

第6章 みんなで取り組む行動指針 (はぼろスローライフ計画)



ビオトープでの植樹の様子

第6章 みんなで取り組む行動指針 (はぼろスローライフ計画)

「みんなで取り組む行動指針」は、町民一人ひとりが羽幌の未来の子どもたちにより良い環境を残すための、行動モデルとなるものとして作成しました。

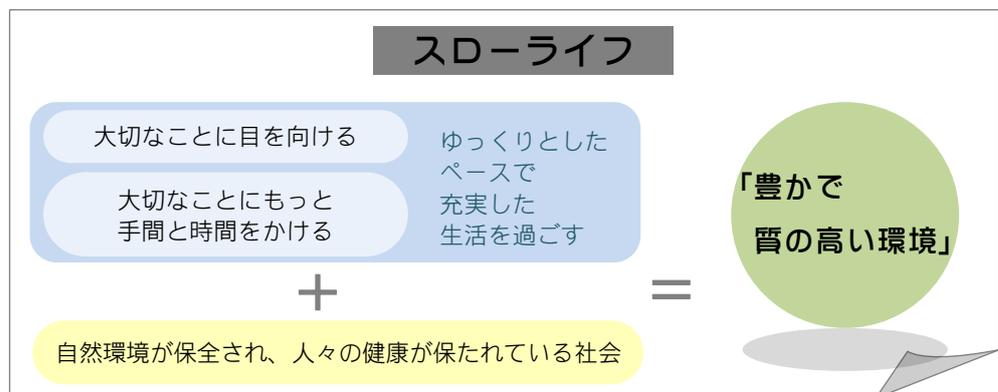
日常生活を過ごす上で気を付けたい事に合わせ、これまで環境計画町民会議の中で話し合ったもの、実際に行動に移したものについて、「スローライフ運動¹」として提案します。

1 スローライフ運動…スローライフの実践・普及のために、この章で提示している具体的な取り組み。

○ところで、スローライフってなんでしょう？

スローライフには色々な解釈がありますが、ここでは「わたしたちが大切なことに目を向け、大切なことにもっと手間と時間をかける余裕を持つために、ゆっくりとしたペースで充実した生活を過ごす」ということと考えています。

そして「はぼろスローライフ計画」の最終目標は、自然環境が保全され、人々の健康が保たれている社会で、快適で楽しい人生を送ることができる、本当の意味での「豊かで質の高い環境」を求めることです。



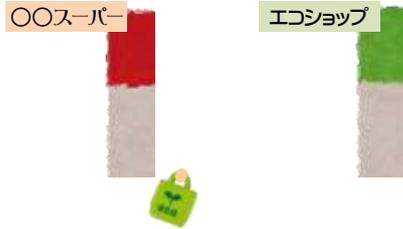
1 グリーンコンシューマーになろう

○グリーンコンシューマー的買い物の仕方

「グリーンコンシューマー」とは、地球環境や地域社会に配慮した視点に立ち、生産者や販売者をよく選んだ上で買い物をする消費者です。これは、1988年にイギリスで出版された「The Green Consumer Guide」(グリーンコンシューマーガイド)という本が発端となって始まった、誰でも一人で始められ、社会に影響を与えることが出来る活動です。

この流れを受け日本では、グリーンコンシューマーにふさわしい買い物の仕方として「グリーンコンシューマー全国ネットワーク」が10原則を考案しました。これを参考にアレンジした買い物の仕方をご紹介します。

1. 環境に配慮する事業者の
製品や店を選ぶ



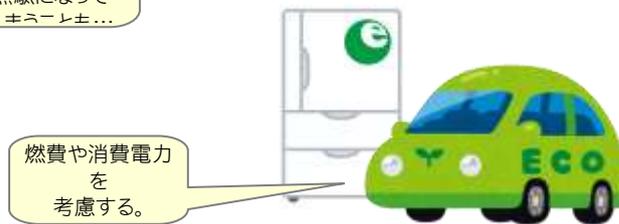
2. 包装が最小限のもの、容器は
再利用できるものを選ぶ



3. 必要なものを必要な量
だけ買う



4. 資源やエネルギーを浪費せず、
長く使える製品を選ぶ



5. 健康に悪かったり、環境を汚染して
自然を損なったりしないものを選ぶ



6. 近くで生産・製造されたもの
を選ぶ



6. リサイクルされたものや、リサイ
クルシステムのあるものを選ぶ



いまは当てはまらない部
分もあるかも知れません。

しかし、自ら出来る範囲
で行動することが重要と考
えます。

○レジ袋をもらわない…グリーンコンシューマーへの第一歩

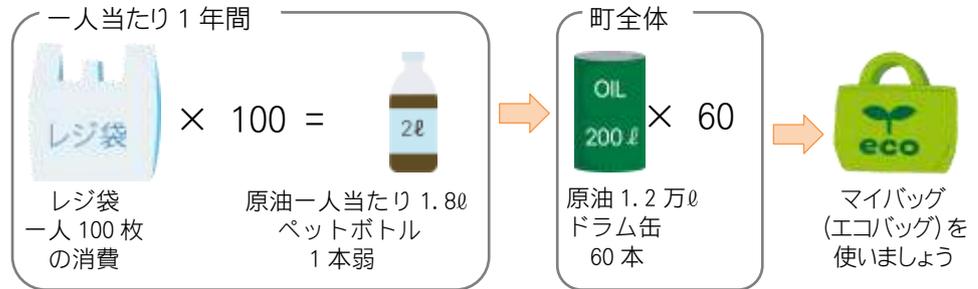
最近では、マイバッグ（エコバッグ）の普及が進みましたが、依然としてレジ袋は使われています。仮に羽幌町の乳幼児を除く6,500人が年間100枚消費すると、年間65万枚になります。

1枚のレジ袋を製造するためには、原料と製造のためのエネルギーで18.3mlもの原油が消費されていますので

$$65万枚 \times 18.3ml/枚 = 1,190万ml = \text{約}1.2万\ell$$

町全体で1年間200ℓのドラム缶 約60本分、町民ひとりがレジ袋だけで2ℓペットボトル1本弱1.8ℓの原油を使っている計算になります。

買物の時にはなるべく自前のカゴやバッグを持ち歩き、レジ袋の消費を減らしましょう。



2 家庭から川や海を汚さない運動

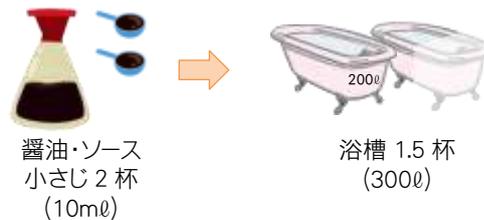
○台所は川・海の入り口

みなさんの家庭から出る様々な排水を、魚がすめるようになるまで薄めるには、どれだけの水の量が必要なのでしょうか？

水の汚れ具合を示す指標の一つにBOD¹があります。コイ・フナ等がすめる程度の水質（BOD 5 mg/ℓ）にするためには、浴槽（1杯 200ℓ）何杯分の水で薄める必要があるかを以下に示します。

¹BOD…水の汚れ具合を示す指標。BOD1mg/ℓは、大体バケツ1杯の水に醤油を一滴(0.05ml)落とした汚れ具合に相当します。

□醤油・ソースの原液小さじ2杯（10ml）を台所から流した場合、風呂桶1.5杯分、300ℓが必要です。



・醤油・ソース等の調味料は適量の使用を心掛けましょう。

□みなさんは高血圧や体調を考えて塩分を取り過ぎないように、ラーメンのスープは残して捨てませんか？そのラーメンスープ200mlに対して、風呂桶5杯分、1,000ℓが必要です。



ラーメンスープ
カップ1杯
(200ml)



浴槽 5 杯
(1,000ℓ)

・未処理のままでは、放流先の河川等を汚すこととなります。なるべく早く下水道や合併処理浄化槽に接続しましょう。

□米のとぎ汁2ℓに対して、風呂桶6杯分、1,200ℓが必要になります。



米のとぎ汁
1 回分 (1ℓ)



浴槽 6 杯
(1,200ℓ)

・とぎ汁は植木や畑に撒くと肥料になります。

□天ぷら油は特に多量の水を必要とします。大さじ1杯15mlに対して風呂桶22.5杯分、4,500ℓが必要です。



天ぷら油
大さじ1杯
(15ml)



浴槽 22.5 杯
(4,500ℓ)

・できるだけ捨てないように上手に利用しましょう。
・捨てる場合は、ごみステーション内のポリ容器での回収にご協力ください。

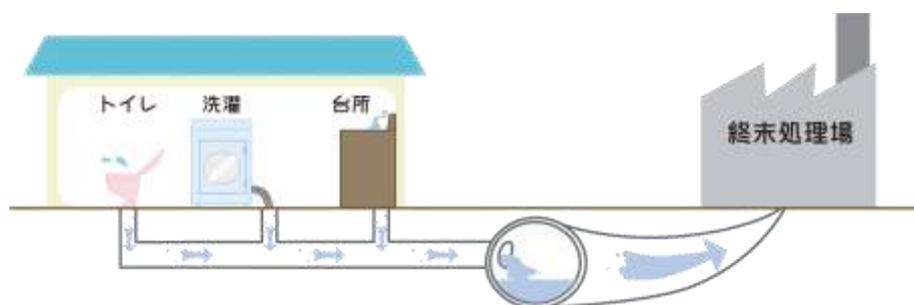
このように、普段の食事が発生するちょっとした汚れでも、そのまま川に流すと大変な負荷になることが分かります。お皿の醤油や油は、口を拭いたティッシュや調理の途中で使用したキッチンペーパーなどで拭き取ってから洗うと、流出量が大きく減少します。

○生活雑排水を減らそう

普段わたしたちが台所で食器を洗ったり、洗濯機で服を洗ったり、風呂場でシャンプーしたり、洗面台で歯を磨いたりした時に発生する排水は、「生活雑排水」と呼ばれています。この食器の汚れや服の汚れ、洗剤などはどこへ行ってしまうのでしょうか？

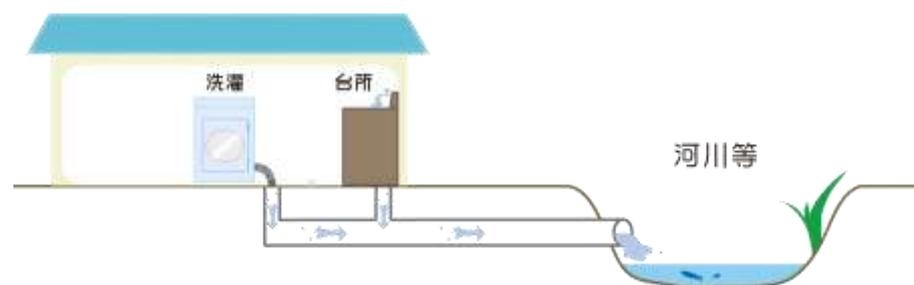
《下水道等が整備されている場合》

生活雑排水(台所や風呂場からの排水)は、下水道を通して終末処理場まで流され、そこで大部分の汚れが取り除かれます。



《下水道等が未整備の場合》

生活雑排水は、何の処理もされずに近くの河川に流れ込んでしまいます。前のページで紹介した汚れのことを考えると、公共下水道への接続や合併処理浄化槽の設置を急がなければなりません。

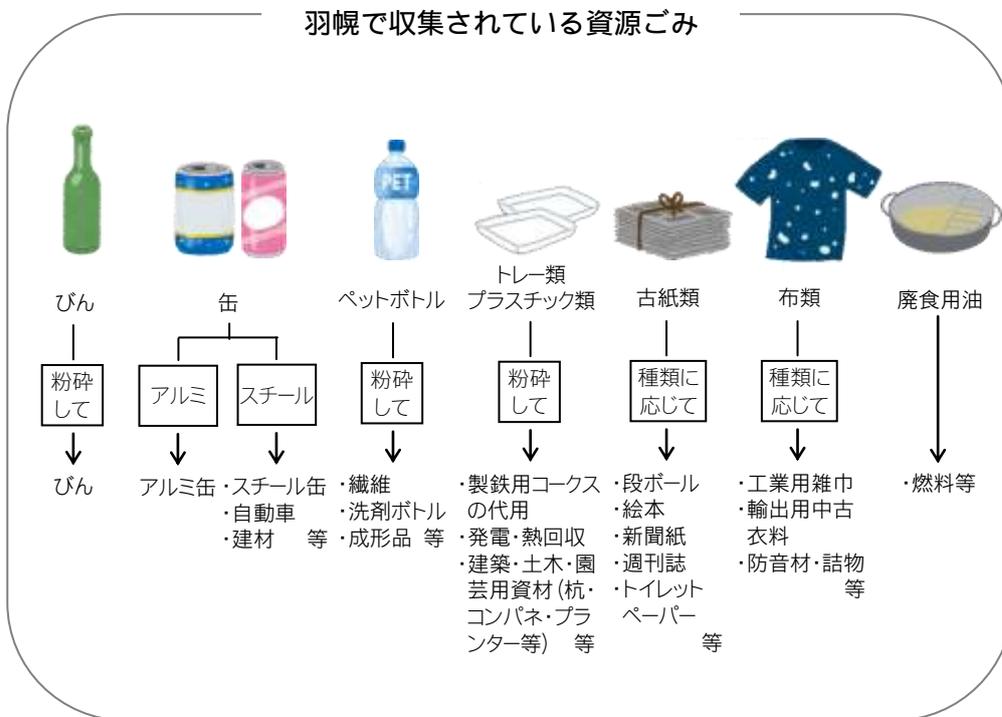


せっけん・合成洗剤に関わらず、使いすぎれば微生物は分解しきれなくなります。全ての物で、洗う時に洗剤が必要でしょうか？洗剤を使わないで食器洗いが出来るアクリル毛糸で作ったタワシを使うとか、汚れをふき取ってから洗うなど、生活雑排水を減らす努力も必要です。

3 ごみを適正に処理し、出来るだけリサイクルを行う

○適正に分別するとごみが資源に変わる

ごみは分別を適正に行うと大きな資源に生まれ変わります。羽幌町では、びん・缶・プラスチック・新聞紙・ダンボール・布類・廃食用油など分別収集を行っていますので、これらを資源としてリサイクルできるように、正確な分別にご協力ください。



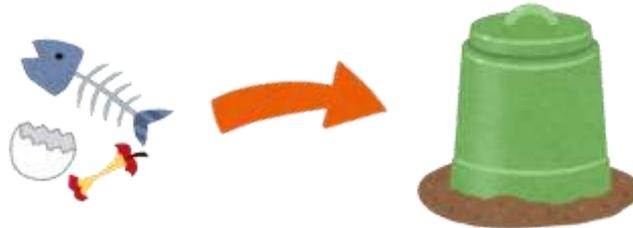
○生ごみはコンポストへ

1 エコクッキング…

- ・できるだけエネルギーを使わず、生ゴミを出さない調理を心掛けましょう。
- ・今まで捨てていた部分も工夫して食材として活用しましょう。
- ・下ごしらえに電子レンジを上手に使用すると、省エネになります(→p.82)
- ・残さず全部食べきれくらしいの量を作りましょう。

2 コンポスト…家庭からの生ごみなどを微生物の働きによって醗酵分解させ、堆肥にしたもの。

エコクッキング¹をしても必ず生ごみは出ます。それを生ごみ処理機などで堆肥(コンポスト²)をつくり植木や家庭菜園などに使うなど、なるべく家庭での小さな循環システムを考えましょう。



○ごみを出来るだけ出さない循環型社会をつくる

ごみを減らすための行動のポイントとして、「5 R」があります。これらを心がけることにより、ごみの排出を抑えることができます。

- ①Refuse (リフューズ) … 不要なものは買わない、貰わない
買ったけど使わなかった、タダで貰ったけどすぐ捨ててしまったなど、勿体無いことはせず、買う・貰う前に本当に必要かどうかを考えて行動します。
- ②Reduce (リデュース) … ごみを増やさない
ごみの発生量が少なくなるよう行動します。
- ③Reuse (リユース) … 再利用する
着られなくなった服を知人にあげたり、フリーマーケットで売ったりすることで、ごみとして捨てずに長く利用します。
- ④Repair (リペア) … 修理して長くつかう
服に穴が開いた、電化製品の調子が悪いなど、すぐにごみとして捨てずに、修理することで長く使用します。
- ⑤Recycle (リサイクル) … 再び資源として利用する
再資源として、新たな形の製品に加工してもらうよう、資源回収に協力し、リサイクル製品を積極的に使用します。

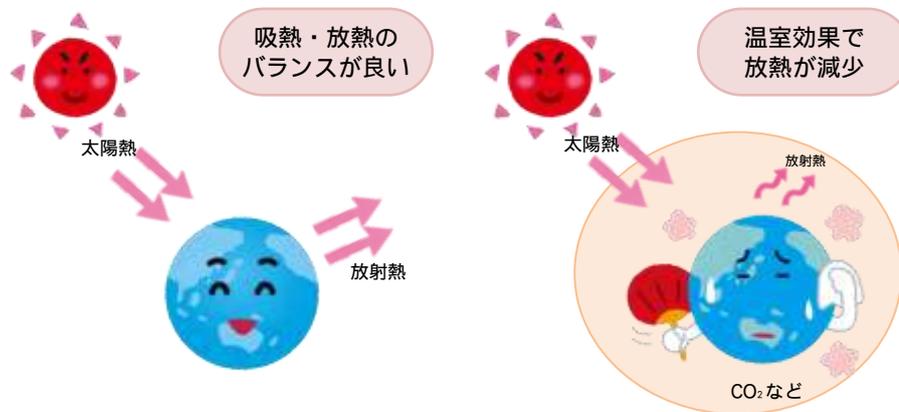
4 省エネルギー 地球温暖化防止

○地球温暖化って何？

地球の気温がほぼ一定に保たれているのは、熱を逃がしにくくする仕組み「温室効果」が働いているからです。その効果をもたらす「温室効果ガス¹」がちょうど良い量だと、太陽からの熱と、地球から宇宙に放出される熱とのバランスが保たれ、私たちは、快適に過ごすことが出来ます。

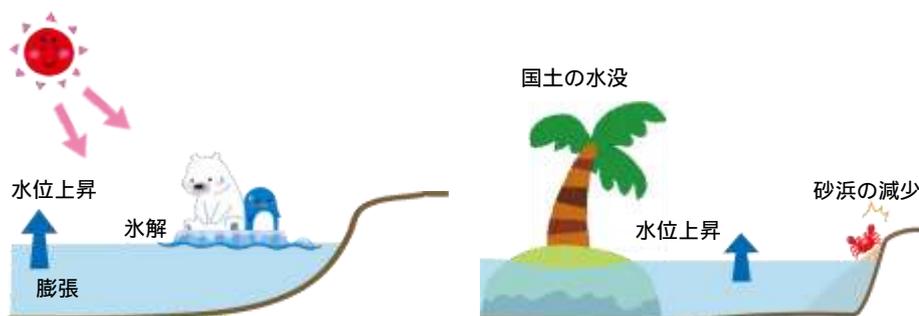
しかし、私たち人間の活動が拡大し大気中の「温室効果ガス」の割合が増えると、大きな布団を地球に被せたようになって、宇宙に放出される熱が減り地球の温度が上昇するのではないかと考えられています。

¹ 次のページの「温室効果ガスって何？」を参照



○地球が温暖化するとどうなるの？

地球の温度が上がると、海水温が上がったり、南極・氷河の氷が溶けたりし、それに伴い海面が上昇すると砂浜がなくなったり、南太平洋の島国では、国土が海に沈んでしまうことが心配されています。また、異常な高温、寒い日の減少、大雨、干ばつ、台風の大型化など、地球規模での気候変動に地球温暖化が関係していると考えられています。



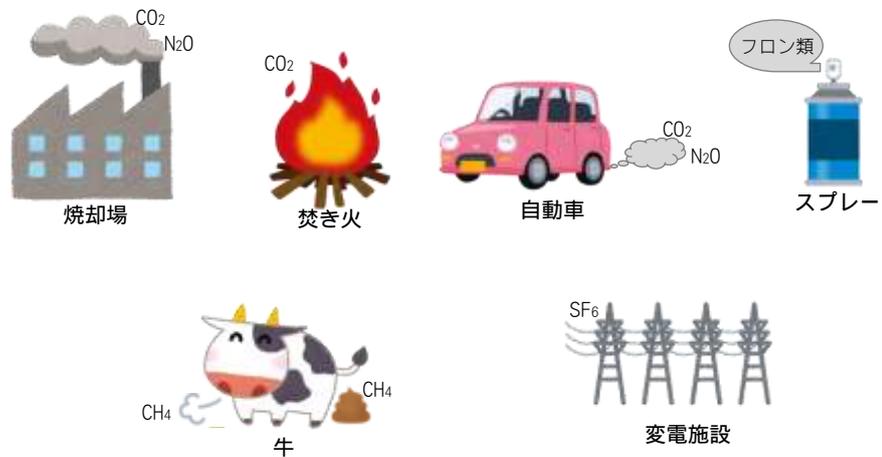
○「温室効果ガス」って何？

1 温室効果ガス…温室効果にもっとも深く関わっている温室効果ガスは水蒸気ですが、人間の活動によって発生し、地球温暖化に大きな影響を与えるものとして、「地球温暖化対策の推進に関する法律」でこれらのガスが指定されており、排出の抑制がもとめられている。

地球温暖化を防止するために法で定められた温室効果ガス¹⁾には、二酸化炭素 (CO₂)、メタン (CH₄)、亜酸化窒素 (N₂O)、フロン類、六フッ化硫黄 (SF₆) などがあります。

地球温暖化の最大の原因と考えられている二酸化炭素は、人間の生活のあらゆるところから出ています。家庭で使用するガス、灯油、車のガソリン、電気を作る火力発電所の石油や石炭など化石燃料を燃やすと発生します。もちろんごみ処理場の焼却炉からも発生します。日本の二酸化炭素排出量は世界でも上位にあります。

また、二酸化炭素以外の温室効果ガスは、二酸化炭素よりも数十～数万倍も温室効果が高いため、量は少なくても発生の抑制に努める必要があります。



○私たちはどれくらいの CO₂ を排出しているの？

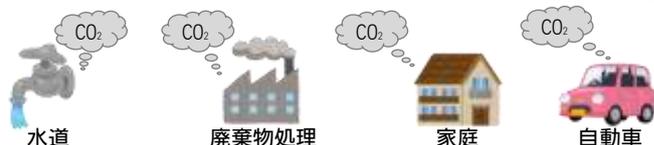
1 年間に、水道の供給、廃棄物の処理、自家用車の使用、家庭内の電化製品・暖房によって発生する CO₂ の量は、4 人家族の場合

約 8,800 kg-CO₂/人

です。この量を体積に変えると、

4LDK の家屋 (延床面積 120m²) 15 件分

に相当します。



○家庭でもできる二酸化炭素の削減

日常生活で発生する二酸化炭素を少なくするための例¹をご紹介します。家庭からできる温暖化対策をはじめてみませんか。その結果、家計の大きな節約にもなります。

そして限りある資源を大切にするという意味でも、省エネルギーに努めることが重要です。

待機電力を消費しないよう、コンセントからプラグを抜く

 家庭での全消費電力の5.1%は、待機時消費電力であるとの統計結果が報告されています。省エネルギーモード²を活用したり、主電源をオフにしましょう。

また、タイマーなどの機能に支障をきたさない機器をコンセントから抜きましょう。

	節約額	約6,100円/年
	CO ₂ 排出抑制量	16畳間程度 (130kg-CO ₂ /年)

家の中の暖房温度を下げる

 暖房の設定温度を1℃下げましょう。

	節約額	約1,020円/年
	CO ₂ 排出抑制量	6畳間の半分程度 (25.4kg-CO ₂ /年)

※灯油ファンヒーターを使用し、温度設定を21℃から20℃に下げた場合

 燃焼時間を1時間短縮しましょう。

	節約額	約1,700円/年
	CO ₂ 排出抑制量	6畳間程度 (41.8kg-CO ₂ /年)

※灯油ファンヒーターを使用し、温度設定が20℃の場合

テレビや照明を付けっ放しにしない

 テレビを付けている時間を、1日あたり1時間減らしましょう。

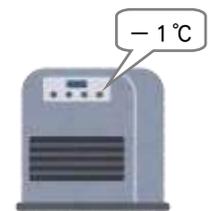
	節約額	約450円/年
	CO ₂ 排出抑制量	6畳間の1/3程度 (9.6kg-CO ₂ /年)

※液晶テレビ (32V型) の場合

¹ 経済産業省資源エネルギー庁が作成した「家庭の省エネ徹底ガイド」(平成27年3月発行)によるもので、年間の節約額は全国の平均的な単価を用いて試算されています。

また、CO₂排出抑制量は、「地球温暖化対策の推進に関する法律施行令(第3条)」および「電気事業における環境行動計画2014」に記載された温室効果ガスの排出量の算定方法より算出されたものです。

² 省エネルギーモード…製品によって様々な名称があります(節電モード、待機モード、省電力モード等)が、ここでは、待機電力を抑える機能を指します。





💡 照明をこまめに消し、点灯時間を1日あたり1時間減らしましょう。

💰 節約額 約130円/年
🌱 CO₂排出抑制量 押入れの1/3程度 (2.8kg-CO₂/年)
※12Wの蛍光灯1灯の場合

冷蔵庫に物を詰めすぎない



💡 冷蔵庫に物を詰めすぎないようにしましょう。庫内の中身を半分に減らしましょう。

💰 節約額 約1,180円/年
🌱 CO₂排出抑制量 6畳間の半分程度 (25.0kg-CO₂/年)

💡 冷蔵庫は壁から間隔をあけて設置しましょう。壁や物に囲まれた冷蔵庫の片側を開放し空気の通りを良くしましょう。

💰 節約額 約1,220円/年
🌱 CO₂排出抑制量 6畳間の半分程度 (25.7kg-CO₂/年)

💡 冷蔵庫の開閉は出来るだけしないようにしましょう。

💰 節約額 約280円/年
🌱 CO₂排出抑制量 押入れ一つ分程度 (5.9kg-CO₂/年)

調理の際に電子レンジ、圧力鍋、保温鍋などを活用する



💡 調理の下ごしらえに電子レンジを活用しましょう。野菜をガス台でゆでる代わりに電子レンジで下ごしらえしましょう。

○葉菜（ほうれん草、キャベツ等）の場合

💰 節約額 約1,060円/年
🌱 CO₂排出抑制量 押入れ一つ分程度 (11.4kg-CO₂/年)

○果菜（ブロッコリー、かぼちゃ等）の場合

💰 節約額 約1,030円/年
🌱 CO₂排出抑制量 押入れ一つ分程度 (9.1kg-CO₂/年)

○根菜（じゃがいも、里芋等）の場合

💰 節約額 約1,150円/年
🌱 CO₂排出抑制量 押入れ一つ分程度 (12.1kg-CO₂/年)

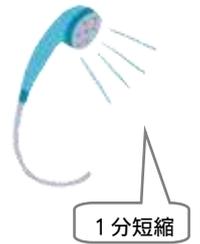
シャワーを流しっ放しにしない

💡 1日のシャワー利用時間を1分短縮しましょう。

💰 節約額 約3,180円/年
 💧 CO₂排出抑制量 6畳間の2/3程度 (29.0kg-CO₂/年)

💡 お風呂は間隔を開けずに入るようにしましょう。

💰 節約額 約6,530円/年
 💧 CO₂排出抑制量 11畳間程度 (87.0kg-CO₂/年)



洗濯物はまとめて洗う

💡 洗濯機の容量を超えない程度にまとめて洗いましょう。毎日少しずつ洗濯せず、できるだけまとめ洗いしましょう。

💰 節約額 約3,980円/年
 💧 CO₂排出抑制量 押入れの半分程度 (3.4kg-CO₂/年)



電気製品などを購入する時には、省エネタイプを選ぶ

💡 電気製品を買い換える際には、省エネタイプを選びましょう。消費電力量が大きいエアコン、テレビ、ビデオ、冷蔵庫、洗濯機のほか、蛍光灯器具、温水洗浄便座等も省エネ性の高い製品にしましょう。

○液晶テレビ40V型の場合

💰 節約額 約4,030円/年
 💧 CO₂排出抑制量 4畳間程度 (30.0kg-CO₂/年)

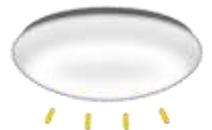
○冷蔵庫（401～450ℓ）の場合

💰 節約額 約11,600円/年
 💧 CO₂排出抑制量 14畳間程度 (114.0kg-CO₂/年)

○LED照明に変えた場合

💰 節約額 約2,410円/年
 💧 CO₂排出抑制量 6畳間程度 (50.8kg-CO₂/年)

※54Wの白熱電球から9Wの電球型LED照明に交換した場合



エコ・ドライブを心掛ける



🔊 積極的にアイドリングストップをしましょう。

💰 節約額	約2,700円/年
🇨🇦 CO ₂ 排出抑制量	5 畳間程度 (40.2kg-CO ₂ /年)
※30km走行ごとに4分間のアイドリングストップをした場合	

1 ふんわりアクセル「eスタート」
…発進後、最初の5秒で
20km/hになるくらいのペース
でアクセルを踏んでいく方法
で、優しいアクセル操作により
安全運転にも繋がる。

🔊 ふんわりアクセル「eスタート」¹をしましょう。

💰 節約額	約13,040円/年
🇨🇦 CO ₂ 排出抑制量	25畳間程度 (194.0kg-CO ₂ /年)

2 パリ協定…2015年開催の
「気候変動枠組条約第21回
締約会議(COP21)」で採択
され、2016年11月に発効し
た、気候変動枠組条約の取
り決め。

日本は2030年までに、温室
効果ガスを2013年度比で
26%削減することを目標とし
ている。

この26%の削減目標を達成
するため、日本国内において
は再生可能エネルギーの有
効活用や建物における省エ
ネ推進、先進的な低炭素技
術の開発・導入を図っていく
こととしている。

ここまでにご紹介した例をすべて実行すると、約5万7千円の節約と
なり約780kgのCO₂の発生が抑えられます。

しかし、パリ協定²の目標を達成するためには、更に多くの抑制が求
められます。

そのほかにも…



○短距離の移動は、なるべく歩くか
自転車を使う



○長距離の移動は、なるべく公共
交通機関を使う



○庭に緑を増やす

5 まちを花で飾ろう

○花の街づくり

まちに花や緑を増やし、身近な自然環境や文化を大切にしましょう。そして快適で質の高い環境と美しい町並み・風景をつくりながらまちに潤いと活気をつくりましょう。

春から秋までは花や緑で玄関先や窓辺、庭を飾り道行く人に美しさと潤いを少し分けてあげませんか。



6 まちあかり運動

○街角に明かりをともしよう

冬は道路側に面した窓やカーテンを開けたり、玄関のあかりをつけたり、外灯をともしたりして、道行く人に少しだけあかりと暖かさとお潤いを分けてあげませんか。素敵な町並みができ、地域が明るくなって防犯効果も期待できます。

無用の電力を浪費して省エネに反する、という方もいるかもしれませんが、普段の生活の中で省エネに努力し、ほんの少しあかりをわけてあげる。そんな心のゆとりもスローライフなのではないかと思います。

また、電灯ではなく使用済みの油を利用して作るリサイクルキャンドル¹を使うと、もっとスローライフ的と言えます。

¹ リサイクルキャンドル…使用済みの天ぷら油等を市販の廃食用油処理剤で固めて作るキャンドル。植物性の油は、食物として口にしても結果的に CO₂ となりますので、キャンドルにして燃やすことで CO₂ が余計に発生することはないと考えられる。

なお、キャンドルをともしるときは、周囲に燃えるものがないか十分に注意しましょう。



7 環境教育の場づくり

○町民自らの手で

1 ビオトープ…規模の大小にかかわらず、野生の動植物・虫類が生息する自然空間を指す名称。

平成16年1月、町民の手による生き物と共生する自然公園（ビオトープ¹）の建設を目指す組織として「羽幌みんなでつくる自然空間協議会」が作られました。

協議会は、地域住民自らが行政に頼らずにビオトープをつくることで、環境を復元・創造していくプロセスを体験し、森・川やその先につながる海を含めた自然環境を見つめ続ける重要性を学ぶことを目指しています。

公園は総合体育館の福寿川上流部分の空き地で7haあり、公園の名前は「自然空間 はぼろ」と名付けられ、植樹活動などを通して整備が進められています。

また、子どもたちが入って遊べる北海道の形をした池や色々な生き物に触れることの出来る小川、その一方で人が立ち入らず周囲から静かに観察できるようなエリアを併設しています。

今後も、この自然公園を次世代へと引き継いでいくための維持管理や、より町民に活用してもらえるように普及啓発活動を行い、町民自らが考え行動することにより、羽幌ならではの環境教育の場づくりを進めます。

