

省エネ&ストップ温暖化！

冬のエコチャレンジ

に参加して地球をまもろう！



電気やガス・水道、車を使うことやごみを燃やすことで発生する二酸化炭素(CO₂)は、地球温暖化の原因のひとつといわれています。

全家庭で消費電力の**1%**を削減すると、毎日、**コンビニ約2万店舗が消費する電力と同程度のエネルギーが削減**できます。一人ひとりの省エネ行動が二酸化炭素を減らし、身近な地球温暖化防止につながります。

12月から2月は暖房の使用により、特にエネルギーの消費量が増える時期です。

みんなで身近な“エコ活”にチャレンジしませんか？

チャレンジ期間

令和7年12月10日(水)～令和8年1月10日(土)



参加方法

①裏面の「チャレンジシート」にある“環境に配慮した行動”に1週間取り組んでみよう



②結果を生活環境課に提出しよう（〆切：1/16（金））

提出方法は次の2種類から選べます

- ・QRコードを読み取り、専用フォームで住所や氏名等を入力、裏面の「チャレンジシート」を撮影して提出する
- ・裏面「チャレンジシート」に記入して、生活環境課に提出（FAX（793-1016）からでもOK）

③結果を送ってくれた人には抽選で「景品」をプレゼント！

対象：市内在住の方（1世帯につき応募できるのは1名まで）

昨年のエコチャレンジに参加した皆さんの感想（抜粋）

- ・ちょっとしたことでエコになるんだなと思いました。車で通勤しているので、車の発進時は気にするようにしてみました。
- ・家族で夜早く寝ると照明や暖房の使用時間を減らせるし、健康になるし一石二鳥だと思いました。
- ・一人だと大したことなくても、みんなでやると大きく違ってくるので、家族で声かけをしながら取り組みました。
- ・暖かい日が続いたので、暖房をつけずに過ごせる日が比較的多かった。エコを心がけることで光熱費の節約にもつながった。



チャレンジシート

1週間の間にできたことに○をつけてください。

チャレンジ項目	[参考] CO2削減効果/日	[参考] 実践した場合 の節約金額	/	/	/	/	/	/	/
暖房器具は省エネモードやタイマー機能を活用しよう！	約383g	月に540円 おトク！							
お風呂は間隔をあけずに入ろう！	約229 g	月に690円 おトク！							
ポットと炊飯ジャーのムダな保温をやめよう	約216g	月に420円 おトク！							
使っていない家電のコンセントを抜こう	約196g	月に380円 おトク！							
冬は20°Cを目安にエアコンの温度設定を見直そう	約158g	月に310円 おトク！							
トイレを使わないときはフタをしめよう	約45g	月に90円 おトク！							
髪はしっかりタオルドライしよう	約25g	月に50円 おトク！							
使っていない照明は消そう	約16g	月に30円 おトク！							
冷蔵庫は整理整頓！開ける時間は短めに。	約9.6g	月に20円 おトク！							

【参照】新潟県「にいがたゼロチャレ30」

エコチャレンジに取り組んだ感想、我が家工夫など



郵便番号：〒 _____

住 所：魚沼市 _____

電話番号：_____

氏 名：_____

個人情報の管理は適切に行い、市が実施する環境啓発事業以外の目的には使用しません。

※シートを提出する場合：令和8年1月16日（金）までに生活環境課（本庁舎2階15番窓口）に提出