについて



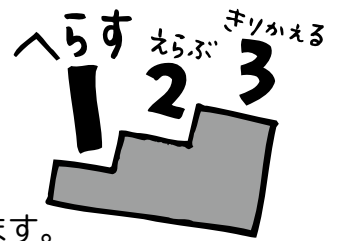
もっとくわしく調べてみよう

●京都市のごみの出し方について、もっとくわしく調べてみましょう。



調べてわかったこと、気づいたことを書いてみましょう。

○ 増えてづけるプラスチックごみについて考えてみよう

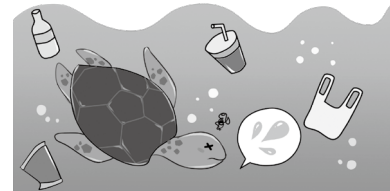


◆ 私たちの暮らしの中では、プラスチックせい品がたくさん使われています。
家の中にどのようなプラスチックせい品があるか調べてみましょう。

家の中で使われているプラスチックせい品を書き出しましょう。
1 回しか使わない (使い捨ての) ものを○でかこみましょう。



べんり 便利でじょうぶなプラスチックは、身の回りの色々なところで利用されて
います。使い捨てのストローやレジぶくろ、食品の容器、魚をつかまえる
あみも多くはプラスチックです。使われたあとのプラスチックが、1 年間に
800 万トンも海に流れ出ていると言われています。海の生き物が海中をただようプラ
スチックをまちがえて食べたり、からまったりする被害が
たくさん出ています。しかし、暮らしの中で使い捨てに
されているプラスチックせい品はどんどん増え続けていま
す。私たちにどのようなことができるか考えましょう。



海の中がプラスチックごみでたいへんなことにな
っているなんて！
クジラやウミガメが心配だなあ。



もっとくわしく調べてみよう



調べてわかったこと、気づいたことを書いてみましょう。

クイズ 2

日本で 1 か月に使われるペットボトルをつなぐと、どれくらいの距離になるでしょうか？
A: 沖縄から北海道までの距離 B: 日本からアメリカまでの距離 C: 地球から月までの距離

12 つくる責任
つかう責任



14 海の豊かさを
守ろう



9

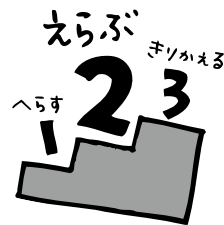


次は「えらぶ」と「きりかえる」のチャレンジだ！

○ あなたの持っている文ぼう具は、 かんきょう 環境にいいかな？

❖ 持ち物から、環境ラベルをさがしてみよう。

※環境ラベルは、地球環境のことを考えて作られたせい品についています。



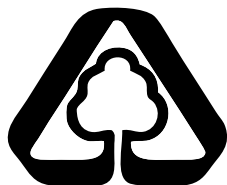
エコマーク



ほ ぜん
環境保全を考えているもの
についているよ。

.....
■マークがついていたもの

グリーンマーク



グリーンマーク

古紙を利用して
いるもの
についているよ。

.....
■マークがついていたもの

アールマーク



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

古紙を100%まぜてつ
くられているよ。
まぜる量によって数字
がかわるんだ。

.....
■マークがついていたもの

見つけたマークがあったらかきましょう！

■マークの絵

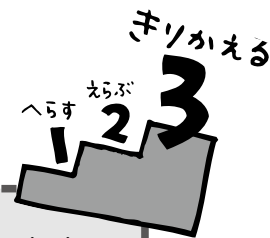
■マークの意味

■マークがついていたもの



調べてわかったこと、気づいたことを書いてみましょう。

夏すずしく、冬暖かい暮らしについて 実践してみよう



冷暖房を使用する夏と冬は、たくさんの電気や熱などのエネルギーを使います。
効率よく冷暖房を使う工夫をしてみましょう。

どのようなことをすれば、もっとすずしく、暖かく過ごせるかな？

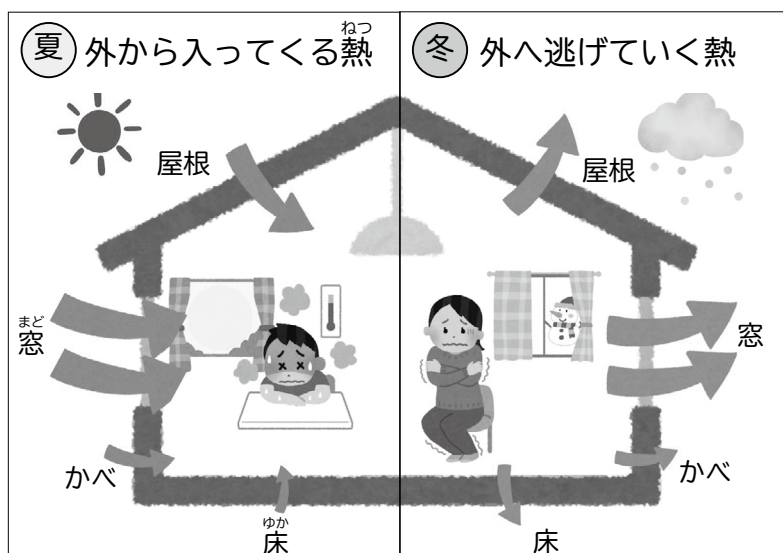
次のようなことを試してみよう

<夏すずしく過ごす工夫>

- ・打ち水をする
- ・風通しを良くする
- ・窓から暑い日差しが入らないようにさえぎる
(よしず、すだれ、グリーンカーテンなど)

<冬暖かく過ごす工夫>

- ・重ね着や暖かい着方を工夫する
- ・体を温める物を飲んだり食べたりする
- ・暖房を使う時は、せん風機や送風機で部屋の中の空気をかき混ぜる
- ・日差しを取り入れたり、カーテンで室内の熱を逃がさないようにする



たくさんの熱が窓や屋根、かべや床から入ってきたり逃げていたりしているよ。特に窓からの熱の出入りがいちばん大きいよ。家の中のいろいろな場所で温度を計ってみよう。



省エネで快適に過ごすために、実践している学校があるよ。参考にしてみよう。

他に試してみた工夫や、わかったこと、気づいたことを書いてみましょう。

クイズ 4

冬至はどのような日でしょう。

A: 1年でいちばん寒い日

B: 1年でいちばん昼が短い日

C: 1年でいちばん明るい日

次は電気についてチャレンジしてみよう



● 家の中で電気を^{つか}使うものについて 調べてみよう

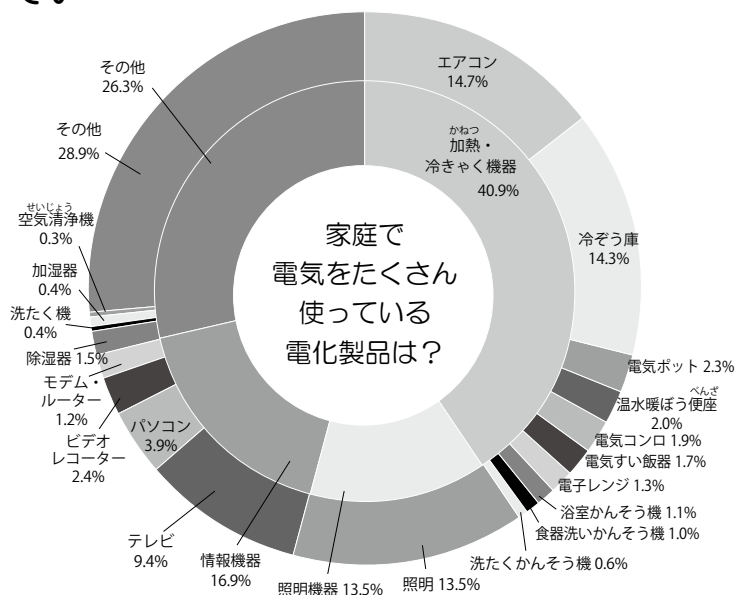
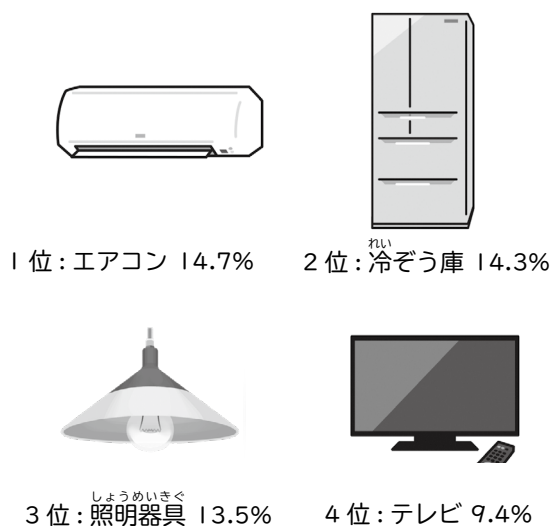


もっとくわしく調べてみよう

- ①電気を^{つか}使うものを書き出してみましよう。
よく使うものや長い時間使っているものを○でかこみましよう。

- ②使う時間や、回数を^へ減らすにはどうすればよいか考えましよう。

● 家の中で電気をたくさん使っている^{でんかせいひん}電化製品トップ4



出典: 全国地球温暖化防止活動推進センター作成グラフを元に気候ネットワーク作成



調べてわかったこと、気づいたことを書いてみましょう。



あなたの家では、電気をどのくらい使っているかな。



- もっとくわしく調べてみよう

使用量はどのくらい？

電氣

月の使用量

kWh

(キロワットアワー)

あなたの家には何人住んでいるかな？

人

平均とのくらべ方

- ① 準備した検針票を見てもよい
(電気？オール電化？)
- ② 調べる月と、あなたの家に住んで
いる人の数がまじわるところを
さがそう
- ③ あなたの家の使用量と比べてみよう

表の見方

例えば・・・
電気の
2月の検針票で、
3人家族だと・・・
平均は、449kWh。

電気 (kWh)	1月	2月	3月
1人	231	217	180
2人	409	385	318
3人...	476	449	370
4人	509	480	396
5人	596	562	464
6人以上	740	698	576

京都市の電気の使用量 (世帯人数^{たい}※^{へいきん}平均) ※家に住んでいる人の数

電気 (kWh)												
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1人	231	217	180	155	139	147	198	210	168	149	176	223
2人	409	385	318	274	246	260	350	372	297	263	312	395
3人	476	449	370	319	287	302	407	434	346	307	363	460
4人	509	480	396	342	307	324	436	464	371	329	389	493
5人	596	562	464	400	359	379	510	543	434	384	455	576
6人以上	740	698	576	496	446	471	634	674	539	477	565	716

オール電化 (kWh)												
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1人	432	413	362	321	286	271	308	312	277	276	331	413
2人	720	687	600	531	474	451	520	530	465	460	551	689
3人	853	814	712	631	563	535	613	624	550	545	653	816
4人	916	874	764	677	604	574	658	670	590	585	701	876
5人	1024	977	852	753	672	643	744	760	665	655	784	980
6人以上	1172	1117	967	853	762	736	870	893	772	750	897	1123

電力会社は選べるよ！

電力会社によっては、再生可能エネルギー 100%で作った電気を
 売る会社もあります。環境にやさしい電気を選べたらいいね！
 家で使う電気を自分の家で発電する取組も進んできているよ。

調べてわかったこと、気づいたことを書いてみましょう。



○ エコライフに^{ちょうせん}挑戦したことを日記にしてみよう

◆ あなたが取り組んだエコライフについて、自由に書いてみよう。

日にち
月 日

■ タイトル

ここに絵をかいたり、写真をはりつけたりしてみてね。

野菜や果物の産地や旬を調べてみよう



食べ物はどこから運ばれてきたのかな？ また旬の時期はいつかな？

①買った野菜や果物	②産地	③旬の時期
例：かぼちゃ	北海道	夏から秋



調べてわかったこと、気づいたことを書いてみましょう。

食べ物の旬を知ろう

右の図のように、野菜や果物にはそれぞれ旬があります。魚にも旬があって、回遊魚などは、日本の近海でとれる時期が旬です。旬以外の時期の食べ物は、海外から輸入したり、光や熱を加えて育てたりするので、その分多くのエネルギーが使われて、CO₂を出すことにもなります。また、16 ページの下グラフから、食べ物のとれる時期や場所によって、使われるエネルギー（電気や熱など）にどのくらい違いがあるのか見てみましょう。



出所) 高月紘、堀孝弘 (共著)「やってみようエコチェック」2002 年 講談社 p.99 旬の野菜とくだものカレンダーを参考に作成
イラスト：みつる工房、素材屋じゅん

クイズ 8

いちごの旬はいつでしょう？

A：春から初夏

B：秋

C：冬

エコ調理にチャレンジしてみよう



15

ちょうり チャレンジ2 エコ調理をしてみよう

エコ調理ってなに？

料理をする時に、どのようなことを工夫すれば環境にいいかな？
環境のことを考えて料理をするを、「エコ調理」っていうんだよ。

■こんなことに気を付けよう！（チェックしてね）

※料理をするときは、家の人といっしょにね！

買い物

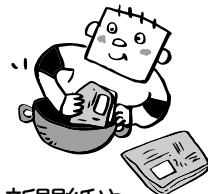
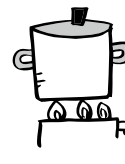
- ☒ (例) マイバッグを持ったかな？
- ☐ お店まで、自転車か徒歩で行こう！
- ☐ ごみになるもの（容器や包装）が少ないものを選ぼう！
- ☐ なるべく旬のものや、近くでとれたものを選ぼう！
(15 ページの図や、下のグラフを参考にしてね。)

調理

- ☐ ヘタを取る時は、食べられるところまで切り落としすぎないように注意してね。
- ☐ コンロの火が、なべ底からはみ出していないかな？
- ☐ 煮ている間は、フタをするのを忘れないでね。
- ☐ お皿を洗う時には、水やお湯の使い過ぎに注意しよう。

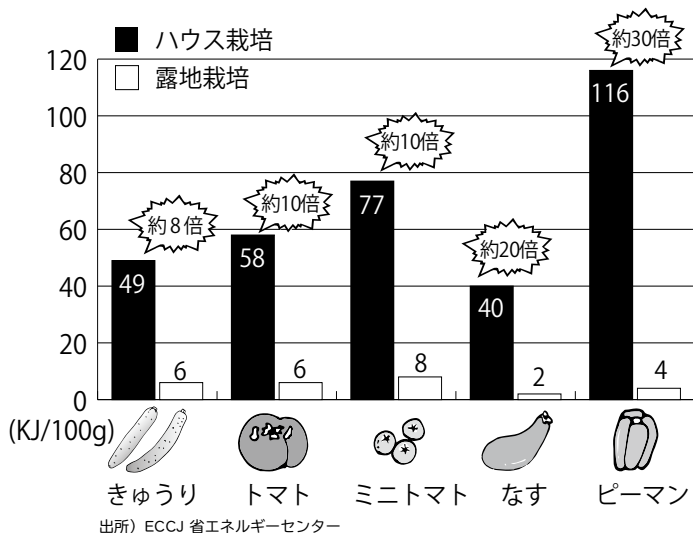
洗い物

- ☐ お皿やおなべは、使わなくなった布を小さく切ったものや、新聞紙やへらなどでふき取ってから洗おう。水のごれも、洗ざいの量も少なくてすむよ。

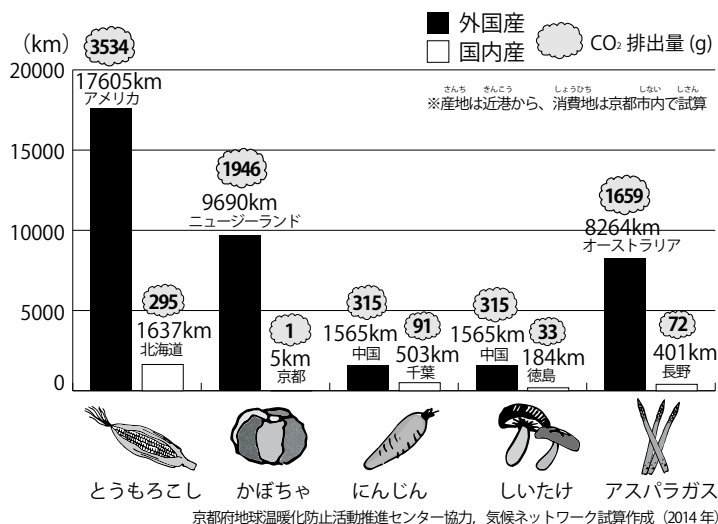


●旬のもの、国内産のものを選ぶと、とってもエコだよ。

野菜を作るためのエネルギー
(ハウス栽培と露地栽培の比較)



京都まで野菜が運ばれる時の距離と CO₂ 排出量



いちばん多く温室効果ガスを出すのはどれでしょう？(肉 1kg の生産から販売までに出る量)
A: 牛肉 B: ぶた肉 C: とり肉

【クイズ7】 A: 乗用車は 127g、バスは 63g、鉄道は 17g だよ。公共の乗り物のほうが CO₂ が少ないね。
【クイズ8】 A: 春から初夏 旬の時期のいちごはあまくておいしいよ。



エコ調理をやってみてどうだったかな？

工夫したこと、感想など自由に書いてみましょう。



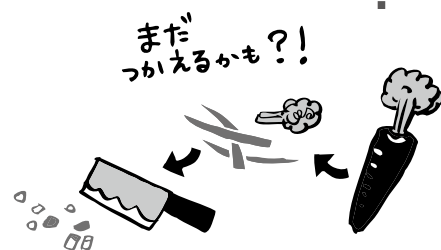
もっとくわしく調べてみよう

■作ったメニュー

■使った材料



■感想や、工夫したことを書こう。できあがりのイラストをかいいたり、写真をはりつけたりしてみてね。



(例) エコカレーのレシピ

材 料

- カレールウ ■旬の野菜を数種類
- 肉 (ゆでてある豆や、厚あげでもおいしいよ。)
- たまねぎ

作り方

- ① 野菜を洗う。
- ② 野菜を小さめに切る。(早く煮えて、エネルギーの節約になるよ。)
- ③ なべに油をひいて、肉とたまねぎを入れていためる。
- ④ ③のなべに水を入れて、野菜を煮込む。
- ⑤ 肉と野菜が煮えたら、最後に火をとめてカレールウを入れ、とかす。

ふたを使うと早く煮えるよ

カレー以外にも旬のものを使ったメニューについて家の人と相談しながら作ってね！

クイズ 10

旬の野菜にはどのような特長があるでしょうか？

A: 栽培するとき電気や熱をあまり使わない B: おいしい C: たくさんとれる D: 栄養がたっぷりある



17

地域のエコについて調べてみよう！





地域のエコってどのようなこと？

京都には、環境を守るために地域ぐるみでエコ活動に取り組んでいる「エコ学区」や、環境にいいことをしているお店、使用済^{かんきょう}てんぷら油の回収場所、市民からの寄付^{きふ}などを集めて保育施設や学校に作られた太陽光発電所（おひさま発電所）などがあります。こうした地域のエコについて、身近な活動^{さが}を探して、どのようなことをしているのかを調べてみましょう！

調べる方法は、地域の大人やお店に聞いたり、ホームページを見たり、電話で聞いてみましょう。



使用済^{かんきょう}てんぷら油の回収場所



エコ学区での活動の様子



京都市しげん物回収マップ



エコ学区サポートセンター
（電話：075-641-3686）



京都グリーンファンド
おひさま発電所



【コラム】「ライフスタイルを変える
ための市民の取組」を読んでみよう。
ぎおん祭ごみゼロ大作戦



私が調べた地域のエコ

①調べたイベントや場所

（例） 夏祭り、●●商店街^{がいの}

②見つけた取組を書いてみましょう。

（例） エコ学区でコンポストを作って、その土で野菜を作った。

③地域のエコ活動をきっかけに、自分がこれからも続けていきたいことや、他の人にも広めたいこと、感想などを自由に書きましょう。



京都市の取組



2050 年までに CO₂ を出さない暮らしに変えよう！

京都市では、「将来の世代が夢を描ける京都」、つまり、25 年後もみなさんが、異常気象などの地球温暖化による被害を受けず、幸せに暮らせる京都のまちの実現を目指しています。

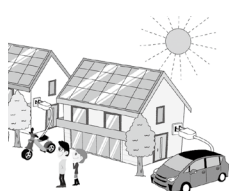
そのため、地球の平均気温の上昇を 1.5℃以下におさえられるように、2050 年までに CO₂ ゼロの暮らしへ変えていく必要があります。

この「2050 年 CO₂ ゼロ」に向けて、CO₂ を減らすために、暮らしや仕事、エネルギー、移動を変えていく取組、CO₂ を吸収する森や田畑を守る取組が行われています。また、あわせて、地球温暖化による被害をおさえる取組も行われています。

CO₂ を減らす取組

暮らし

環境にやさしいものやサービス、環境性能の高い家を選ぶ

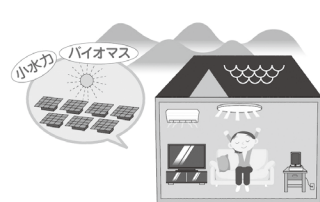


仕事

各会社の CO₂ を減らす取組や環境にやさしい働き方を取り入れる、新しい技術を開発するなど



エネルギー



太陽光パネルの設置や CO₂ を出さずに作られた電気を利用するなど

移動



電車やバスの利用や電気自動車・水素自動車を広めるなど

森や田畑を守る取組

森を守る活動をする人を育てる、農業・化学肥料の使用が少ない農業にする、市内でとれた野菜などを使う



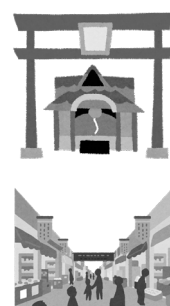
地球温暖化による被害をおさえる取組

- ・河川の整備などの雨に強いまちづくり
- ・緑化などのまちなかの暑さ対策
- ・地下水や河川水など水資源の管理

- ・暑さなどに強い農作物を取り入れる
- ・昆虫や植物など生き物への影響を調べる
- ・京都の文化や伝統行事への影響を調べる

<コラム>京都市脱炭素先行地域

脱炭素先行地域とは、2050 年よりも早く、2030 年までに CO₂ ゼロ（脱炭素）を目指すため、国から選定を受けた地域のこと（全国で 100 か所程度）。京都市も脱炭素先行地域に選ばれ、伏見地域を中心に文化遺産（寺社）や商店街などの CO₂ ゼロを目標に取り組み、その取組を市内各地に広げていくことで「2050 年 CO₂ ゼロ達成」を目指しています。





2050 年の「わたしの未来」を予想してみよう

◆ 調べ学習をととして、2050 年にどのような暮らし方をしているのかを予想してみましょう。

学習の進め方

1. 暮らしの変化を調べてみましょう。
2. 脱炭素^{だつたんそ}に向けた変化を調べてみましょう。
3. 未来の暮らしを想像^{そう}して、絵や文章で表現しましょう。
4. みんなで発表しましょう。

1 ^{ちきゅうおんだんか}地球温暖化が進むことによって、今と昔を比べ^{くら}て暮らし方がどのように変わってきたか、家の人や先生が感じていることを聞いてみましょう。



気温が高くなった
時の影響

2 1 で調べたことやこどもエコライフチャレンジで学んだことをもとに、まちの取組^{しりょうさん}や人々の行動など、脱炭素に向けた変化を見つけてみましょう。下の動画や資料も参考にしてみましょう。



国連開発計画 (UNDP)
プレスリリース「未来
の天気予報」日本語版公開



A-PLAT KIDS



環境省 デコ活暮らし
の中のエコロがけ



調べてわかったこと、考えたことを書いてみましょう。

- 3 脱炭素が実現した未来のまちで、2050 年のあなたはどのような暮らしをしているでしょうか。2 で考えたことを参考に予想した「わたしの未来」を文章や絵で表現してみましょう。

わたしの未来

2050 年

才

- 4 できあがったら、みんなで発表してみましょう。

リそうきょう アイディール キョウト
みんなの理想京 ideal Kyoto

京都市では、京都の未来をつくるために、みんなの思いを集めたホームページがあるよ。みんなが、どのような「京都の未来」への思いをもっているか、見てみるのもいいね。



みんなの理想京 ideal Kyoto
京都市総合企画局都市経営戦略室



変わろう、今。変えよう、未来。



「DO YOU KYOTO? どうゆうこと」ソングをさいてみよう！

DO YOU KYOTO? を知っていますか？

京都議定書（1997年に京都で開かれた京都会議で決められた約束）にちなんで、京都から世界に向けて発信する「環境にいいことしていますか？」という意味の合言葉です。京都市では、京都議定書が効力を持つようになった2005年2月16日にちなみ、毎月16日を「DO YOU KYOTO?デー」（環境に良いことをする日）としています。皆さんも、こどもエコライフチャレンジで学んだことをもとに、京都から世界へエコの輪を広げていきましょう！

みやこエコロジーセンター



「京エコロジーセンター」では、土・日中心に、工作や料理、映画かんしょうなどを通して環境について考えるイベントを行っています。また、環境についてさまざまな調べものをすることもできます。気軽に足を運んでみましょう！

- ・開館時間： 9:00～21:00（展示室は17:00まで）
- ・休館日： 木曜日（祝日の場合は翌平日）、年末年始（12月28日～1月3日）
- ・入館無料



「さすてな京都」では、焼却炉やごみ発電、バイオガス化施設など大規模な施設を間近で見学でき、焼却、エネルギーの回収など最先端の環境技術、ごみ減量など環境保全の大切さを楽しく学べます。

- ・開館時間： 9:00～17:00 ・入館無料
- ・休館日：水曜日（水曜日が祝日の場合は翌平日）・年末年始
- ※令和7年度 6月は無休、1月のみ水曜日・木曜日

エヌディー・ジーズ

「SDGs」ってなに？

SDGs（持続可能な開発目標）とは、2030年までに世界中で取り組んでいく「私たちの世界をよりよくするためのみんなの目標」です。貧困や平和、温暖化、エネルギーなど17の目標が掲げられています。

京都市でも、これらの目標の達成に向けてそれぞれの分野で取り組んでいます。目標を達成するために何ができるかを、私たち一人ひとりが考えることがとても大切です。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



*関連する目標のロゴを、それぞれのページに表示しているので探してください。

発行
編集

こどもエコライフチャレンジプロジェクトチーム 発行：令和7年度

京都市環境政策局地球温暖化対策室、京都市教育委員会、
公益財団法人京都市環境保全活動推進協会、有限会社ひのでやエコライフ研究所
事務局：特定非営利活動法人気候ネットワーク（TEL:075-254-1011）

この印刷物は、再生紙にバイオマス発電による自然エネルギー（162kWh）で印刷しました。



古紙配合率70%再生紙を使用しています