

# 環境通信 第32号 (3月号)



2026年(令和8年)3月発行(年4回発行)・発行元:大分市環境対策課・地球温暖化対策おいた市民会議

## 特集:春から始める「脱炭素ライフ」

気温も暖かくなり、生き物や自然が動き出す季節となりました。私たちの暮らしや生活リズムも変わり、新しい習慣を取り入れやすい季節です。

**登場人物**

**みらいさん**  
…環境問題に関心がある社会人

**アスマるくん**  
…大分市地球温暖化防止キャラクター  
「地球(アース)の明日(あす)をまもる」ため、大分市にやってきた。環境問題や地球温暖化対策にくわしい

アスマる君、最近あったかくなってきたね。通勤のときに桜の花が咲き始めていて、春が来たって感じがするよ。

春は、自然も人の暮らしも動き出す季節だね。春は「見直しの季節」とも言われていて、暮らしの中で、環境にやさしい行動を始めやすい季節だよ。

たしかに、気持ちも切り替わるし、新しいことを始めるにはちょうどいい時期かも♪

今月は、衣替えの工夫や、新生活で気をつけたいポイントなど、春にぴったりの話題を紹介するよ!

## 春の衣替えは、エコのチャンス!

### 衣替えでできるエコ行動

- ・服を必要な分だけ持つ。
- ・まだ着られる服は大切に手入れ。
- ・使わない服はリユース・リメイク。



長く使える服を選んだり、まだ着られる服を大切にしたりすることが環境負荷の削減につながるんだ。

衣替えって、ただ服を入れ替えるだけではないんだね!



衣服の製造には石油や水などの資源が使われています。衣服の原材料の調達から製造、輸送、廃棄にいたるまで、それぞれの段階で環境に負荷が生じています。日本では年間約100万トン、1人あたり約26枚の衣類が捨てられており、資源が無駄になってしまうだけでなく、ごみの焼却にも化石燃料を消費しています。4Rやリペア、リフォームを意識していきましょう。

衣服の生産から廃棄まで(綿製品)

流通・販売・購入



**リフューズ  
リデュース**  
・衣服を長く大切に着る。  
・必要な枚数を買う。  
・長く着られる衣服を選ぶ。

サイズが合わなくなる。すりきれれる。穴があく。  
**リユース**・ほかの人にゆずる。

**リペア**・補修して着る。**リフォーム**・作りかえる。

何度も補修して着られなくなる。

**リサイクル**  
・裁断して、ウエス(工業用雑巾)やシートのクッション材に再生する。

作られ方をしっかり見よう

環境に配慮された素材や方法で作られた服を選ぶ

買う前に考えよう  
(リフューズ・リデュース)

今持っている服を大切に扱い、長く大切に着る

長く着られる服を選ぶ

捨てる前に考えよう  
(リユース・リサイクル)

おさがりや古着などのリユースでファッションを楽しむ

資源回収や地域の廃品回収に出して資源として再利用する

## 春の移動は「エコ交通」で！

暖かくなると、歩いたり自転車に乗りたくなるね！



それが環境にとっても良いことなんだ。  
近距離は徒歩や自転車、遠くは公共交通を使うとCO2削減につながるよ。

近くにお買い物に行くときは、徒歩や自転車で行ってみよう♪



### ◆ エコに移動しよう

- できるだけ自転車や徒歩で移動したり、バスや電車などの公共交通機関を利用する。
- パークアンドライド：自宅から最寄り駅周辺まで車で行き、公共交通機関に乗り換えて目的地まで行く。



「パークアンドライド」や「サイクルアンドライド」って知ってる？

名前は聞いたことあるよ。詳しく教えてください。



「パークアンドライド」は、家から近い駐車場まで車で行って、そこからバスや電車に乗り換える方法だよ。  
「サイクルアンドライド」は、自転車で駅やバス停まで行って、そこから公共交通を使う方法なんだ。

なるほど。全部車で行くより、CO2も減らせるし、渋滞も避けられそうだね。



全部車じゃなくて、ちょっとだけ車+公共交通にするだけで、環境負荷はぐっと下がるんだ。

## 今日から家庭でできる春の省エネ

### ❁ 冷房や、暖房の使い過ぎを防ごう！



春先は寒暖差が大きく、つい暖房をつけっぱなしにしがち。

でも、暖房の温度を、いつもより1℃低くするだけで、

暖房のエネルギー消費を減らせます。  
(室温目安：夏28℃、冬20℃)



～今日からできるちょっとした工夫～

- ・足元が冷えるときは、ひざ掛けなどで調整
- ・暖房のオン・オフをこまめに見直す



暖かい春は、暖房や給湯などの温度を見直して、省エネ対策をすることで、地球にも家計にも優しい暮らしを目指すことができるよ！

一人ひとりが、できることから、暮らしを見直すことがとても重要だね。



## 今日からできる！ 暮らしの中で二酸化炭素を減らすためにできること

冷蔵庫	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫の開け閉めを少なくし、開けっぱなしにしない <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の中身を整理して、ものを詰めすぎないようにする	
節水・給湯器	<input type="checkbox"/> 手や顔を洗う時や、歯みがきの時は、水を流しっぱなしにしない <input type="checkbox"/> シャワーを出す時間は短くする <input type="checkbox"/> お風呂は冷めないうちに入る	
テレビ・ゲーム	<input type="checkbox"/> テレビを見ていない時は消す <input type="checkbox"/> ゲームをする時間を短くする	
照明	<input type="checkbox"/> 使っていない部屋の照明を消す	

一つひとつの小さな行動が、私たちの暮らしと環境を守ることに繋がっていきます。

