



省エネだけど暖かい

## 「わたしたちの」 冬エコ暮らし

山本さんが日頃から気になっているのは「食べ物のムダ」。特に宴会では気になっていることがあるそうです。

### シンプルで無駄のない選択を

冬のは寒さは洋服や帽子で調節できますから。帽子をかぶると体温が上がるのは本当ですよ(笑)(山本)

「私にとってエコはライフスタイルなんです。使わない家電の電源オフを徹底するのはもちろん、お風呂の水も洗濯や庭の水に使いまわして無駄にしない。エアコンはほとんど使いません。

冬のは寒さは洋服や帽子で調節できますから。帽子をかぶると体温が上がるのは本当ですよ(笑)(山本)

「生活の中でも徹底した省エネアクションを心がけているそうです。」

「私にとってエコはライフスタイルなんです。使わない家電の電源オフを徹底するのはもちろん、お風呂の水も洗濯や庭の水に使いまわして無駄にしない。エアコンはほとんど使いません。」

「生活の中でも徹底した省エネアクションを心がけているそうです。」

Cover's Essay

帽子デザイナー

## ツリーがなくても、こころ躍る 山本正子さんの「クリスマスの帽子」



「人数分より多く豪華に皿に盛るのが高知の『おもてなし精神』とはわかっていいますが、皿鉢料理や宴会料理についても余っていて本当にもったいないですよ。今は衛生面の事情で持ち帰れないし、結局廃棄される。でも、廃棄するぐらいなら、最初から「適量」でいい。今の時代はちよつと少ないなあと思うぐらいが満足度が高いんですよ。クリスマスやお正月のごちそうも、本当に美味しいものを少しだけ」という選択を大切にできたら素敵だなあと思います」

「今年地球にやさしい、エコクリスマスがいいな」と笑う山本さん。お日さまみたいに明るい笑顔が印象的でした。



山本正子さん

【帽子デザイナー】

沖縄県那覇市出身。

東京で服飾雑貨の企画デザイナーを経て独立。CM・CF用衣装や帽子デザイン制作、スタイリストとして活躍。93年高知に移住。国内外で帽子展を開催。11月にフランス「国際水中映像フェスティバル・イン・マルセイユ」に高知の大漁旗を使った帽子を展示。高い評価を得た。

★ギャラリーMajakuja[マジャクジャ]  
高知市永国寺町2-1 第三杉本ビル2F  
088-823-2539

はじめまして。わたしたちがエコビバ編集委員です。

エコビバ編集委員会

省エネだけど暖かい  
「わたしたちの」  
冬エコ暮らし



かおりんさん（専業主婦）

「母が節約する姿を見て育ったので、節約、省エネ意識は私の中でとても自然なもの。現在育児休暇中。子供にもたのしくエコを教えていけたらいいと思います。光熱費の節約、家計簿をつけ始めました！」



チコさん（会社員）

「趣味は読書と料理のインドア派です。過去に数年カナダに滞在して仕事をしていました。現在は家族と同居中。エコビバの小さな活動でもみんなのエコロジ意識をどこか変えられることができたうれしいですね」



百合さん（主婦）

「家ではお米や野菜も作っていて、地産地消を心がけています。省エネ・イコール節約で結婚以来ずっと家計簿をつけています。電気をこまめに消す、お風呂は順番に続けて入るなどエコを意識する毎日。去年末から太陽光発電を始めました」



ななさん（専業主婦）

「洗い物の水量を最小限にしたり、出しっぱなしはしないよう気をつけています。電気はこまめに消して、日頃は自転車を使っています。小さな子供が2人いて毎日大忙しですが、日々のしみながら節約に励んでいます」



うるふるんさん（会社員）

「サービス業で休みがほとんどないんですが、去年結婚し、新米主婦になりました。節約関係の本を読むのが好きですが、実際には時間がなくて、節約よりも効率優先になってしまいうこともあり、日々勉強しています」



みみさん（会社員）

「母と弟夫婦の家族と一緒にオール電化の家で暮らしています。マイバッグ、マイ着はいつも携帯。自分にできる範囲の節約・節電を心がけています。最近「着る毛布」を購入。暖かくて気に入ってます！」



おしえて百合さん♪

太陽光発電の効果はどうですか？

百合さんは春野在住。日あたりの良い立地条件を活かして昨年末から太陽光発電を始めました。

Q. 太陽光発電を取り入れたきっかけは？

「やはり電気の節約と売電ができることですよね。日当たりがよい家なので、6年前から話はあったんですが、当時は費用も高かったんです。でも最近費用も前に比べて2割くらい下がったので、思い切って取り入れました」

Q. 太陽光発電で変わったことは？

「電気の使用量や発電量が視覚的にわかること！これはやっぱりすごく省エネ効果がありますよ。電気の使用量がすごく気になるようになります(笑)。掃除機をつけたらこれだけ電気を使うとか、ドライヤーはこれだけ使うとか、わかるようになります。それまで私は電子レンジで野菜の下ゆでをしていましたが、これは結構電気を使うんだなあ！とわかったり、うちはアイロンを一週間分を一度にかけるようにしているんですが、30分アイロンを使うと、これも消費電力が高いとわかって驚きました」

Q. 太陽光発電の感想はいかがですか？

「うちの場合は約10年で元が取れるシュミレーションで取り付けましたが、発電率がよくて、実質8年ぐらいでローンが返せる試算です。もし、半分以上の予算を出せて、半分ローンで取り付けるなら太陽光発電はお得です。売電ももちろんですが、やはり目で見ること、電気を使わずで、節電しなきゃ」と思ったり、感じたりできるのが最大のメリットですよ」

みなさん年末年始は  
どんなふうにご過ごしていますか？

**みみ**「うちは弟夫婦が同居して3年目のクリスマスが来ますけど、やはり子供がいるとツリーを飾ったり、リースを置いたり忙しい(笑)。それが終わって25日からはもう大掃除のことで頭いっぱい、お正月の準備に気持ち切り替わるんですよ」

**なな**「うちも子供がいるので、「ザ・クリスマス」という感じですよ(笑)。子供が小さいと外出ができないし、節約という意味でも家でクリスマス料理を作ったり、ケーキを手作りしたり。私もクリスマスが大好きなので、楽しいですよ」

**百合**「そうですね。私もイベント大好きなので、子供が小さいときは一緒に喜んでやっていますよ。子供も20歳を過ぎるとだんだんと喜びも減り、友達同士で過ごすからと言ってしまうけれど、まあそれでも私はウキウキしながらいろいろ準備するんです(笑)」

**なな**「わかります(笑)」

**チコ**「逆に私はクリスマスって全然自分の生活の一部じゃないので、なんにもしないです(笑)。私はカナダにもいたことがあってそこで2回ほどクリスマスを経験したんですけど、そのときデザイナーに呼ばれたりしたんですけど、ああ、これがクリスマス

冬でも暖かく暮らす省エネ対策は

**百合**「うちは居間が全面的に窓で、二重サッシじゃないから結露も多い。でも、しっかりと雨戸を閉めて寝ると暖かいんですよ。結露防止のためのプチプチをガラスに半分はっているんですが、これでもかなり暖かさが違うなと思います」

**なな**「うちは子供が乾燥に弱いので加湿器を使うんですけど、それで結構部屋の中がぬくぬくですよ。あと、絶対モコモコの靴下を履いて過ごします(笑)」

**うるふるん**「私は寒がりなので、冬は石油ファンヒーターを使うんですよ。二人暮らしなので、ひとつの部屋で過ごして、寝るときにはフリースを首に巻いてます。最近かなり寒くなってきたので、やはり暖房代は考えてしまってますね。石油ファンヒーターは灯油代もかかるし、やっぱりエアコンの方がいいのかなと思ったり」

**みみ**「家族が多くなると寝るまでの時間、できるだけ同じ部屋で過ごすのが暖かいのは確かにありますね。夏はエアコンが効いているときは、それぞれの部屋で過ごしていたんですが、冬はやはり分散しないです。冬はやはり分散しないです。冬はやはり分散しないです(笑)。顔を洗ったり、はみがきをするときにはこま

冬の暖房やっぱり電気代が気になります

「やつと温かくなるんですよ。これ、すごい無駄だなあと。でも確かに、この水どうしようと思う。洗濯機に入れよう」と持って行っているうちに、こぼれたりしてね(笑)」

**百合**「うちは温かくなるまで洗面器2杯くらい溜ります」

**みみ**「そうですね。うちのシャワーはすごく音がするけど水量はそれほど出てないです。うちはマンションで追い炊き機能がないので、何とかしたいなあ」と

**百合**「そうですね、それだけでガス代が倍ぐらい跳ね上がりますものね」

**なな**「そうですね。子供には「もったいないよお、お金もかかるよ」と言っているんですが(笑)。「顔を洗ったり、はみがきをするときにはこま

で、冬は石油ファンヒーターを使うんですよ。二人暮らしなので、ひとつの部屋で過ごして、寝るときにはフリースを首に巻いてます。最近かなり寒くなってきたので、やはり暖房代は考えてしまってますね。石油ファンヒーターは灯油代もかかるし、やっぱりエアコンの方がいいのかなと思ったり」

**みみ**「家族が多くなると寝るまでの時間、できるだけ同じ部屋で過ごすのが暖かいのは確かにありますね。夏はエアコンが効いているときは、それぞれの部屋で過ごしていたんですが、冬はやはり分散しないです。冬はやはり分散しないです(笑)。顔を洗ったり、はみがきをするときにはこま

**チコ**「そうですね、私もストーブの上に、鍋を置いて温めたりしています。コンロで下味をつけておいて、そのあとストーブの上でぐつぐつ煮込んだり。週末は3品4品デザートとか作ったりするんですよ。日曜日に作って月曜日のお弁当に持って行ったりね(笑)」

**なな**「冬は電気代が結構高いんですよ。暖房には気をつけたんですけど、どうしても寒い日は室温を19度に設定して、部屋をしっかりと閉め切って暖房したり、寝るときは加湿器付きの暖房器具でタイマーにして使うようにしています。加湿するとやっぱり部屋の温まり方が違いますね」

**かおりん**「そうですね。やはり暖房の電気代がいちばんかかりますよね。私はいつもぎりぎりまで実家にいて、旦那さんが帰ってくるタイミングで実家から家に帰ってきます(笑)。家に帰ったらなるべく部屋のドアを閉めて暖房効率を高めて。子供が寝たあと、大人だけなら暖房を消しても上に服を着込めば大丈夫」

**みみ**「暖房器具って電力量が750W、1000Wとか、結構電力量の高いものばかり。ほんわかあったかいだけで250Wぐらいの暖房器具があったらいいなあ。でも、一番低くても500W以下が

エコビバ編集委員会告知板

★エコビバ編集委員会の座談会や特集記事は、高知カーボンドAM計画HP「エコビバ編集委員会」でも掲載中です。座談会のように引き続きHPでおたのしみください。  
http://carbondam.npo-kankyonomori.com/  
★みんなのできる省エネ・節約情報も発信中  
エコビバ編集委員会ツイッター  
https://twitter.com/ecoviva2013



前例のない地球温暖化への警鐘。

## 真剣に取り組もう エコアクション。



2013年5月、ハワイのマウナロア観測所で測定した大気中の二酸化炭素の平均濃度が、1958年の観測を開始して以来初めて400ppmの最高値を計測したと米海洋大気局が伝えました、その後9月に気候変動に関する政府間パネル（IPCC）が公表した最新報告書では、「1950年代以降に観測された変化の多くが数十年から数千年にわたって前例がないこと」、そして「大気と海洋が温暖化し、温室効果ガス濃度が増加していること」を述べています。

報告書では、温暖化の熱が海洋の表面から深層に浸透しつつあり、今後対策を取らずにいれば今世紀末には温暖化の影響で海面は最大82センチメートル上昇、気温は最大4.8度上がると予測しています。

そうすると、気候変動に伴い極端な高温にさらされる頻度が増えるのはほぼ確実となり、わたしたちが未曾有の熱波や経験したことのない大雨・豪雨など頻発する異常気象に直面することは避けられません。

これ以上の気候変動を制限するためには、わたしたちひとりひとりが意識的に今まで以上のエコアクションを積み重ねるしかありません。

地球のこと、そして未来のことについて真剣に考える時期が来ています。

家族で省エネ・地球温暖化防止に本気で取り組んでいきませんか。

# 高知 カーボンダム計画

二酸化炭素を減らして、  
みんなで巨大なカーボンダムをつくらう。

私がダムをつくるピバ!

ホームページにアクセス!  
高知県民ならだれでも簡単に参加登録できます。

実施期間 | 2013年10月15日～2月15日  
登録締切 | 2014年1月31日  
家族で登録しよう! 「高知カーボンダム計画」

主 催 | 高知カーボンダムコンソーシアム  
構成団体 | 高知県地球温暖化防止活動推進センター 他  
carbondam.npo-kankyonomori.com

高知カーボンダム

参加特典

- 特典1: メンバー限定! オリジナルステッカー
- 特典2: オリジナルデコメ&壁紙画像

高知カーボンダム計画実施中!



### 地球温暖化で未来の暮らしはどうなるの?

これは日本、そしてわたしたちが暮らす高知でも起こりうる未来の姿です。

#### ●海面の上昇

大気と海洋が温暖化し雪氷圏の融解・消失によって海面水位が上昇。平均潮位が上がり、各地で甚大な浸水・水没被害が起こる可能性があります。

#### ●極端な異常気象の頻発

豪雨、洪水、台風や竜巻の巨大化で、人命や生活が危険にさらされる確率が圧倒的に高まります。

#### ●感染症の拡大

世界的に平均気温が上昇。感染症を媒介する蚊などの生息数や生息地域が拡大し、マラリア、デング熱、ウエストナイル熱などの感染症が増加する可能性があります。

#### ●生態系の崩壊

温暖化により、環境の変化に対応できない生物・植物が絶滅。1990年から2020年の間には世界中で毎年1万7000～5万種の生物が絶滅すると予測されています。

家庭内で省エネ活動に取り組んで削減できたCO2をウェット上で「見える化」できる「高知カーボンダム計画」。

PCやスマートフォンから毎月の電気・ガス・クルマなどの使用量を入力すると、CO2排出量や排出削減量が示されます。取り組んで削減できたCO2をバーチャルの「カーボンダム」に貯め、参加者全員でカーボンダム(削減できた二酸化炭素の貯蔵ダム)を大きく育てていくものです。

自然の中に暮らす「ピバ」たちが何世代にも渡って川に大きなダムを作るように、私たちの地球温暖化防止の活動にも継続的な積み重ねが大切です。カーボンダムに住むキャラクターである「エコピバ」たちは、わたしたちの地球温暖化防止への願いがこめられています。

大人も子供も楽しみながら省エネに取り組めるこのユニークなプロジェクトも、スタートから1カ月で参加者が100人を突破し、順調に登録者が増えていきます。CO2の削減量に応じて、エコピバたちが木を積み上げ

てカーボンダムを大きくしていきます。毎月のエネルギー使用量を入力することで「我が家の県内ランキング」「高知全体のカーボンダム総貯蔵量」などもどんどん変化しますので、いつもチェックしてくださいね。

参加登録は無料。毎月の使用量の入力はPCでもスマートフォンでも簡単に入力いただけます。

また、参加登録後のマイページではカラフルな壁紙や楽しいデコメ、ぬり絵などのダウンロード、そして毎日楽しめる「エコおみくじ」など、子供も大人もいっしょに楽しめるコンテンツが充実しています。まずはみなさん、ご登録ください。

参加者メンバーズカードと特典のステッカー。エコピバのかわいい省エネシールもできました。



高知カーボンダム計画 [facebook] <https://www.facebook.com/carbondam>  
お問い合わせ/高知県地球温暖化防止活動推進センター  
tel.088-822-5554 e-mail center@ecolabo-kochi.jp