

どうして省エネが必要なの?

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、**わたしが使う電気の使用量を減らすことが、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。**

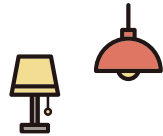
消費電力の多い電化製品は?



エアコン **14.7%**



冷蔵庫 **14.3%**



照明機器 **13.5%**



テレビ
9.4%



パソコン
3.9%



ビデオレコーダー
2.4%



電気ポット
2.3%



温水暖房便座
2.0%

電気コンロ	1.9%	モデム・ルーター	1.2%	せんたく機	0.4%
電気すい飯器	1.7%	浴室かんそう機	1.1%	加しつ器	0.4%
じょしつ器	1.5%	食器あらいかんそう機	1.0%	空気清じょう機	0.3%
電子レンジ	1.3%	せんたくかんそう機	0.6%	その他	26.3%

出典) 令和3年度家庭部門のCO₂排出実態調査事業委託業務(令和3年度調査分の実態等) 報告書
世帯当たり年間消費量の機種別構成(2019年度)

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・照明機器です。

これらは私たちの生活からは切っても切り離せない物ですが、まだ使えるから…といった、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進んでいるため、古い家電を省エネ製品に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。

エアコンで!

- エアコンを使用する時の室温は、夏は28℃、冬は20℃を意識しよう!
- 扇風機せんぷうきやサーキュレーターと一緒に使おう。
じゆんかん れいぼうだんぽうこうか
(部屋の空気を循環させると冷房・暖房効果をより感じるができます。)

冷蔵庫で!

- 開けている時間は短く、余分な開け閉めを減らそう。
よぶん あ し へ
- 余裕を持って収納しよう。
よゆう しゅうのう
れいぞうこ
(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。
見る時は必要以上に画面を明るくしないようにしよう。



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!

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



MF6 みやもと こう た 宮本航汰 選手

DF22 けん もつ たく む 監物拓歩 選手

のエコ活動

エコ活動に挑戦する
みんなへのメッセージはこちら!



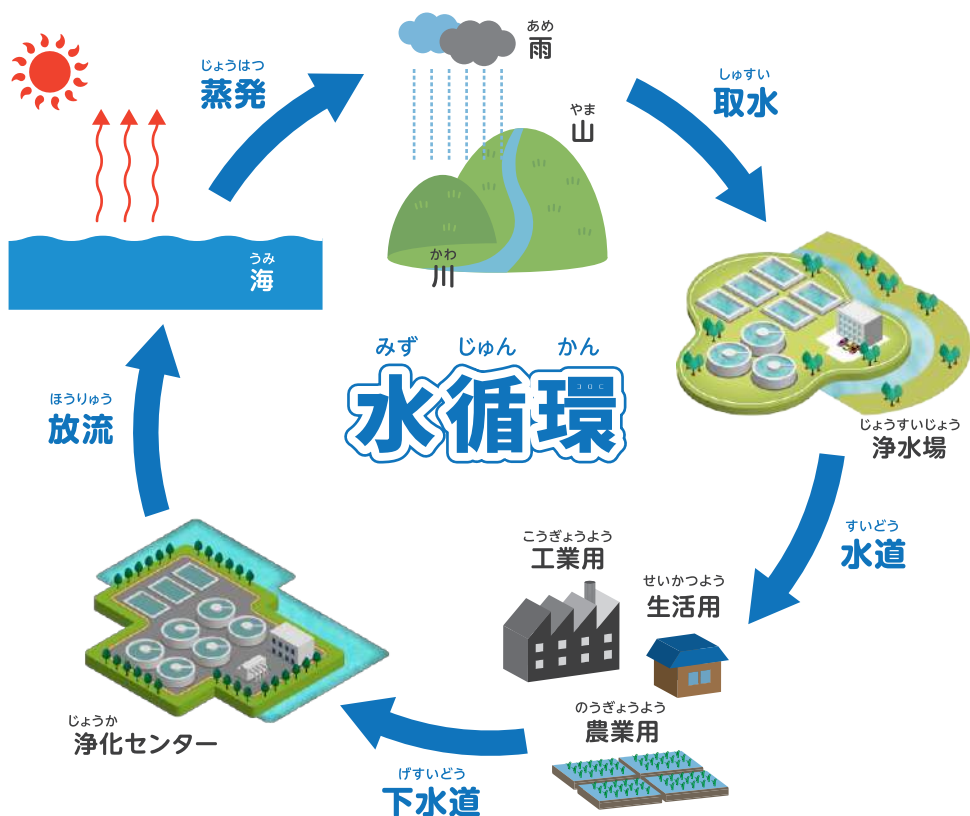


水道水はどこから来て、どこへ行く?

わたし
私たちが毎日使っている水道水は、川を流れる水や地下水を浄水場で薬やろ過装置を使って
きれいにしてから、消毒をして、水道管を通して、わたしの家や学校に届けられています。
そして、私たちの生活の中(トイレやお風呂、キッチンなど)で使用した水は、下水道管を通
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てから、海や川へと流しています。

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。その雨が川を流れる
水となり、山の地面にしみ込み地下水となることで、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。

このように、水が姿や形を変えながら自然の中を繰り返し回る仕組みを『水循環』とい
います。



ちきゅうおんだん か みずじゅんかん えいきょう 地球温暖化で水循環に影響が…

近年、地球温暖化の影響で、雨が降らない日が長く続いたり、短い時間でたくさんの雨が急に降ることが多くなっていくと言われています。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、私たちが必要なときに、必要な量の水を使えなくなってしまうかもしれません。

また、反対に、一度にたくさんの雨が降ると、川の水が町にあふれてしまうことがあります。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！

む だ づ か 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。

よご 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、残さないようにしよう。
- ・食器の汚れや油は、使わない紙などで拭いてから洗おう。



ち ば かん た FW15 千葉寛汰 選手 よし だ ゆ た か DF28 吉田豊 選手 のエコ活動

エコ活動に挑戦する
みんなへのメッセージはこちら！





ごみ

「もったいない運動」に参加しましょう！



しずもちゃん

「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(いらないものは断る) 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6年度に家庭から出された燃えるごみの量は約12万500トンで、生ごみ、紙類、プラスチック類の割合が大きいことがわかります。

また、令和6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820gですが、令和12年度までに783gまで減らすことを目標としています。

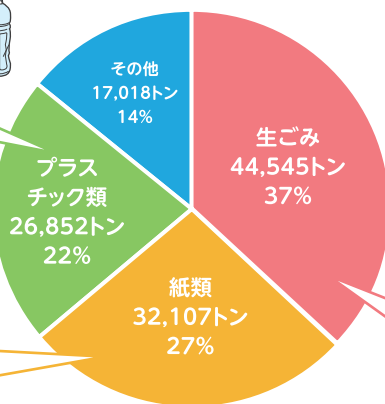
プラスチックごみの85%が
使い捨てプラスチック
ごみです。

※食品の容器など一度使っ
ただけですぐに捨てられて
しまうプラスチックのこと。



約半分は
リサイクルできる紙類です。

ざっし
雑誌や新聞紙以外に、紙袋やお菓
子、ティッシュの紙箱、トイレッ
トペーパーの芯などもリサイクルで
きます。



サッカーボール
280,232,558個分
のごみが1年で
排出されています。

生ごみの20%が
食品ロス※です。

※まだ食べられるのに
捨てられてしまう食品



令和6年度 家庭から出された燃えるごみの量 [令和6年度組成調査より]

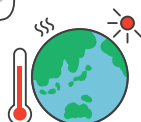
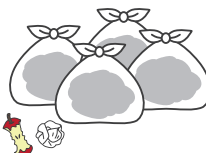
ごみが増えたらどうなるの？

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9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 リフューズ

- ★★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^{ことわ}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**^{ことわ}は断ろう。
- ★**不要な包装**^{ほうそう ことわ}は断ろう。

しょうみ しょうひ
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よう努力しよう。
- ★定期的に**冷蔵庫**^{れいぞうこ}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**^{すいとう}を持っていこう。

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**^{あま ※}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^{あま きふ}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**^{かし}や**トイレットペーパー**^{しん ざつがみ}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**^{かん}やお家で出た調味料のビンなどはリサイクルしよう。



しげん
ごみは資源

も 燃やせば灰になってしまいますが、リサイクルすれば新しい資源^{しげん}に生まれ変わります。
貴重な資源を大切に使いましょう!



GK16 ^{うめ だ とう ご} 梅田透吾 選手
FW23 ^{きた がわ こう や} 北川航也 選手
のエコ活動

エコ活動に挑戦する
みんなへのメッセージはこちら!



ち きゅうおんだん か
地球温暖化をふせぐために、私たちにできること

ちきゅうおんだんか おんしつこうか にさんかたんそ も
地球温暖化の原因となる“温室効果ガス(二酸化炭素(CO₂)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、むだ へ 無駄を減らすことが大切です。

みな
小学生の皆さんも毎日できることがいっぱいあるよ!

まずは【電気】【水】【ごみ】から自分にできることを探してみよう!

電気

水

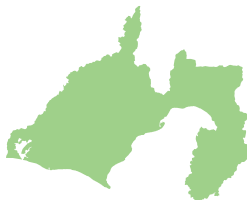
ごみ



わかったこと・考えたことを書こう!

家族やお友だちが行っているエコ活動を聞いてみよう!

静岡市の企業の取り組み



みな 皆さんの住む静岡市にある企業もSDGs・環境活動に取り組んでいます。
ほごしゃ いっしょ 保護者・お家の人と一緒に読んでみてください。

かぶ しき がい しや こ し

株式会社故紙セントアートヨタ

静岡市駿河区豊田3丁目10番16号

企業の取り組み

（株）故紙セントアートヨタは2022年12月にSDGs宣言をし、環境への取り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や、清水エスパルス様、地域の皆様と協力して食品リサイクルや三保松原の清掃活動等に取り組んでいます。小学生の皆さん、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みて下さい。みんなで静岡市を笑顔にしましょう！



かぶ しき がい しや

株式会社アイデア

静岡市葵区常盤町2丁目4番25アイデア常盤ビル7階

企業の取り組み

株式会社アイデアは地域の企業さまと協力してモノづくりをしている企業です。地球温暖化対策として自社のエアコンを省エネエアコンに付け替え、照明をLEDに変更しました。会社全体で省エネとペーパーレスに取り組んでいます。また、清水エスパルスのSDGs活動をいつも応援しています。これからも地域密着型の企業として活動を続けていきます。みなさんも、私たちと一緒にできることから始めてみましょう！



静岡県信用農業協同組合連合会（静岡県信連）

静岡市駿河区曲金3丁目8-1

企業の取り組み

静岡県信連は、農業と地域を応援する金融機関です。私たちは、エスパルスと環境にやさしいガーデニングを行っています。今年も特別な土（高機能バイオ炭）を使ってIAIスタジアムの花だんにお花を植え、地球温暖化の原因になる二酸化炭素（CO₂）を約20kg（車で136km走った時に（出）出る量）減らすことができました。私たちは、このような取り組みを地域にもっと広めてCO₂を減らしたいと考えています。皆さんもぜひスタジアムに行ってエスパルスとお花を応援しよう！



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

このエコノートを活用して、地球温暖化について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は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、試合以外にも様々な地域貢献活動を行っています。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、昨年に続き市内の小学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。





おう えん

清水エスパルスを応援しよう!



① 生年月日

② 身長/体重

③ ニックネーム

※2025年8月20日現在

1 GK

沖 悠哉
おき ゆうや

①1994.8.22
②186cm/83kg
③ゆうや、沖

3 DF

高橋 祐治
たかはし ゆうじ

①1993.4.11
②187cm/80kg
③ユクジ

4 DF

蓮川 壮大
はすかわ そうた

①1998.6.27
②182cm/82kg
③そーてー

5 DF

北爪 健吾
きたづめ けんこ

①1992.4.30
②177cm/73kg
③けんご

6 MF

宮本 航汰
みやもと こうた

①1996.6.19
②177cm/73kg 静岡市出身
③こうた

7 MF

カビシヤーバ

①1997.1.9
②170cm/64kg
③カビシヤーバ

8 MF

小塚 和季
おつか かずき

①1994.8.2
②173cm/68kg
③カズ、カズキ

11 MF

中原 輝
なかはら けい

①1996.7.8
②169cm/66kg
③ひかる

14 DF

山原 怜音
やまはら れおん

①1999.6.8
②193cm/75kg
③れおん

15 FW

千葉 寛汰
ちば かんた

②2003.6.17
①178cm/74kg 静岡市出身
③かんた、ちばかん

16 GK

梅田 透吾
うめだ りょうこ

①2000.7.23
②184cm/79kg 静岡県出身
③うめ、とうご

17 MF

弓場 将輝
ゆめば まさき

①2002.5.13
②175cm/69kg
③マサキ

18 FW

齊藤 聖七
さいとう せな

①2000.11.21
②171cm/66kg
③セナ

19 MF

松崎 快
まつざき かい

①1997.11.22
②172cm/70kg
③カイ

20 GK

阿部 諒弥
あべ りょうや

①2001.3.3
②193cm/75kg
③あべちゃん

21 MF

矢島 慎也
やじま しんや

①1994.1.18
②174cm/70kg
③ヤジシ、シンヤ

22 DF

監物 拓歩
けんもつ たくふ

①2000.6.2
②188cm/83kg 静岡県出身
③けんもつ

23 FW

北川 航也
きたがわ こうや

①1996.7.26
②180cm/74kg 静岡市出身
③コウヤ

24 DF

キム ミンテ

①1993.11.26
②187cm/84kg
③ミンテ

25 DF

マテウス ブルネッティ

①1999.11.18
②180cm/77kg
③ブルネッティ

27 FW

郡司 瑠来
くにしだ りく

①2005.8.3
②176cm/72kg
③くんじ

28 DF

吉田 豊
よしだ ゆたか

①1990.2.17
②167cm/70kg 静岡県出身
③ユタ、ユタカ

29 FW

アフォンソ アフォンソ

①1995.3.4
②182cm/75kg
③アフォンソ

30 GK

佐々木 智太郎
ささき もとたろう

①2007.3.23
②188cm/75kg
③とも

33 MF

乾 貴士
いのち たかし

①1988.6.2
②169cm/63kg
③たかし、たかしくん

36 MF

宇野 禅斗
うの せんと

①2003.11.20
②176cm/75kg
③ゼンツ

38 FW

高橋 利樹
たかはし りき

①1998.1.20
②182cm/76kg
③としき、カカロス

41 DF

羽田 健人
はねだ けん

①1997.7.7
②180cm/80kg
③ハネ

47 MF

嶋本 悠大
しまもと ゆうた

①2006.10.26
②178cm/69kg
③しま

50 FW

アルフレド ステファンス

①1994.12.25
②181cm/75kg
③アデエ

55 MF

西原 源樹
にしはら げんき

①2006.12.16
②180cm/70kg
③もとぎ

66 DF

佐吉 ジェラニション
さけし

①1997.10.5
②185cm/84kg
③ジェラ

70 DF

高木 遼
たかぎ れん

①2002.3.14
②173cm/70kg
③せん

71 GK

猪越 優惟
いのち けい

①2001.5.26
②185cm/81kg
③いのち

98 MF

マテウス ブエノ

①1998.7.30
②178cm/79kg
③ブエノ

秋葉 忠宏
あきは ただひろ

①1975.10.13



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や感想を記入して、
おうば応募してくれた方の中から^{ちゅうせん}抽選で20名様に

エスパルス選手のサイン入りグッズをプレゼント!!

応募締切

2025年
11月30日

- ・当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
しょうひん
- ・ご記入いただいた個人情報の取り扱いについては、プレゼント
こじんじょうほう あつか
- ・当選時の連絡・発送業務に利用させていただきます。
れんらく さようむ
- ・サインの選手は選べません。



はいふ じどうたいしょう きかく
ノートを配布した児童対象の企画となります。



静岡市



協力



Koshi Center
TOYOTA

idea



KENSHINREN
静岡県民連

シャレン!

Jリーグ社会連携