

はちおうじ省エネ  
国のイメージキャ  
ラクターである  
『**えこちゃん**』は、  
いつもエコバッグ、  
マイはしやマイボ  
トルを持ち歩く、  
省エネが大好きな  
女の子です♪



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

**首、手首、足首**の  
3首は、防寒対策の  
大事なポイント!  
部屋の中でもハイ  
ネックセーターや  
厚手の靴下を履く  
などし、エアコンや  
ストーブを使用し  
過ぎないように  
心がけましょう。



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

省エネは、何から  
始めたらいいか  
わからない…と  
悩むそのあなた!  
シャワーの時間を  
1分短くするだけ  
で、**CO<sub>2</sub> 排出量を  
29.1 kg<sup>\*</sup>**も減らす  
ことができます!

※(出典)家庭の省エネ大辞典 2012 年版



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

アイディア次第で  
普段の生活の**様々  
な場面で、省エネを  
実践**することがで  
きます。  
家族やお友達とア  
イディアを出し合  
い、エコな生活を進  
めていきましょう。



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

クリスマスの飾り  
付けにLED電球  
を使うことで、消費  
する電力量を抑え  
ることができます!  
**LED電球で、地球に  
優しいクリスマス**を  
過ごしましょう☆



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

テレビを見ると、  
それだけでエネル  
ギーを消費します。  
テレビを見る時間  
を**1日1時間減らす**  
と、年間で**液晶<sup>(32型)</sup>  
では370円、フラス  
マ<sup>(42型)</sup>では1,240  
円節約<sup>\*</sup>**できます!

※(出典)家庭の省エネ大辞典 2012 年版



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

ノーネクタイ、  
ノージャケット等、  
服装を軽装化し、  
冷房の節約を目的  
とした取り組みで  
す。**格好いい・涼し  
い(Cool)とビジネス  
(Biz)**をあわせて  
名付けられました。



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

就寝の30分前に、  
テレビやエアコン  
等の家電製品の  
スイッチを切り、  
コンセントも忘れ  
ずに抜きましょう!  
寝る時は、照明の  
消し忘れに気を付  
けましょう☆



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

はちおうじ省エネ国では、一年間の電気やガスの使用量をチェックシートに記入してもらい取り組みがあります。

**省エネの成果を、目で見て実感**しましょう！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

3Rとは、  
**1. リデュース**(ごみを減らし)、**2. リユース**(繰り返し使い)、**3. リサイクル**(再び資源に戻す)のこと。この3つの R でごみを減らしていきましょう！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

こたつ布団だけでなく、**上掛けや敷き布団**も使って、暖気が逃げるのを防ぎましょう。また敷き布団の下には、電気カーペットと同じように**断熱材を敷く**とさらに効果的です。



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

**省エネは、地球にだけでなく家計にも優しい取り組み**です。こつこつ取り組んだ成果を実感するためにも、ぜひはちおうじ省エネ国のチェックシートをご活用ください♪



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

家庭で消費する電力のうち、**年間 6%が待機時消費電力**※です。こまめに主電源を切り、長時間使わない機器はプラグを抜く習慣をつけましょう。

※(出典)家庭の省エネ大辞典 2012年版

**掃除機は始動時に最も電力を消費します。**

掃除機をかける前に整理整頓することで、掃除機のスイッチを止めることなく一気に掃除できます！

電気と時間の無駄使いを省けるエコなお掃除ですね♪

私たちの家庭に水が届くまでの間、また私たちの使った水を処理する時には**たくさんの電力が必要になります**。料理や洗い物、洗濯の時に節水を心がけたり、シャワーの時間もなるべく短くしましょう。

冬の暖房時には、**室内の熱の半分以上が「窓」から逃げていきます**。厚手のカーテンなどで逃がさない工夫をしましょう。カーテンは、床まで届く長いものが効果的です。



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

**マイはし、マイボトル**  
を持ち歩いたり、  
お風呂は家族で続け  
て入ったり、ご飯は  
残さず食べきるなど  
簡単にできることが  
たくさんあります。  
お友達と皆で省エネ  
を進めよう！！

たまには家族で団ら  
んの時間を過ごしま  
しょう♪32型テレビ  
の見る時間を1日  
1時間減らすと**年間  
約 370 円節約\***でき  
ます！家族が一つの  
部屋にいることも  
省エネになります！

※(出典)家庭の省エネ大辞典 2012年版

54Wの白熱電球の  
点灯時間を1日1時  
間減らした場合、  
年間で約**430 円**の  
節約※になります。  
人がいない部屋の  
照明はこまめに  
消し、無駄遣いを避  
けましょう！

※(出典)家庭の省エネ大辞典 2012年版

二酸化炭素を吸収し  
て酸素を吐き出す**植  
物**や、落ち葉を分解  
する**微生物**等、地球  
上には様々な生物が  
います。それら生物  
のおかげで、私達は  
普段の生活を送るこ  
とができるのです。



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

コンセントがささっ  
ていると“**待機電力**”  
がかかり、その消費量  
は、家庭で消費する電  
力の**年間6%\***にもな  
ります。寝る前には  
必ず、コンセントが  
抜かれているか確認  
しましょう！

※(出典)家庭の省エネ大辞典 2012年版

暑い夏は、お風呂の  
水温を下げ、ぬるま  
湯にすると省エネに  
つながります。  
また、入浴は**家族で  
間隔をあけずに続け  
て入り**、追い炊きを  
しないようにしま  
しょう！

電気カーペットを床  
にじかに敷くと、**熱  
が床に逃げてしま  
います**。  
カーペットの下に断  
熱マットなどを敷い  
て、熱を逃がさない  
ように工夫しましょ  
う！

冷房の使用時間を  
1日1時間減らすと  
年間で約410円(28℃  
設定)、暖房の場合は  
年間約900円(20℃設定)  
の節約※になります！  
**寝る時はタイマーをか  
け、なるべく使う時間  
を短くしましょう！**

※(出典)家庭の省エネ大辞典 2012年版



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

エアコンのフィルターは**月に1, 2回を目安**に掃除しましょう！フィルターをきれいにすると、目詰まりしている時と比較して、**年間で約 100 円の節約**※になります！

※(出典)家庭の省エネ大辞典 2012 年版



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

みどりのカーテンは、日光をさえぎり、熱の原因となる赤外線のを多くを反射するため、**部屋の中の温度を低く保つ**ことができます。暑い夏は、みどりのカーテンで賢く省エネしませんか？



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

省エネに取り組もうとする気持ちが何より大切です。つけっぱなしの電気を消す、寝る前にコンセントを抜くなど、まずは**簡単にできることから、こつこつ省エネ**をしていきましょう☆



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

**日本のレジ袋の消費量は年間で 300 億枚**にのぼります。無駄なごみを出さないためにも、買い物へ行くときは、お気に入りのマイバックを持って出かけましょう♪



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

みんなで取り組むことで、**大きな省エネ効果**につながります！家族はもちろん、お友達やご近所の方など、周りの人をどんどん巻き込んで、みんなで省エネに取り組みましょう♪



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

**むだ使いマン**は、はちおうじ省エネ国のキャラクターの1人。とにかく楽をしたい性格で、ついエネルギーのむだ使いをしてしまいます。“まあいいや”はエコの敵！“もったいない”の心を大切にしましょう！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

包装紙は工夫一つで、**素敵なお土産**になります♪たとえば封筒やブックカバーにしてみたり・・・他にもいろいろな活用法があるので、ぜひ試してみてください！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

**ペットボトルはリサイクルすると**、文房具や洗剤ボトル、洋服やジャージなど**いろいろなものに変身**します♪あなたの身近にも、ペットボトルから作られたものがあるかも！？



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

八王子市では**小さなメモ用紙**なども雑紙として回収し**資源化**を行っています。また**プラスチックの資源化**により、不燃ごみを減らしています。皆で分別を習慣づけ、更なるごみの減量を目指しましょう！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

物を作るのにも、ごみを処分するのにもエネルギーを使います。**不要なものや、使いきれない量を買わないことも、省エネ**につながります。買う前には必ず、必要なものか確認しましょう！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

**冷蔵庫は詰め込みすぎると循環が悪くなり、余分な電力がかかります。**不要なものを捨てるなど、常に整理しておきましょう。また、未開封の缶詰や調味料など**常温で保存できるものは冷蔵庫に入れな**いようにしましょう。



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

省エネは、少しずつ継続させることが大切です。歩ける距離は車に乗らずに歩く、買い物にはエコバッグを持っていくなど**簡単なことから無駄を省いてい**きましょう！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

『**クルリ**』は八王子市の**リサイクルマスコット**です！クルリはまちの**ポスターやごみ収集カレンダー**など、いろいろなところにいるので是非探してみてください☆イベントに参加することもあります！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

外食する時は、**マイはし**を持って出かけましょう！**はちおうじ省エネ国**では、会員登録の際には**はし袋をプレゼント**しています☆**マイはし**を入れて是非持ち歩いてみてください！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

**フラマーク**のついた容器等は**プラスチック資源**として回収され、**再び資源として有効利用**されています。物を捨てる時は、**プラマークがないか**確認しましょう！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

おだやかにアクセルを踏み込んで発信する「**ふんわりアクセル**」は、普通の発進と比べ**燃料消費が10%程度少**なくないます。※

※(出典)財団法人省エネルギーセンターHP  
ガソリン代の節約にもなるので、ぜひ実践してください♪



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

地球温暖化は、**地球に暮らす私たち1人1人の問題**です。他の人任せにするのではなく、まず自分から進んで行動して周りの人を巻き込んでいきましょう！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

**歯みがきやうがい**で口をすすぐ時、手ではなく**コップ**を使うだけで節水になります。何気ない生活習慣の中にも省エネのヒントはたくさん隠れています。「**もったいない**」と思う心を大切に、普段の生活を見直してみましょう。



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

**家庭で一番電気を消費しているのは冷蔵庫**です。無駄な開閉をせず、開けている時間を短くしましょう。また、季節に応じて冷蔵庫の設定温度を調整することも、省エネには効果的です！



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

お気に入りのマイバックやマイボトルを持ち歩くと、自然と嬉しい気持ちになりますよね♪他にも省エネを楽しむ方法はいろいろあります！**自分なりに工夫して、楽しく省エネに取り組みましょう♪**



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより

『**グリちゃん**』は、はちおうじ省エネ国のイメージキャラクター。どこに行くにもえこちゃんと一緒に、みどり大好きなどんぐりの子です♪

**カーティガン**は**2.2℃**、**ひざかけ**は**2.5℃**、**くつした**は**0.6℃体感温度を上げる**※とされています。設定温度を上げる前に、着る物を工夫してみましょう☆

(出典)家庭の省エネ大辞典 2012年版



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより



はちおうじ省エネ国  
えこちゃん  
グリちゃんより