

# 「無理なく楽しく温暖化防止。我が家のCO<sub>2</sub>ダイエット宣言」

夏場はエアコンの利用など電気を多く使うため、電力が不足しがちです。台東区では、我が家のCO<sub>2</sub>ダイエット宣言として、大人から子どもまで誰でも簡単に取り組むことができる省エネの取り組みを推進しています。既に7,000名を超える区民の方に取り組んでいただいています。あなたも身近な省エネを始めてみませんか？



## 我が家のCO<sub>2</sub>ダイエット宣言の流れ

- 1 下記の応募用紙から、省エネメニューを選んで区へ送ってください。
- 2 宣言証をお送りします。ご家庭の目の付くところに貼ってください。※初めて宣言をされた方のみにお送りしています。
- 3 宣言証を見ながら、省エネに取り組んでください。慣れてきたら、省エネの取り組みを増やしていきましょう。また、目で見えて省エネを実感できる省エネナビの貸出も行っています。ぜひご利用ください。(詳細は7ページをご覧ください)



区では毎年、夏の省エネに関するコンテストを開催しています。7・8月の省エネの取組結果（電気・ガス使用量など）をご応募いただき、取り組みが優秀な方を環境MVPとして表彰するものです。6月の町会回覧と、環境案内人9月5日号（予定）で募集を行いますので、ふるってご応募ください。なお、ご応募いただいた方に省エネの結果が一目でわかる省エネ通信簿と省エネグッズを差し上げます。

申込み・お問合せ：環境課 普及啓発担当 TEL：5246-1281

## CO<sub>2</sub>ダイエット宣言 応募用紙はこちら

のりしろ（こちら側にのりを塗ります）  
(たにあり)

取り組んでいただいた方のお名前・お住まい等をご記入ください。

|              |  |
|--------------|--|
| フリガナ         |  |
| お名前          |  |
| お住まい         | 〒                                      |
| 年齢<br>(該当に○) | 10代以下・20代・30代・40代<br>50代・60代・70代・80代以上 |
| お電話          |  |
| E-mail       | ※たいとう環境メールマガジン配信ご希望の方<br>@             |

**我が家のCO<sub>2</sub>ダイエット宣言**

①現在しているもの、またはこれから取り組もうと考えている省エネへの決意をご記入ください。(必須)

②どのような省エネに取り組んでいますか？もしくは取り組もうとお考えですか？(該当するものに○)

| 取 組 み 内 容             |  |
|-----------------------|--|
| <b>リビングで省エネ</b>       |  |
| 冷房は28℃、暖房は20℃に設定する    |  |
| 電化製品のコンセントをこまめに抜く     |  |
| こまめに照明・電化製品のスイッチを切る   |  |
| 省エネ型設備・電化製品を選択する      |  |
| <b>台所で省エネ</b>         |  |
| 料理の下ごしらえは電子レンジで行う     |  |
| コンロの火が鍋からはみ出さないようにする  |  |
| 冷蔵庫の扉の開閉時間を短くする       |  |
| 炊飯ジャーの保温をやめる          |  |
| 給湯器の温度を1℃下げる          |  |
| <b>外出で省エネ</b>         |  |
| 徒歩または公共交通機関・自転車等を使用する |  |
| 車に乗ったら、エコドライブを心がける    |  |
| マイ箸・マイボトルを使用する        |  |
| 環境イベントや環境学習プログラムに参加する |  |
| <b>風呂場で・洗面所で省エネ</b>   |  |
| シャワーの時間を1分短くする        |  |
| 洗濯物はまとめて洗う            |  |
| 風呂は間隔をあけずに入る          |  |
| 洗濯・歯磨きのときの水の出っぱなしをやめる |  |
| <b>お買い物で省エネ</b>       |  |
| マイバッグを持って買い物に行く       |  |
| 国産のものを買う              |  |
| リサイクル商品・エコ商品を買う       |  |

のりしろ（こちら側にのりを塗ります）  
(たにあり)

※皆様よりいただく個人情報、本事業以外に利用することはありません。また、省エネのアイデアは、区が行う環境事業のために利用させていただくことがあります。

5