



第6章 町民自らが動く行動指針 （はぼろスローライフ計画）



第6章 町民自らが動く行動指針 (はぼろスローライフ計画)

「町民自らが動く行動指針」は、町民一人ひとりが羽幌の未来の子どもたちによりよい環境を残すための、行動モデルとなるものとして作成しました。

日常生活を過ごす上で気を付けたい事に合わせ、環境計画町民会議の中で話し合ったもの、実際に行動に移したものについて、「スローライフ運動⁴」として提案します。

⁴ スローライフ運動…スローライフの実践・普及のために、この章で提示している具体的な取り組み。

1 グリーンコンシューマーになろう

グリーンコンシューマー的買い物の仕方

「グリーンコンシューマー」とは、地球環境や地域社会に配慮した視点に立ち、生産者や販売者をよく選んだ上で買い物をする消費者です。これは、1988年にイギリスで出版された「The Green Consumer Guide」(グリーンコンシューマーガイド)という本が発端となって始まった、誰でも一人を始められ、社会に影響を与えることができる活動です。

この流れを受け日本では、グリーンコンシューマーにふさわしい買い物の仕方として「グリーンコンシューマー全国ネットワーク」が10原則を考案しました。これを参考にアレンジした買い物の仕方をご紹介します。

1. 環境問題に熱心な会社の製品や店を選ぶ



2. 包装が最小限のもの、容器は再利用出来るものを選ぶ



袋詰めのをトレーに乗せ、さらにラップで包まれ…という様な商品は避けましょう。

3. 必要なものを必要な量だけ買う



多く買いすぎると、賞味期限を過ぎてしまう等無駄になってしまうことも。

5. 健康に悪かったり、環境を汚染して自然を損なったりしないものを選ぶ



6. 近くで生産・製造されたものを選ぶ



いまは当てはまらない部分もあるかもしれませんが、しかし、自らできる範囲で行動することが重要と考えます。

4. 資源やエネルギーを浪費せず、長く使える製品を選ぶ



車は燃費のよいものを。家電は消費電力の小さいものを。

7. リサイクルされたものやリサイクルシステムのあるものを選ぶ



ところで、スローライフってなんだっけ？

スローライフには色々な解釈がありますが、ここでは「わたしたちが大切なことに目を向け、大切なことにもっと手間と時間をかける余裕を持つために、ゆっくりとしたペースで充実した生活を過ごす」ということと考えています。

そして、「はばろスローライフ計画」の最終目標は、環境汚染がなく人々の健康が保たれている社会で、快適で楽しい人生を送ることのできる、本当の意味での「豊かで質の高い環境」を求めることです。

スローライフ

大切なことに
目を向ける

大切なことに
もっと
手間と時間をかける

ゆっくりとしたペースで
充実した生活を過ごす

『豊かで質の高い環境』

環境汚染がなく、人々の健康が保たれている社会

レジ袋をもらわない…グリーンコンシューマーへの第一歩

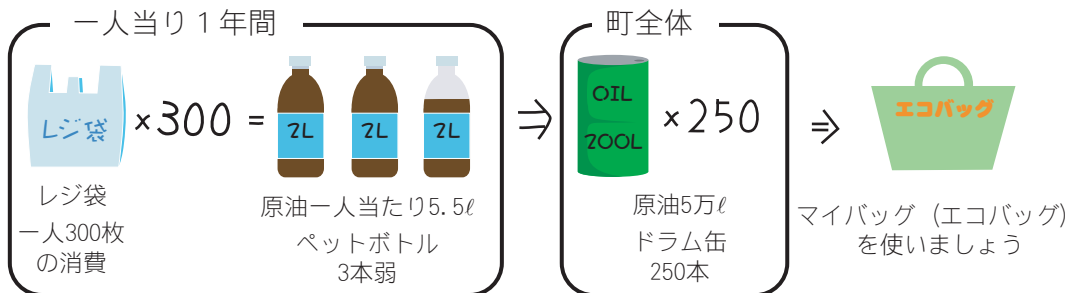
レジ袋は乳幼児を除く国民一人あたりで年間約300枚使うと言われていました。羽幌町の乳幼児を除く人口を9,000人とすると年間270万枚が消費されていることとなります。

1枚のレジ袋を製造するためには、原料と製造のためのエネルギーで18.3mlもの原油が消費されていますので

$$270\text{万枚} \times 18.3\text{ml/枚} = 4,941\text{万ml} = \text{約}5\text{万}l$$

町全体で1年間200lのドラム缶 約250本分、町民ひとりがレジ袋だけで2lペットボトル3本弱5.5lの原油を使っている計算になります。

買物の時にはなるべく自前のカゴやバッグを持ち歩き、レジ袋の消費を減らしましょう。



2 家庭から川や海を汚さない運動

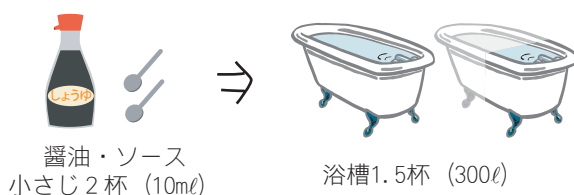
台所は川・海の入りに

みなさんの家庭から出る様々な排水を、魚がすめるようになるまで薄めるには、どれだけの水の量が必要なのでしょうか？

水の汚れ具合を示す指標の一つにBOD^④があります。コイ・フナ等がすめる程度の水質 (BOD 5 mg/l) にするためには、浴槽 (1杯 200l) 何杯分の水で薄める必要があるかを以下に示します。

^④ BOD…水の汚れ具合を示す指標。BOD1mg/lは、大体バケツ1杯の水に醤油を一滴 (0.05ml) 落とした汚れ具合に相当します。

□ 醤油・ソースの原液小さじ2杯 (10 ml) を台所から流した場合、浴槽1.5杯分、300 lが必要ですが。



・ 醤油・ソース等の調味料は適量の使用を心掛けましょう。

□みなさんは高血圧や体調を考えて塩分を取り過ぎないように、ラーメンのスープは残して捨てませんか？そのラーメンスープ200mlに対して、浴槽5杯分、1,000ℓが必要になります。

- ・未処理のままでは、放流先の河川等を汚すこととなります。なるべく早く下水道や合併処理浄化槽に接続しましょう。



□米のとぎ汁2ℓに対して、浴槽6杯分、1,200ℓが必要になります。

- ・とぎ汁は植木や畑に撒くと肥料になります。



□天ぷら油は特に多量の水を必要とします。大さじ1杯15mlに対して浴槽22.5杯分、4,500ℓが必要です。

- ・できるだけ捨てないように上手に利用しましょう。
- ・捨てる場合は、ごみステーション内のポリ容器での回収にご協力ください。



このように、普段の食事で発生するちょっとした汚れでも、そのまま川に流すと大変な負荷になることが分かります。お皿の醤油や油は、口を拭いたティッシュや調理の途中で使用したキッチンペーパーなどで拭き取ってから洗うと、流出量が大きく減少します。

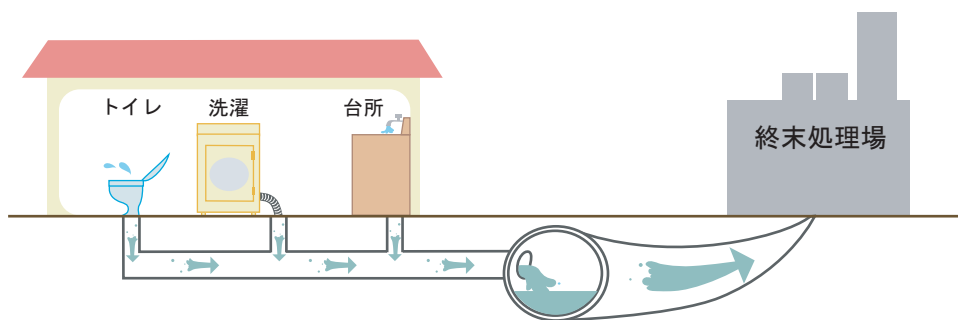
生活雑排水を減らそう

普段わたしたちが台所で食器を洗ったり、洗濯機で服を洗ったり、風呂場でシャンプーしたり、洗面台で歯を磨いたりした時に発生する排水は、「生活雑排水」と呼ばれています。この食器の汚れや服の汚れ、洗剤などはどこへ行ってしまうのでしょうか？

《下水道等が整備されている場合》

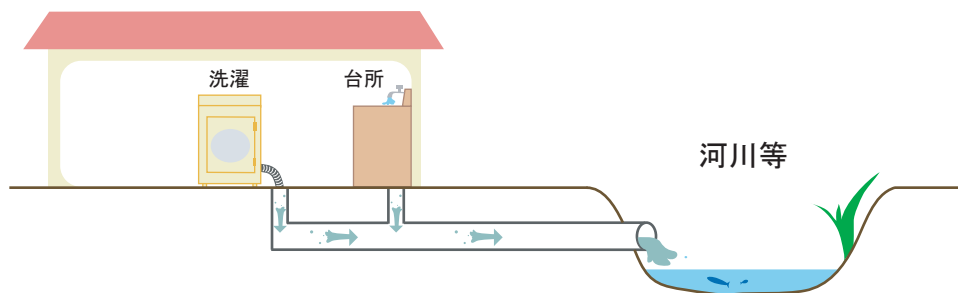
生活雑排水(台所や風呂場からの排水)は、下水道を通過して終末処理場まで流され、そこで大部分の汚れが取り除かれます。

・住宅の密度が低い地域では合併処理浄化槽が使われています。



《下水道等が未整備の場合》

生活雑排水は、何の処理もされずに近くの河川に流れ込んでしまいます。前のページで紹介した汚れのことを考えると、公共下水道や合併処理浄化槽の設置を急がなければなりません。



せっけん・合成洗剤に関わらず、使いすぎれば微生物は分解しきれなくなります。全ての物で、洗う時に洗剤が必要でしょうか？洗剤を使わないで食器洗いが出来るアクリル毛糸で作ったタワシを使うとか、汚れをふき取ってから洗うとか、使い過ぎないように生活雑排水を減らす努力も必要です。

3 ごみを適正に処理し、出来るだけリサイクルを行う

適正に分別するとごみが資源に変わる

ごみは分別を適正に行うと大きな資源に生まれ変わります。羽幌町では、びん・缶・プラスチック・新聞紙・ダンボール・布類・廃食用油など分別収集を行なっていますので、これらを資源としてリサイクルできるよう、正確な分別にご協力ください。

羽幌で収集されている資源ごみ



生ごみはコンポストへ

エコクッキング^①をしても必ず生ごみは出ます。それを生ごみ処理機などで堆肥（コンポスト^②）をつくり植木や家庭菜園などに使うなど、なるべく家庭での小さな循環システム

① エコクッキング

- ・できるだけエネルギーを使わず、生ゴミを出さない調理を心掛けましょう。
- ・今まで捨てていた部分も工夫して食材として活用しましょう。
- ・下ごしらえに電子レンジを上手に使用すると、省エネになります（→p. 87）
- ・残さず全部食べきれぬくらいの量を作りましょう。

- #### ② コンポスト…家庭からの生ごみなどを微生物の働きによって醗酵分解させ、堆肥にしたもの。



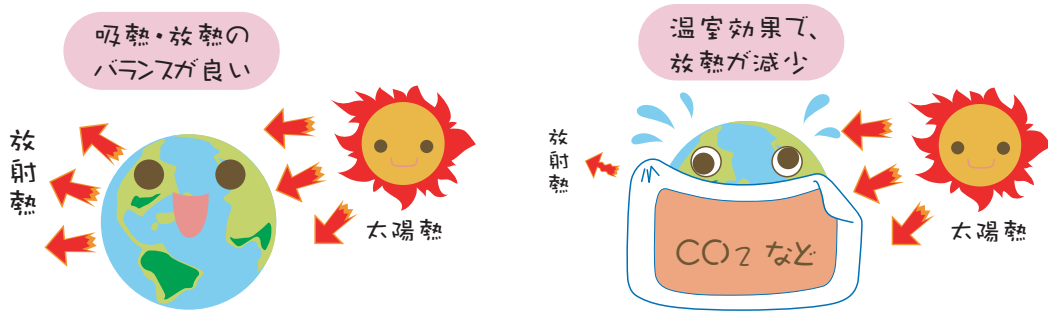
4 省エネルギー 地球温暖化防止

地球温暖化って何？

地球の気温がほぼ一定に保たれているのは、熱を逃がしにくくする仕組み「温室効果」が働いているからです。その効果をもたらす「温室効果ガス^④」がちょうど良い量だと、太陽からの熱と、地球から宇宙に放出される熱とのバランスが保たれ、私たちは、快適に過ごすことができます。

しかし、私たち人間の活動が拡大し大気中の「温室効果ガス」の割合が増えると、大きな布団を地球に被せたようになって、宇宙に放出される熱が減り地球の温度が上昇するのではないか、と考えられています。

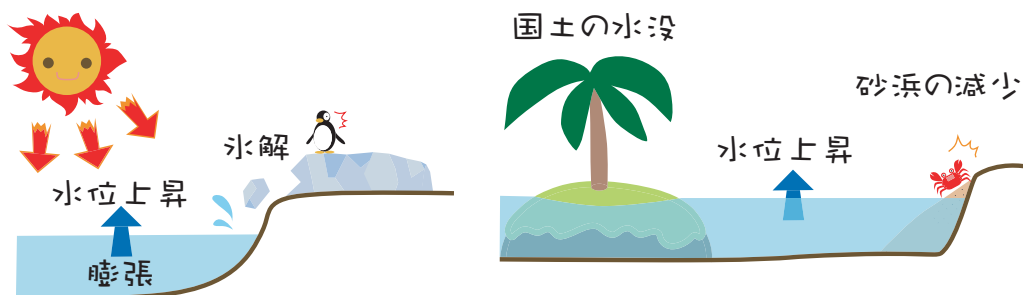
④ 次のページの「「温室効果ガス」って何？」参照



地球が温暖化するとどうなるの？

地球の温度が上がると、海水温が上がったり、南極・氷河の氷が溶けたりし、それに伴い海面が上昇すると砂浜がなくなったり、南太平洋の島国では、国土が海に沈んでしまうことが心配されています。また、異常な高温、寒い日の減少、大雨、干ばつ、台風の大規模化など、地球規模での気候変動に地球温暖化が関係していると考えられています。

2005（平成17）年10月28日に気象庁が発表した「異常気象レポート2005」では、100年後（2100年頃）の日本の平均気温は2～3℃上昇、大雨の日数が増加し、また世界全体の平均海面水位は15～16cm上昇すると予測しています。



「温室効果ガス」って何？

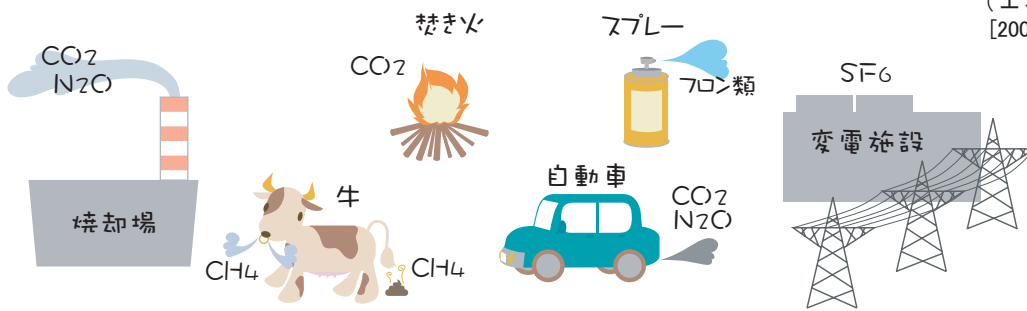
地球温暖化を防止するために法で定められた温室効果ガス^④には、二酸化炭素(CO₂)、メタン(CH₄)、亜酸化窒素(N₂O)、フロン類、六フッ化硫黄(SF₆)などがあります。

地球温暖化の最大の原因と考えられている二酸化炭素は、人間の生活のあらゆるところから出ています。家庭で使用するガス、灯油、車のガソリン、電気を作る火力発電所の石油や石炭など化石燃料を燃やすと発生します。もちろんごみ処理場の焼却炉からも発生します。日本の二酸化炭素排出量は世界でも上位にあります。

また、二酸化炭素以外の温室効果ガスは、二酸化炭素よりも数十～数万倍も温室効果が高いため、量は少なくても発生の抑制に努める必要があります。

^④ 温室効果ガス… 温室効果にもっとも深く関わっている温室効果ガスは水蒸気ですが、人間の活動によって発生し地球温暖化に大きな影響を与えるものとして、「地球温暖化対策の推進に関する法律」でこれらのガスが指定されており、排出の抑制が求められている。

国別のCO₂排出量では、日本はアメリカ、中国、EU、ロシアに次ぐ第5位（全体の4.9%）。
国別一人当たりCO₂排出量は、アメリカ、オーストラリア、カナダ、ロシア、ドイツ、韓国、イギリスに次ぐ第8位。
（エネルギー・経済統計要覧 [2005年版]より）



私たちはどれくらいのCO₂を排出しているの？

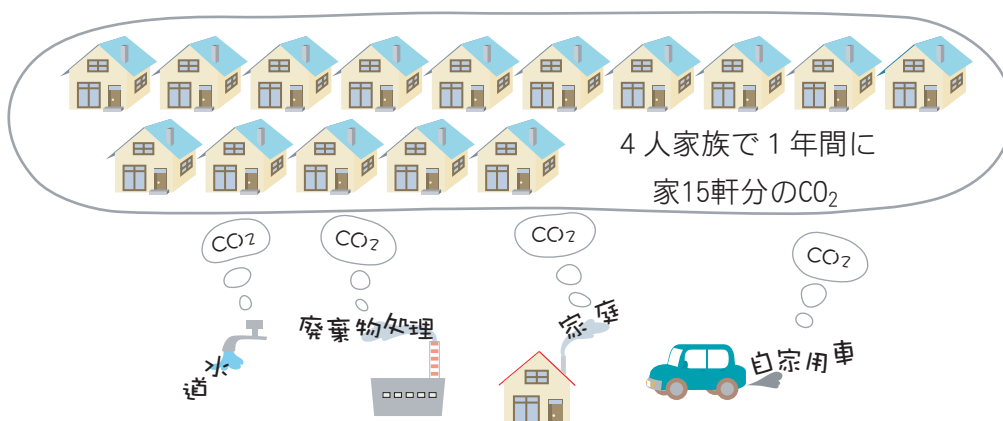
1年間に、水道の供給、廃棄物の処理、自家用車の使用、家庭内の電化製品・暖房によって発生するCO₂の量は、4人家族の場合

約8,600kg-CO₂/人

です。この量を体積に変えると、

4LDKの家屋（延床面積120㎡）15軒分

に相当します。



④ (財)省エネルギーセンターが作成した「ライフスタイルチェック25」(平成17年5月31日改訂版)によるもので、年間の節約額は平成16年以前の単価を用いて試算されています。またCO₂排出抑制量は、節約された電力量や燃料量から今回独自に試算したものです。

家庭でもできる二酸化炭素の削減

日常生活で発生する二酸化炭素を少なくするための例④をご紹介します。家庭からできる温暖化対策をはじめてみませんか。その結果、家計の大きな節約にもなります。

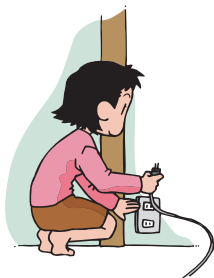
そして限りある資源を大切にするという意味でも、省エネルギーに努めることが重要です。

待機電力を消費しないよう、コンセントからプラグを抜く

② 省エネルギーモード …製品によって様々な名称があります(節電モード、待機モード、省電力モード等)が、ここでは、待機電力を抑える機能を指します。

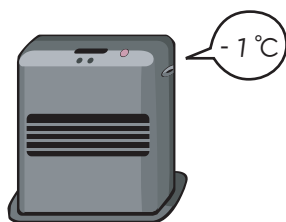
⚡ 家庭での全消費電力の約1割は、待機消費電力と推計されています。省エネルギーモード②を活用したり、主電源をオフにしましょう。

また、タイマーなどの機能に支障をきたさない機器をコンセントから抜きましょう。





 節約額	約3,700円/年
 CO ₂ 排出抑制量	8 畳間程度 (63kg-CO ₂ /年)

家の中の暖房温度を下げる



⚡ 暖房の設定温度を1℃下げましょう。



 節約額	約500円/年
 CO ₂ 排出抑制量	6 畳間の半分程度 (25kg-CO ₂ /年)

⚡ 燃焼時間を1時間短縮しましょう。



 節約額	約900円/年
 CO ₂ 排出抑制量	6 畳間程度 (41kg-CO ₂ /年)

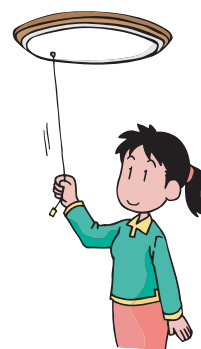
テレビや照明を付けっ放しにしない

🔦 テレビを付けている時間を、1日あたり1時間減らしましょう。

	節約額	約900円/年
	CO ₂ 排出抑制量	6畳間の1/3程度（15kg-CO ₂ /年）



🔦 照明をこまめに消しましょう。30Wの蛍光灯2本の点灯時間を1日あたり1時間減らしましょう。

	節約額	約500円/年
	CO ₂ 排出抑制量	押入れ一つ分程度（7kg-CO ₂ /年）





冷蔵庫に物を詰めすぎない

🔦 冷蔵庫に物を詰めすぎないようにしましょう。庫内の中身を半分に減らしましょう。

	節約額	約1,000円/年
	CO ₂ 排出抑制量	6畳間の1/3程度（17kg-CO ₂ /年）



🔦 冷蔵庫は壁から間隔をあけて設置しましょう。壁や物に囲まれた冷蔵庫の片側を開放し空気の通りを良くしましょう。

	節約額	約1,000円/年
	CO ₂ 排出抑制量	6畳間の1/3程度（17kg-CO ₂ /年）



調理の際に電子レンジ、圧力鍋、保温鍋などを活用する

🔦 調理の下ごしらえに電子レンジを上手に用いましょう。根菜をガス台でゆでる代わりに電子レンジで下ごしらえしましょう。



	節約額	約900円/年
	CO ₂ 排出抑制量	押入れ一つ分程度（10kg-CO ₂ /年）





シャワーや歯磨きのうがい水等は流しっ放しにしない

🔥 1日10分のシャワー利用時間を1分短縮しましょう。



 節約額	約2,400円/年
 CO ₂ 排出抑制量	6畳間の半分程度 (21kg-CO ₂ /年)


🔥 歯磨きや食器洗い中等の水の流しっ放しをやめたり、流水で洗顔しない等、1日で合計10分減らしましょう。

 節約額	約21,000円/年
 CO ₂ 排出抑制量	6畳間の半分程度 (25kg-CO ₂ /年)

洗濯物はまとめて洗い、お風呂の残り湯を使う



🔥 洗濯機の容量を超えない程度にまとめて洗いましょう。少量ずつ毎日洗濯する代わりに、できるだけまとめ洗いしましょう。



 節約額	約3,900円/年
 CO ₂ 排出抑制量	6畳間の1/4程度 (12kg-CO ₂ /年)

電気製品などを購入する時には、省エネタイプを選ぶ





[省エネ性マーク]

🔥 古い電気製品を買い換える際には、省エネタイプを選びましょう。消費電力量が平均的なエアコン、テレビ、ビデオ、冷蔵庫、洗濯機、蛍光灯器具、温水洗浄便座等を、最も省エネ性の高い製品にしましょう。



 節約額	約8,700円/年
 CO ₂ 排出抑制量	20畳間程度 (149kg-CO ₂ /年)

エコ・ドライブを心掛ける

🔦 平日1日5分間アイドリングを減らしましょう。

	節約額	約1,900円/年
	CO ₂ 排出抑制量	4 畳間半程度 (38kg-CO ₂ /年)

🔦 平日1日4回ずつ、急発進と急加速をやめましょう。

	節約額	約3,200円/年
	CO ₂ 排出抑制量	8 畳間程度 (65kg-CO ₂ /年)



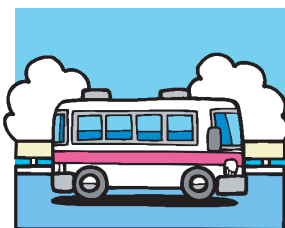
ここまでにご紹介した例をすべて実行すると、約5万円の節約となり、4LDKの家屋（延床面積120㎡）程度のCO₂（約500kg）の発生が抑えられます。
 しかし、**京都議定書**^④の取り決めを守るためには、更に多くの抑制が求められます。

④ 京都議定書…1997年開催の「地球温暖化防止京都会議」で採択され、2005年2月発効した、気候変動枠組条約の取り決め。日本は2008～2012年の間に、温室効果ガスを1990年比で6%削減することが義務付けられている。
 この6%削減目標を果たすため、環境省が主導し、クールビズ・ウォームビズの提唱や、チーム・マイナス6%等のキャンペーンによる啓蒙活動が行なわれている。

そのほかにも…



短距離の移動は、なるべく歩くか自転車を使う



長距離の移動は、なるべく公共交通機関を使う



庭に緑を増やす

5 まちを花で飾ろう

花のまちづくり

まちに花や緑を増やし、身近な自然環境や文化を大切にしましょう。そして快適で質の高い環境と美しい町並み・風景をつくりながらまちに潤いと活気をつくりましょう。

春から秋までは花や緑で玄関先や窓辺、庭を飾り道行く人に美しさと潤いを少し分けてあげませんか。



6 まちあかり運動

街角に明かりをともそう

冬は道路側に面した窓やカーテンを開けたり、玄関のあかりをつけたり、外灯をともしたりして、道行く人に少しだけあかりと暖かさとお潤いを分けてあげませんか。素敵な町並みができ、地域が明るくなって防犯効果も期待できます。

無用な電力を浪費して省エネに反する、と言う方もいるかもしれませんが、普段の生活の中で省エネに努力し、ほんの少しあかりをわけてあげる。そんな心のゆとりもスローライフなのではと思います。

また、電灯ではなく使用済みの油を利用して作る**リサイクルキャンドル**を使うと、もっとスローライフ的と言えます。

① リサイクルキャンドル…使用済みの天ぷら油等を市販の廃食用油処理剤で固めて作るキャンドル。植物性の油は、食物として口にしても結果的にCO₂となりますので、キャンドルにして燃やすことでCO₂が余計に発生することはないと考えられる。

なお、キャンドルをともすときは、周囲に燃えるものがないか十分に注意しましょう。





7 環境教育の場づくり

町民自らの手で

平成16年1月、町民の手による生き物と共生する自然公園（**ビオトープ**^④）の建設を目指す組織として「羽幌みんなで作る自然空間協議会」ができました。公園は総合体育館の福寿川上流部分の空き地で7haあります。公園の名前は「自然空間 はぼろ」と名付けられ、すでに工事が始まっています。

協議会は、地域住民自らが行政に頼らずにビオトープをつくることで、環境を復元・創造していくプロセスを体験し、森・川やその先につながる海を含めた自然環境を見つめ続ける重要性を学ぶことを目指しています。また子どもたちが入って遊べる北海道の形をした池や色々な生き物に触れることの出来る小川、その一方で人が立ち入らず周囲から静かに観察できるようなエリアも併設した自然公園が構想されています。

このように町民自らが考え行動することにより、羽幌ならではの環境教育の場づくりが進むことが期待されます。

④ ビオトープ…規模の大小にかかわらず、野生の動植物・虫類が生息する自然空間を指す名称。



