



登別市子ども環境家計簿（記入例）


eco+ チェック項目		と 取り組む日付を記入しよう														ごうけい 合計	CO ₂ 排出量 ごうけい 合計	1日の CO ₂ 排出量 (目安)
		1 8/1	2 8/2	3 8/3	4 8/4	5 8/5	6 8/6	7 8/7	8 8/8	9 8/9	10 8/10	11 8/11	12 8/12	13 8/13	14 8/14			
1	せつでん 節電	つか 使っていない部屋の電気はこまめに消そう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	98	7 g
2		テレビやゲームの時間を短くしよう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	12	288	24 g
3		テレビをしばらく見ないときはプラグを抜こう	○			○					○					4	1832	458 g
4		冷蔵庫の開け閉めの時間を短くしよう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	378	27 g
5		冷蔵庫の中身を整理して、 ものを詰め込みすぎないようにしよう			○			○		○			○			4	280	70 g
6		お風呂が冷めないうちに間隔をあけずに入ろう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	1176	84 g
7	せつすい 節水	は 歯みがきや顔を洗うとき水を出しっぱなしにしない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	602	43 g	
8	ごみの減量	ごみはしっかりと分別し、 リサイクルできるものは資源回収に出そう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	2674	191 g	
9		お出かけ 外出のときは、徒歩や自転車、公共交通機関を利用しよう	○					○				○			3	1305	435 g	
10	【自分でひとつ考えてみよう！】 好き嫌いをしないで、ご飯を残さず食べる	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14				


↑下のエコメニューを参考に、自分でひとつ考えて取り組んでみよう！

エコメニュー	
か 買	もの 物の時はマイバッグを持っていき、レジ袋をもらわない
おも おもちゃや文房具など、物を大切に長く使う	
好き 好き嫌いをしないで、ご飯を残さず食べる	
いえ 家では同じ部屋で家族と過ごす	
かん 環境に関する講演会に参加する	
じぶ 自分の町の環境によいところを見つける	


【子ども環境家計簿の使い方】

- ① 取り組めた日に○をつけましょう
- ② 合計の欄にチェック項目ごとの○の数を書きましょう。





CO₂削減！！



おつかれさま！

のほりべつし、やくしよ
登別市役所から

○ ○ 小学校 ○ 年 ○ 組

なまえ かんきょう まもる
名前 環境 守