

63円切手を  
貼って  
ください

郵便はがき

424-0901

静岡市清水区三保2695-1

静岡市内 小学4年生対象企画となります  
ホームタウン事業部宛て



# S-PULSE ECO NOTE

エスパルス エコノート



株式会社エスパルス 〒424-0901 静岡市清水区三保2695番地1

協力



未来のために、いま選ぼう。



裏表紙の応募はがきにエコ日記の感想を  
書いて送るとエスパルスグッズが抽選で  
もらえるよ!





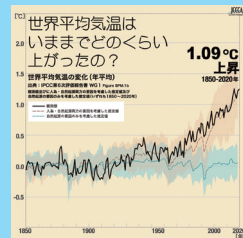
# 清水エスパルスをおう えん 応援しよう!



① 生年月日 ② 身長/体重 ③ ニックネーム ※2023年10月1日現在

<b>1</b> GK  <b>大久保 拓生</b> <small>おおくぼ たくせい</small> ① 1989.9.18 ② 190cm/92kg ③ タクオ	<b>2</b> DF  <b>山原 怜音</b> <small>やまはら れいおん</small> ① 1999.8.8 ② 165cm/66kg ③ れおん	<b>3</b> MF  <b>ホナウド</b> <small>ホナウド</small> ① 1996.10.23 ② 179cm/69kg ③ ホナウド	<b>4</b> DF  <b>高橋 祐治</b> <small>たかはし ゆうじ</small> ① 1993.4.11 ② 187cm/80kg ③ ユウジ	<b>5</b> DF  <b>北爪 健吾</b> <small>きたづめ けんご</small> ① 1992.4.30 ② 177cm/73kg ③ けんご	<b>6</b> MF  <b>竹内 涼</b> <small>たけうち りょう</small> ① 1991.3.8 ② 173cm/67kg 静岡県出身 ③ タケ
<b>7</b> MF  <b>神谷 優太</b> <small>かみや ゆうた</small> ① 1999.9.18 ② 174cm/67kg ③ ゆうた	<b>9</b> FW  <b>チアゴ サンタナ</b> <small>チアゴ サンタナ</small> ① 1993.2.4 ② 184cm/80kg ③ サンタナ	<b>10</b> FW  <b>カルリーニョス ジュニオ</b> <small>カルリーニョス ジュニオ</small> ① 1994.8.8 ② 174cm/71kg ③ カルリーニョス、J	<b>11</b> MF  <b>中山 克広</b> <small>なかやま かつひろ</small> ① 1996.7.17 ② 180cm/70kg ③ かつ	<b>13</b> MF  <b>宮本 航汰</b> <small>みやもと こうた</small> ① 1996.6.19 ② 177cm/73kg 静岡県出身 ③ こうた	<b>14</b> MF  <b>白崎 凌兵</b> <small>しろさき りょうへい</small> ① 1993.5.18 ② 181cm/70kg ③ シン
<b>15</b> MF  <b>岸本 武流</b> <small>かしのり たける</small> ① 1997.7.16 ② 174cm/66kg ③ たける	<b>16</b> MF  <b>西澤 健太</b> <small>にしざわ けんた</small> ① 1996.9.6 ② 171cm/67kg 静岡県出身 ③ けんた	<b>17</b> MF  <b>ベンジャミン コロリ</b> <small>ベンジャミン コロリ</small> ① 1992.5.15 ② 184cm/82kg ③ Benji	<b>20</b> FW  <b>オセファン</b> <small>オセファン</small> ① 1999.1.15 ② 193cm/85kg ③ ウルトラセファン	<b>22</b> MF  <b>ヘナト アウグスト</b> <small>ヘナト アウグスト</small> ① 1992.1.29 ② 185cm/81kg ③ ヘナチーニョ	<b>24</b> DF  <b>菊地 脩太</b> <small>きくち しゅうた</small> ① 2003.8.16 ② 180cm/73kg 静岡県出身 ③ キク
<b>27</b> DF  <b>藍物 拓歩</b> <small>あいもの たくほ</small> ① 2000.6.2 ② 188cm/83kg 静岡県出身 ③ けんもつ	<b>28</b> DF  <b>吉田 豊</b> <small>よした 豊</small> ① 1990.2.17 ② 167cm/67kg 静岡県出身 ③ ユタ、ユタカ	<b>31</b> GK  <b>梅田 透吾</b> <small>うめだ とうご</small> ① 2000.7.23 ② 193cm/75kg 静岡県出身 ③ うめ、とうご	<b>33</b> MF  <b>乾 貴士</b> <small>かたし たかしくん</small> ① 1988.6.2 ② 184cm/63kg ③ たかし、たかしくん	<b>34</b> DF  <b>落合 毅人</b> <small>おちあひ たいけい</small> ① 2000.4.27 ② 185cm/80kg ③ 落合、おちあひ	<b>37</b> FW  <b>森重 陽介</b> <small>もりしげ しょうすけ</small> ① 2004.4.5 ② 186cm/86kg ③ よーちゃん
<b>38</b> DF  <b>井林 章</b> <small>いばやし あきら</small> ① 1999.9.5 ② 179cm/70kg ③ いば	<b>45</b> FW  <b>北川 航也</b> <small>きたがわ こうや</small> ① 1996.7.26 ② 180cm/74kg 静岡県出身 ③ コウヤ	<b>46</b> GK  <b>阿部 諒弥</b> <small>あべりょうや</small> ① 2001.3.3 ② 193cm/75kg ③ あべちゃん	<b>49</b> FW  <b>加藤 拓己</b> <small>かとう たくみ</small> ① 1999.7.16 ② 180cm/84kg ③ コリ	<b>50</b> DF  <b>鈴木 義宜</b> <small>すずき よしな</small> ① 1992.9.11 ② 184cm/72kg キャプテン ③ のり	<b>57</b> GK  <b>権田 修一</b> <small>ごんた しゅういち</small> ① 1989.3.3 ② 187cm/84kg ③ ごんちゃん
<b>70</b> MF  <b>原 輝綺</b> <small>はら てるき</small> ① 1998.7.30 ② 180cm/72kg ③ テル	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>みんなの住む街 静岡市は 清水エスパルスのホームタウンです。</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">2023 STRONG WILL</p> </div> </div>				

## はじめに



ぜんこくちきゅうおんだんかほうしつかつどうすいしん せかいへいきんきんおん へんか かんそく  
全国地球温暖化防止活動推進センター、「世界平均気温の変化」(1850～2020年・観測)

## みんなは「地球温暖化」って聞いたことある？

ちきゅうおんだんか 「地球温暖化」というのは、人間の活動から「温室効果ガス」が出てしまふことによって、地球の「平均気温が上がってしまうこと」を言うよ。  
 世界の平均気温は1850年から2020年までの170年間で約1℃上がっているんだ。  
 「たった1℃だけ？」って思ったそのキミ!1℃の変化で、世界や日本・静岡で起きていることについて考えてみよう…!



### 世界で起きていること

 かいひょう 海水が溶ける	 こうう こうずい 豪雨や洪水
 かん 熱波や干ばつ	 ごうせつ 寒波や霧
 海面上昇	 かさい 森林火災
 いじょう 動植物の異常	 かんせんしょう 感染症の問題

### 日本や静岡でも!?

<b>ふじざん 富士山</b> <small>さんちやう えいきゅうとうど</small> 山頂付近の永久凍土(地下の温度が2年以上連続して0℃以下になるどじょう じばん げんしょう 土壌や地盤)の減少や植物の変化など	<b>みかん</b> <small>う かわけんしやう はな</small> 浮き皮現象(果肉と皮が離れてぶかぶかのみかんに…)など
---	--

### お茶

生育時期のずれなど

ほかにも、わさびやお米、桜エビなど…農業や漁業に関する影響も報告されています。

## これも地球温暖化のせい!?

<b>学校</b> <small>なっちゅうしやうたいさく れいぼう せっち</small> 熱中症対策で学校内にも冷房が設置されたり、朝礼がリモート開催になったり、運動会の開催時期が変わったり…いろいろ変わりつつあるよ。
<b>外遊び</b> <small>なっちゅうしやう</small> 熱中症が心配で外で遊ぶことが減ってしまったり、急な雨に降られて困ってしまったりすることも…。
<b>家</b> <small>なぐる</small> 夏は暑くて毎日、冷たいものを食べすぎてしまう。それに夜も寝苦しい。

キミが感じている「これって地球温暖化のせい?」を書いてみよう!



## 地球温暖化でサッカー(スポーツ)が楽しくなくなる!?



今、地球温暖化により様々な気象の変化が起きています。スポーツの世界でも夏場の熱中症をふせぐため、練習や試合の時間を変更したり、急な雷雨によって、中止したりすることが増えています。また、熱中症の心配は屋外だけでなく屋内でも。空調設備のない環境での運動は、熱中症のリスクを上げてしまいます。

このまま地球温暖化が進んでしまうと、夏に屋外でスポーツをすることが難しくなってしまうどころか、雪や氷が溶けてしまうことで冬のスポーツも楽しくなくなってしまうかもしれません…。

環境省 気候変動×スポーツ

ONE EARTH, ONE TEAM この地球を守る、一つのチームへ

詳細はこちら



## 地球温暖化をふせぐために、私たちにできること

地球温暖化の原因となる“温室効果ガス(二酸化炭素など)”は、電気を作るときやごみを燃やすとき、水道水をきれいにするときなどに発生しています。電気や水を全く使わない・ごみを全く出さないことは無理なので、無駄を減らすことが大切です。

### 電気

- テレビやゲームは時間を決めて遊ぼう!
- 冷蔵庫は必要なものを取ったらすぐに閉めよう!
- 髪を乾かすときは、ドライヤーの前にタオルでよく拭こう!

### 水道

- 歯みがきやシャンプーのときは水を出しっぱなしにしない!
- お皿を洗うとき、汚れは先にいらぬ布や紙で拭いてから洗おう!
- お風呂の残り湯は洗濯や水やりに利用しよう!

### ごみ

- 長く使えるものを買って、大切に長く使おう!
- お出かけのときは、水筒(マイボトル)を持っていこう!
- サイズが合わなくなった服をリメイクしてみよう!(おさがりもいいよ!)



毎日できることがいっぱいあるよ!自分にもできることを探してみよう!

キミが「やっている」「やってみたい」地球のためにできることを考えて書いてみよう!



# 2050年の約束

あなたとエスパルスでまもる。

エスパルス エコチャレンジ To 2050



「地球にやさしいサッカークラブであるために。」

「次世代に快適なサッカー環境を引き継いでいくために。」

2050年までの脱炭素社会の実現をはじめ、SDGs達成への貢献、そしてこれまでクラブが継続的に取り組んできた環境への取り組み「エスパルス エコチャレンジ」をより充実させるために、清水エスパルスは2011年に『ゼロカーボンプロスポーツクラブ宣言』を表明しました。脱炭素社会の実現に向け、ファン・サポーター、地域の皆さまとともに清水エスパルスも環境への取り組み『エスパルスエコチャレンジto2050』を進めています。

特設サイトはこちら



### CHALLENGE in STADIUM

地球にやさしいサッカースタジアムの実現を目指します。



### CHALLENGE OURSELVES

脱炭素社会の実現へ、クラブ自らも挑戦します。



### CHALLENGE with SUPPORTER

ファン、サポーターと共に環境問題に取り組みます。



### CHALLENGE with PARTNER

パートナー(企業・団体など)と共に環境問題に取り組みます。



みんなもエスパルスのエコチャレンジ活動に参加して、一緒に地球温暖化対策に取り組もう!!

清水エスパルス  
オフィシャルマスコット バルちゃん

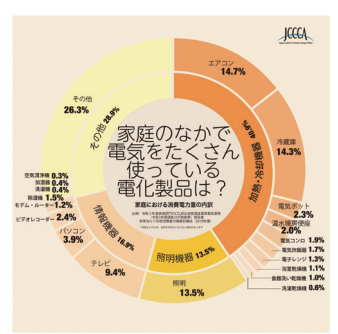


# もったいない! Let's省エネ!!

## どうして省エネが必要な?

わたしが使う電気の多くは、火力発電によって作られています。  
 火力発電は、石油や石炭、天然ガスを燃やしており、大量の電気を作ることができる一方で、化石燃料を燃やしているため、二酸化炭素が多く排出されてしまいます。二酸化炭素は、地球温暖化を引き起こす原因の一つとも言われているため、私たちが使う電気を減らすことが、二酸化炭素の排出を減らし、地球温暖化対策へとつながります。

## 消費電力の多い電化製品は?



家庭内で、特に消費電力が大きい電化製品は、エアコン・冷蔵庫・テレビなどが掲げられます。  
 これらは私たちの生活からは切っても切り離せない必需品となりますが、まだ使えるから…と、古い製品を使い続けているケースも多く存在します。近年、電化製品の省エネ化も毎年進んでいるため、古い家電を買い替えることは地球にもお財布にも優しい取り組みです。

ぜんこくちきゅうおんだんかぼうしつかつどうすいしん 全国地球温暖化防止活動推進センター、「世帯当たり年間消費量の機器別構成」(2019)

## 静岡市におけるクリーンエネルギー

クリーンエネルギーとは、二酸化炭素などを排出しないまたは排出が少ないエネルギーです。

### 太陽光発電

IAIスタジアム日本平の正面広場には「ソーラーカーポート」を設置しています。駐車スペースを確保したまま、その上部空間を利用して太陽光発電設備を設置し、再生可能エネルギーで静岡市役所3庁舎の電力の一部をまかなっています。



### 廃棄物発電

西ヶ谷・沼上清掃工場では、ごみを燃やした際に発生する熱を利用して蒸気を起こし、その力で蒸気タービン発電機を回して発電しています。発電した電気は清掃工場で使用し、発生した熱は「西ヶ谷屋内プール」や「ふれあい健康増進館ゆらら」で使用する高温水を作る際に活用しています。



## おうちでできる! 省エネアクション!

### エアコンで!

- 設定温度は適温にしよう!  
 (室温は夏は28℃、冬は20℃が目安となります。)
- 扇風機やサーキュレーターを一緒に使おう。  
 (部屋の空気を循環させると冷房・暖房効果が向上します。)

### 冷蔵庫で!

- 開けている時間は短く、余分な開閉を減らそう。
- 余裕を持って収納しよう。  
 (冷蔵庫の中に食材を入れすぎると冷気が行き渡らず、食品が傷んでしまうこともあります。)

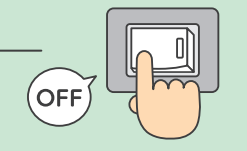
### テレビで!

- テレビを見ていないときは消そう。  
 視聴時は必要以上に画面を明るくしないようにしましょう。



### 照明で!

- 使っていない部屋の電気はこまめに消そう。



### 家族で!

- ご飯や団らんの時間では、家族みんなで一つの部屋に集まることを意識しよう。

## 取り組むことができそうな省エネアクションを書いてみよう!

## 今日の行動を振り返ってみよう!

- 部屋の電気をつけたままにいませんか?
- テレビを見ていないときは消すことを心掛けましたか?





「水のキャラクター」  
しずみい

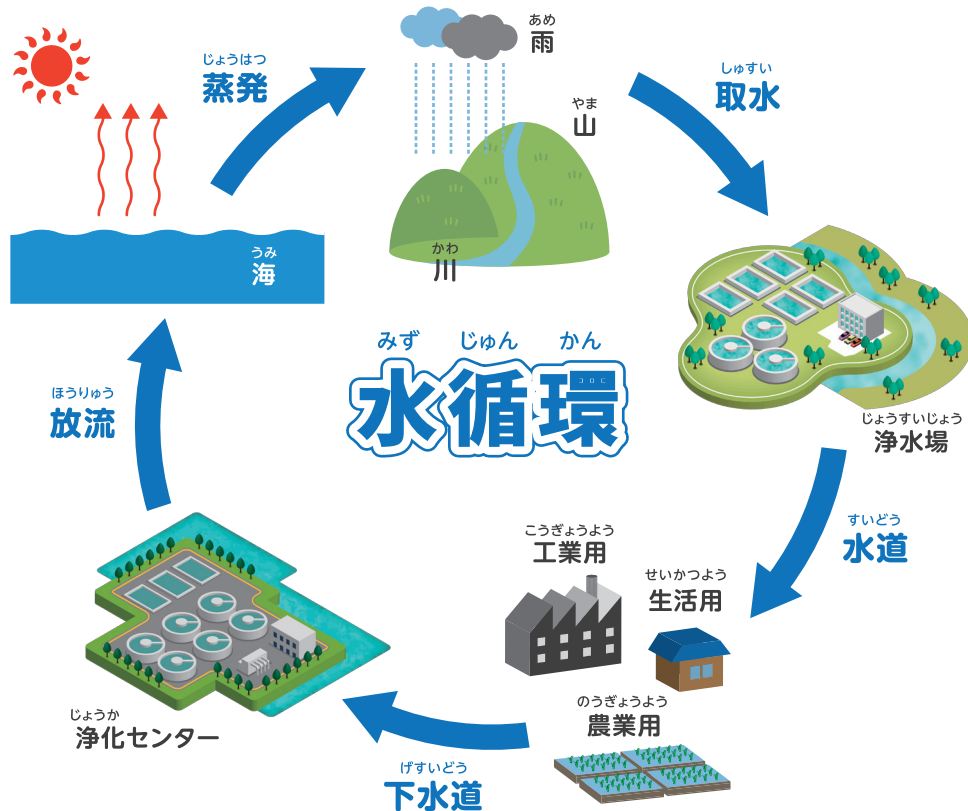


## 水道水はどこから来て、どこへ行く?

わたしが毎日使っている水道水は、川を流れる水や地下水から作られており、上下水道局が薬を使ったりろ過を行ったりして、水をきれいにしてから、水道管を通して、私たちの家や学校に届けられています。

一方で、私たちの生活の中で使用した水(トイレやお風呂、キッチンなど)は、下水道管を通して、浄化センターへと運ばれていきます。浄化センターでは、使用した水を微生物や薬の力で何時間もかけてきれいにし、きれいになった水を海や川へと流していきます。

海に流れた水は、太陽で温められて蒸発し、雲となり、雨を降らせます。その雨が川に流れたり、山の地面にしみ込むことで、もう一度「水道水」となって私たちのもとへと届けられます。この『水の循環』の中で、上下水道局が水を安全に使用したり飲んだりできるようにきれいにしたり、使用した水をきれいにし自然に戻したりしています。



## 地球温暖化で水循環に影響が...

近年、地球温暖化の影響で、雨が降る日が少なくなったり、一度にたくさんの雨が降ることが多くなったりしています。雨が降る日が少なくなると、水道水のもととなる水も少なくなってしまう、わたしが必要なときに、必要な量の水を使えなくなってしまうかもしれません。水は限りのある大切な資源です。

また、それとは反対に一度にたくさんの雨が降ると、川の水がにごってしまい、水道水を作る為の時間やお金がたくさん必要になってしまいます。令和4年には台風などの豪雨災害によって、静岡市も大きな被害を受けてしまいましたが、町全体が水浸しになってしまうことも珍しいできごとではありません。



令和4年 台風第15号によって水浸しになった町(静岡市内)

## 水を大切にするために今日からできること!

### 水を無駄遣いしない!

- ・水を必要以上に、勢いよく出さないようにしましょう。
- ・シャンプーをしているときは、こまめに水を止めよう。
- ・歯みがき中は、水を出したままにせず、コップに水を汲むことを心掛けよう。

### できるだけ汚れた水を流さない!

- ・シャンプーや洗剤は必要な量だけ、使いすぎないようにしよう。
- ・ジュースは飲める分だけをコップに注ぎ、残さないようにしましょう。
- ・食器の汚れや油は、使わない紙などで拭いてから洗おう。



## 今日から取り組めることを書いてみよう!

今日の行動を振り返ってみよう

- 水を必要以上に、勢いよく出さないように気を付けましたか?  シャンプーや洗剤は必要な量だけを使用しましたか?



### 「もったいない運動」とは?

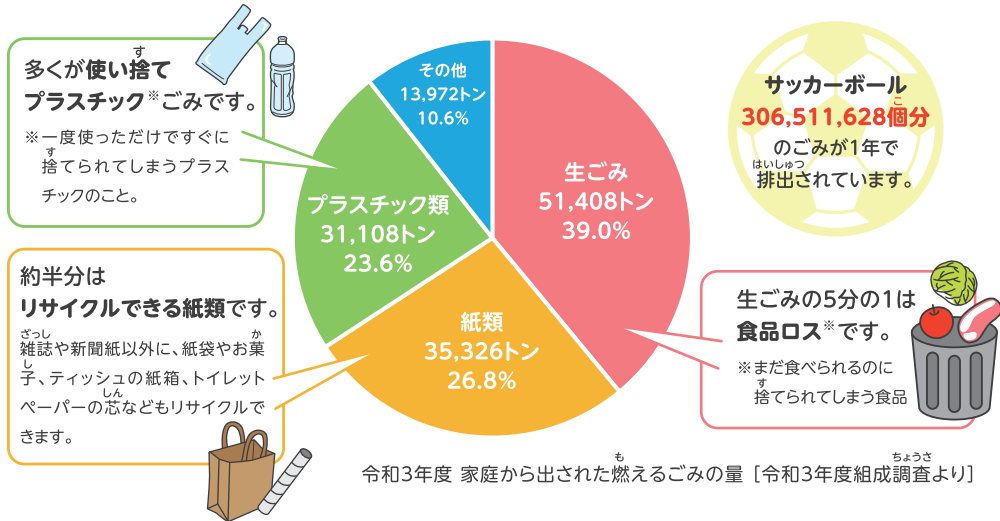
「もったいない運動」とは、もったいないを合言葉に、ごみを減らすための行動4Rに取り組むことです。4Rとは、①Refuse(いらぬものは断る) ②Reduce(ごみとなるものを減らす) ③Reuse(まだ使えるものは再利用する) ④Recycle(正しく分別して再生利用する)の4つの行動の頭文字をとっています。

### 静岡市のごみの現状

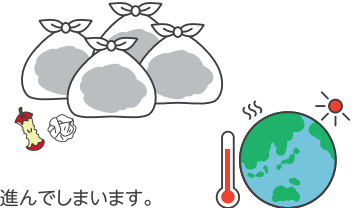
令和3年度に家庭から出された燃えるゴミの量は約13万1,800トンで、生ごみ、紙類、プラスチック類の割合が大きいです。

また、令和3年度における静岡市の一人1日あたりのごみ総排出量は872gで、県平均の843gを上回る数字となっています。

※令和4年度は、台風15号による災害ごみの影響を大きく受けているため、令和3年度の実績を使用しています。



### ごみが増えるとどうなるの?

- ①ごみを捨てられる場所がなくなる!  
ごみの最終処分場は令和8年度には満ばいになると予測されています。今ある処分場を少しでも長く使うために、ごみを減らす必要があります。
  - ②地球温暖化が進む!  
ごみを燃やすことで二酸化炭素が出ます。ごみが増えれば地球温暖化が進んでしまいます。
- 

### 今日からできる4Rの取組

★生ごみ ★紙ごみ ★プラスチックごみ ★すべて・その他

#### Refuse リフュース

- ★★買い物に行くときはマイバッグを持っていき、レジぶくろや紙ぶくろは断ろう。
- ★お家で食べるデザートを買ったときには、プラスチックのスプーンは断ろう。
- ★不要な包装は断ろう。

賞味期限・消費期限が近い食品がないかチェックしよう!

#### Reduce リデュース

- ★ご飯は残さずに食べきるよう努力しよう。
- ★定期的な冷蔵庫のパトロールをしよう。
- ★外食の時には、食べきれぬ分を注文しよう。
- ★つめかえ商品を買おう。
- ★遊びに行くときには水筒を持てよう。

#### Reuse リユース

- ★お家で食べられることなく余っている食品があれば、フードドライブに参加しよう。

※「フードドライブ」とは家庭で余っている食品をフードバンクに寄付することです。フードバンクに寄付された食品は、様々な理由で食品を必要としている方の元へ届けられます。

- ★自分で使わなくなったものは他の人にゆずろう。
- ★リサイクルショップを利用しよう。

#### Recycle リサイクル

- ★お菓子の箱やトイレトペーパーの芯は雑紙としてリサイクルしよう。
- ★飲み終わったペットボトルはリサイクルBOXに入れよう。
- ★飲み終わったジュースの缶やお家で出た調味料のビンなどはリサイクルしよう。

### 今日からチャレンジすることを決めよう!

今日から1週間チャレンジすることを考えてみよう。何個でも書いてね。

みんなで力を合わせてごみを減らそう!



# エコチャレンジ日記を書いてみよう!

## COOL CHOICEとは…

ちきゅうおんだんかたいさく かしこ せんたく  
地球温暖化対策のための「賢い(クールな)選択」のこトです。

今日のCOOL CHOICEポイントをチェックしよう!

電気 ごみ 水 家族 の4つの項目から自分が今日取り組むことができたCOOL CHOICEポイントをチェックして、各項目の合計ポイントをゴールに書き込もう!

今日のエコチャレンジを振り返ってみよう!

今日の自分が地球温暖化のためにできたエコチャレンジを振り返って書いてみよう! 4行埋めることができればすごい!!

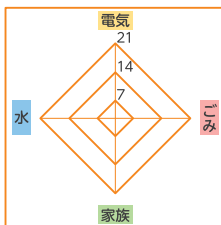
エスパルスの選手たちが取り組んでいるエコ活動もチェック!

エコチャレンジ日記には日替わりで、エスパルスの選手たちが取り組んでいるエコ活動とみんなへのメッセージ動画を見ることができるよ!選手と一緒に頑張ろう!

## 1週間のエコチャレンジ日記が終わったら…



P18のまとめページにチャレンジしよう!チャートグラフには7日間の各項目の合計ポイントを書いてね!



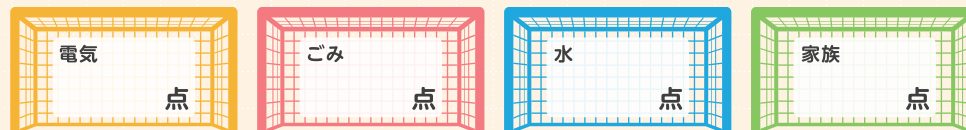
# エコチャレンジ日記

日付 月 日

## 今日のCOOL CHOICEポイントをチェックしよう!

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 電気 | <input type="checkbox"/> 使わない部屋の電気を消す   | 水  | <input type="checkbox"/> 髪を洗っている最中はシャワーを止める  |
|    | <input type="checkbox"/> 冷蔵庫を無駄に開け閉めしない |    | <input type="checkbox"/> 歯をみがく際には、コップに水をためる  |
|    | <input type="checkbox"/> 冷暖房を強くしすぎない    |    | <input type="checkbox"/> トイレの水は一回で流す         |
| ごみ | <input type="checkbox"/> ごみはゴミ箱に捨てる     | 家族 | <input type="checkbox"/> 家族と今日のエコチャレンジについて話す |
|    | <input type="checkbox"/> ごみの分別をする       |    | <input type="checkbox"/> 家族と選手のエコ活動を見る       |
|    | <input type="checkbox"/> ごはんを残さず食べる     |    | <input type="checkbox"/> P18の表を書いて家族に見せる     |

## 今日のポイント



## 今日のエコチャレンジを振り返ってみよう!

---



---



---



### DF 2 山原怜音 選手のエコ活動

エアコンを使う時は扇風機で空気を循環させて節電しています。

エコ活動に挑戦する  
みんなへのメッセージはこちら!

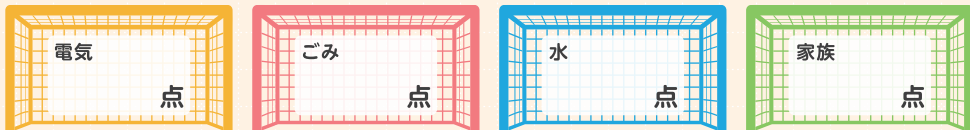




## 今日のCOOL CHOICEポイントをチェックしよう! .....

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 電気 | <input type="checkbox"/> 使わない部屋の電気を消す                        | 水  | <input type="checkbox"/> <small>かみ あら</small> 髪を洗っている最中はシャワーを止める |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいぞうこ</small> 冷蔵庫を無駄に開け閉めしない |    | <input type="checkbox"/> <small>さい</small> 歯をみがく際には、コップに水をためる    |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいだんぼう</small> 冷暖房を強くしすぎない   |    | <input type="checkbox"/> トイレの水は一回で流す                             |
| ゴミ | <input type="checkbox"/> ごみはゴミ箱に捨てる                          | 家族 | <input type="checkbox"/> 家族と今日のエコチャレンジについて話す                     |
|    | <input type="checkbox"/> ごみの分別をする                            |    | <input type="checkbox"/> 家族と選手のエコ活動を見る                           |
|    | <input type="checkbox"/> ごはんを残さず食べる                          |    | <input type="checkbox"/> P18の表を書いて家族に見せる                         |

### 今日のポイント



## 今日のエコチャレンジを振り返ってみよう! .....

---



---



---

**MF 6 竹内涼 選手のエコ活動**

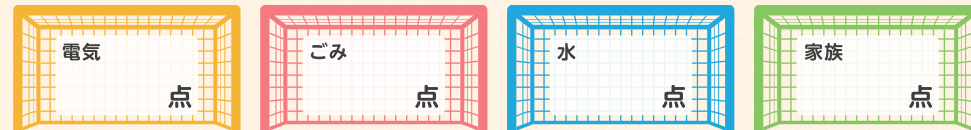
てあら手洗いうがいをするときに、水をこまめに止めることで節水を心掛けています!

エコ活動に挑戦する  
みんなへのメッセージはこちら!

## 今日のCOOL CHOICEポイントをチェックしよう! .....

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 電気 | <input type="checkbox"/> 使わない部屋の電気を消す                        | 水  | <input type="checkbox"/> <small>かみ あら</small> 髪を洗っている最中はシャワーを止める |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいぞうこ</small> 冷蔵庫を無駄に開け閉めしない |    | <input type="checkbox"/> <small>さい</small> 歯をみがく際には、コップに水をためる    |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいだんぼう</small> 冷暖房を強くしすぎない   |    | <input type="checkbox"/> トイレの水は一回で流す                             |
| ゴミ | <input type="checkbox"/> ごみはゴミ箱に捨てる                          | 家族 | <input type="checkbox"/> 家族と今日のエコチャレンジについて話す                     |
|    | <input type="checkbox"/> ごみの分別をする                            |    | <input type="checkbox"/> 家族と選手のエコ活動を見る                           |
|    | <input type="checkbox"/> ごはんを残さず食べる                          |    | <input type="checkbox"/> P18の表を書いて家族に見せる                         |

### 今日のポイント



## 今日のエコチャレンジを振り返ってみよう! .....

---



---



---

**MF 13 宮本航汰 選手のエコ活動**

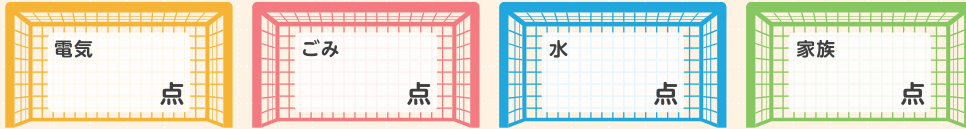
使っていない部屋の電気や見ていないテレビを消すようにしています!

エコ活動に挑戦する  
みんなへのメッセージはこちら!

## 今日のCOOL CHOICEポイントをチェックしよう! .....

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 電気 | <input type="checkbox"/> 使わない部屋の電気を消す                        | 水  | <input type="checkbox"/> <small>かみ あら</small> 髪を洗っている最中はシャワーを止める |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいぞうこ</small> 冷蔵庫を無駄に開け閉めしない |    | <input type="checkbox"/> <small>さい</small> 歯をみがく際には、コップに水をためる    |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいだんぼう</small> 冷暖房を強くしすぎない   |    | <input type="checkbox"/> トイレの水は一回で流す                             |
| ゴミ | <input type="checkbox"/> ごみはゴミ箱に捨てる                          | 家族 | <input type="checkbox"/> 家族と今日のエコチャレンジについて話す                     |
|    | <input type="checkbox"/> ごみの分別をする                            |    | <input type="checkbox"/> 家族と選手のエコ活動を見る                           |
|    | <input type="checkbox"/> ごはんを残さず食べる                          |    | <input type="checkbox"/> P18の表を書いて家族に見せる                         |

### 今日のポイント



## 今日のエコチャレンジを振り返ってみよう! .....

---



---



---

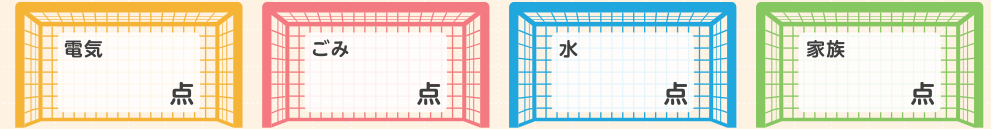
**MF 16 西澤健太 選手のエコ活動**  
にしざわ けんた  
 プラスチックごみを減らすために、マイバッグを持って買い物に行っています!

エコ活動に挑戦する  
 みんなへのメッセージはこちら!

## 今日のCOOL CHOICEポイントをチェックしよう! .....

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 電気 | <input type="checkbox"/> 使わない部屋の電気を消す                        | 水  | <input type="checkbox"/> <small>かみ あら</small> 髪を洗っている最中はシャワーを止める |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいぞうこ</small> 冷蔵庫を無駄に開け閉めしない |    | <input type="checkbox"/> <small>さい</small> 歯をみがく際には、コップに水をためる    |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいだんぼう</small> 冷暖房を強くしすぎない   |    | <input type="checkbox"/> トイレの水は一回で流す                             |
| ゴミ | <input type="checkbox"/> ごみはゴミ箱に捨てる                          | 家族 | <input type="checkbox"/> 家族と今日のエコチャレンジについて話す                     |
|    | <input type="checkbox"/> ごみの分別をする                            |    | <input type="checkbox"/> 家族と選手のエコ活動を見る                           |
|    | <input type="checkbox"/> ごはんを残さず食べる                          |    | <input type="checkbox"/> P18の表を書いて家族に見せる                         |

### 今日のポイント



## 今日のエコチャレンジを振り返ってみよう! .....

---



---



---

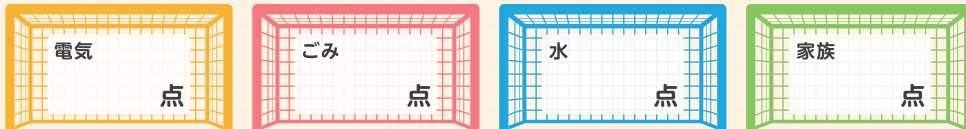
**DF 24 菊地脩太 選手のエコ活動**  
きくち しゅうた  
 リサイクルできる資源を大切にするため、ごみの分別を意識しています!

エコ活動に挑戦する  
 みんなへのメッセージはこちら!

## 今日のCOOL CHOICEポイントをチェックしよう! .....

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 電気 | <input type="checkbox"/> 使わない部屋の電気を消す                        | 水  | <input type="checkbox"/> <small>かみ あら</small> 髪を洗っている最中はシャワーを止める |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいぞうこ</small> 冷蔵庫を無駄に開け閉めしない |    | <input type="checkbox"/> <small>さい</small> 歯をみがく際には、コップに水をためる    |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいだんぼう</small> 冷暖房を強くしすぎない   |    | <input type="checkbox"/> トイレの水は一回で流す                             |
| ゴミ | <input type="checkbox"/> ごみはゴミ箱に捨てる                          | 家族 | <input type="checkbox"/> 家族と今日のエコチャレンジについて話す                     |
|    | <input type="checkbox"/> ごみの分別をする                            |    | <input type="checkbox"/> 家族と選手のエコ活動を見る                           |
|    | <input type="checkbox"/> ごはんを残さず食べる                          |    | <input type="checkbox"/> P18の表を書いて家族に見せる                         |

### 今日のポイント



## 今日のエコチャレンジを振り返ってみよう! .....

---



---



---



**DF 28 吉田豊 選手のエコ活動**  
にさんかたんそ 二酸化炭素を減らすために、なるべく車を使わずにいどう 自転車で移動するようにしています!

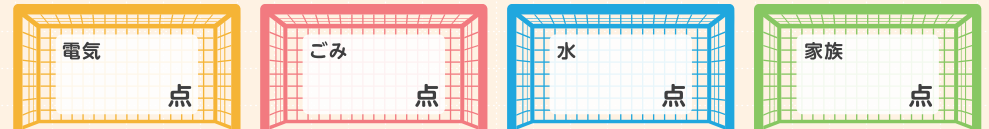
エコ活動に挑戦する  
 みんなへのメッセージはこちら!



## 今日のCOOL CHOICEポイントをチェックしよう! .....

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 電気 | <input type="checkbox"/> 使わない部屋の電気を消す                        | 水  | <input type="checkbox"/> <small>かみ あら</small> 髪を洗っている最中はシャワーを止める |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいぞうこ</small> 冷蔵庫を無駄に開け閉めしない |    | <input type="checkbox"/> <small>さい</small> 歯をみがく際には、コップに水をためる    |
|    | <input type="checkbox"/> <small>れいだんぼう</small> 冷暖房を強くしすぎない   |    | <input type="checkbox"/> トイレの水は一回で流す                             |
| ゴミ | <input type="checkbox"/> ごみはゴミ箱に捨てる                          | 家族 | <input type="checkbox"/> 家族と今日のエコチャレンジについて話す                     |
|    | <input type="checkbox"/> ごみの分別をする                            |    | <input type="checkbox"/> 家族と選手のエコ活動を見る                           |
|    | <input type="checkbox"/> ごはんを残さず食べる                          |    | <input type="checkbox"/> P18の表を書いて家族に見せる                         |

### 今日のポイント



## 今日のエコチャレンジを振り返ってみよう! .....

---



---



---



**FW 45 北川航也 選手のエコ活動**  
 ごみを出さないために、しよくたく 食卓に出されたものをしっかりと食べきるようにしています!

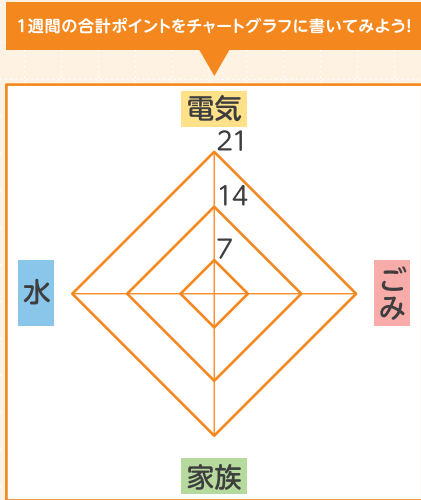
エコ活動に挑戦する  
 みんなへのメッセージはこちら!





1週間のエコチャレンジを振り返って  
COOL CHOICEポイントの合計点を計算してみよう!

日付	電気	ごみ	水	家族
月 日	点	点	点	点
月 日	点	点	点	点
月 日	点	点	点	点
月 日	点	点	点	点
月 日	点	点	点	点
月 日	点	点	点	点
月 日	点	点	点	点
月 日	点	点	点	点
合計	点	点	点	点



一週間エコチャレンジに取り組んでみてどうでしたか?

エコチャレンジの感想を書いてみよう!

---



---



---

家の人にもコメントをもらおう!

---



---

静岡市の企業の取り組み



**株式会社イデア**  
静岡市葵区常盤町2丁目4番25イデア常盤町ビル7階

**企業の取り組み**

株式会社イデアは、地域密着型企業として地域のマッチングを基本として、地域経済の発展に貢献することを目指しています。自社で取り組み可能なSDGs目標に取り組みながら、SDGs活動の一環として清水エスパルスや駿河総合高校SDGsサークルUSの活動を支援させていただいています。企業として、これからもSDGsに繋がる活動に取り組んでいきたいと考えています。

**株式会社故紙セントアトヨタ**  
静岡市駿河区豊田3丁目10番16号

**企業の取り組み**

(株)故紙セントアトヨタは2022年12月にSDGs宣言をし、環境への取組みとして営業所や会社周辺、リサイクルステーション周辺の美化活動を行っています。また、ご家庭から排出される新聞、雑誌を活用した千本桜プロジェクトを始め、今年で10年になります。皆様のご家庭にある新聞紙が桜の木に生まれ変わります。今年清水エスパルス様、地域の皆様と協力し、食品リサイクルや三保松原の清掃活動等に取り組んでまいりました。脱炭素社会の実現に向けて、皆様と共に活動して行きます。小学生の皆さん、使い終わったノート1冊が、大きな力となります。是非お家や学校で、楽しみながらリサイクルに取り組んで下さい。みんなで静岡市を笑顔にしましょう!

**大和紙工株式会社**  
静岡市駿河区弥生町4-67

**企業の取り組み**

大和紙工株式会社は、「紙」で出来る事に挑戦しています。海洋汚染や温暖化、砂漠化など世界の環境問題に対する意識は日々高まっています。大和紙工株式会社は、美味しさ・鮮度保持、開封補助、循環型ペーパー「再生」など機能的で環境に配慮したエコダンボール、紙製梱包資材を各種ご用意しています。リサイクルの優等生「ダンボール」で脱炭素社会の実現を!

# エスパルスからのメッセージ



## 静岡市内の小学生のみなさんへ

一週間のエコ日記への挑戦、よく頑張りました!地球温暖化についても考えることはできましたか?  
清水エスパルスは、サッカーの試合だけではなく、様々なイベントや活動を通じて、みなさんの住む静岡市と深く関わっています。2007年より『地球にやさしいサッカークラブであるために。次世代に快適にサッカーできる環境を引き継いでいくために。』を目標に、地球に優しい活動の一つとして『エスパルス エコチャレンジ』を行っています。

サッカーを愛し、静岡市のスポーツ文化に関わるクラブとして、子どもたちにサッカーを楽しめる環境を残すことがクラブの仕事であり、地球のために働くことは、クラブの喜びです。一流のサッカークラブを目指すのみならず、静岡市をより良い街にするために、これからも様々な挑戦を続けていきます。

これからも、地球温暖化対策にエスパルスと一緒に取り組んでいきましょう!

## 保護者様へ

清水エスパルスは、静岡市をはじめとするホームタウンの地域の皆様から愛されるクラブになるために、試合以外でも様々な地域貢献活動を行っています。2023年度、クラブが取り組む環境活動『エスパルス エコチャレンジ』の一環でこのエコノートを企業3社様、静岡市様、静岡県地球温暖化防止活動推進センター様にご協力いただき作製し、市内の小学4年生へ配布しました。

このエコノートを通じて、ご家族の中で環境問題に関する会話が生まれ、「エコ活動に興味をもった」「エスパルスが好きになった」と感じていただけたら幸いです。



はさみで切り取って  
おうぼ  
応募してみよう!

みんながエコノートに  
がんば  
頑張って取り組んだ様子を  
パルちゃんたちに教えてね!



しめきり す  
締切を過ぎてしまわない  
ように注意してね!  
おうぼ  
みんなの応募を待っているよ!



# エスパルス エコノート プレゼントキャンペーン応募用紙

エコノートで学んだことや感想を教えてください!

静岡市内 小学4年生対象企画となります

18ページに書いたCOOL CHOICEポイントのチャートグラフをここにも書いてね! →

氏名	ふりがな
住所	〒
電話番号	- -
学校名	小学校

## エスパルス エコノート プレゼントキャンペーン!!

エコノートで学んだことを記入して、応募してくれた方の中から  
抽選で20名様にエスパルスエコグッズをプレゼント!!

応募締切 2023年12月31日(日)必着

当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。  
ご記入頂いた個人情報の取り扱いにつきましては、プレゼント当選時の連絡・発送業務に利用させていただきます。

