

2023年版

2050

信州ゼロカーボン チャレンジ!

やってみよう!



チャレンジのやりかた

2-3ページ ゼロカーボンについて知ろう

4-5ページ チャレンジ1に挑戦しよう

6-7ページ チャレンジ2に挑戦しよう

応募シート チャレンジ結果を記入して
応募しよう

応募者全員に参加賞をお送りします!

さらに

プラスチャレンジに

挑戦してくれたら

抽選で記念品をさしあげます

お家で
地球温暖化
防止

おなまえ

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

お問い合わせ
応募シート送り先

ながのけん ちぎゅうおんだんかぼうし かつどうすいしん
長野県地球温暖化防止活動推進センター(長野県環境保全協会)

ながのけんかんきょうほぜんきょうかい
〒380-0835 長野市新田町1513-2 ☎026-237-6625 ✉nccca@dia.janis.or.jp

【協力】ながの海ごみゼロプロジェクト

【後援】長野県

環境省補助事業・令和5年度地域における地球温暖化
防止活動促進事業により作成しています。





2050ゼロカーボンってなに？

説明(①～④)を読んで、最後にあるクイズにこたえよう。

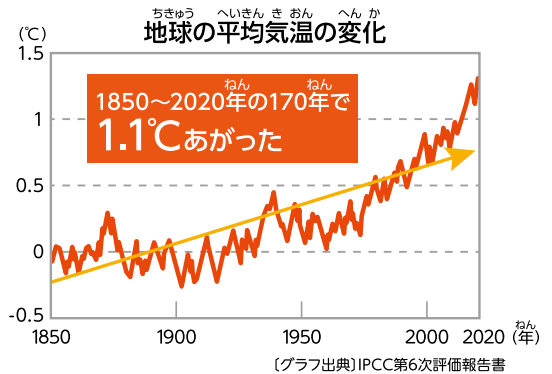


① ゼロカーボンって？

地球をとりまく空気には、地球をあたためる**温室効果ガス**がふくまれている、わたしたちが暮らしやすい**温度**にしてくれています。

温室効果ガスがふえすぎて、地球の平均気温が上がってしまっていることを「地球温暖化」といいますが、温室効果ガスのなかで地球温暖化の一番大きな原因となっているのが二酸化炭素(CO₂)です。

二酸化炭素(CO₂)などの温室効果ガスを出す量(排出量)といいますが、**実質ゼロ**にすることを、「**ゼロカーボン**」といっています。



② どうしてゼロカーボンにしなくちゃいけないの？

このまま、**温度**が上がりつづけると、**氷**が解けて**海面**が上昇して**低い土地**が**水**につかったり、**大雨**による**災害**がふえたりします。また、**環境**が変わって**動物**や**植物**が**絶滅**したり、**熱中症**になる人が増えたり、**暖かい地方**の**病気**が**広が**ったりすると考えられています。

わたしたちが**将来**も**安心**して暮らしたいように、**2015年**に**フランスのパリ**で開かれた**国際会議**で、**地球の平均気温**が**上がるのを1.5°Cにおさえる**ために、**2050年ごろには温室効果ガスの排出量をゼロ**にすることを「**世界の約束**」としました。**長野県**でも**2019年12月**に「**気候非常事態宣言**」を行い、**2050年にはゼロカーボン**とすること(=2050ゼロカーボン)を決めました。



長野県はどうなる？

コラム

最悪の場合、**長野県**も、**2100年**には**年平均気温**が**約4.6°C**上がると予測されています。現在、**長野市**の**年平均気温(平年値)**は**12.3°C**。4.6°C上がると**16.9°C**。これは、**今の佐賀県**と同じくらいの**気温**です。

長野県でとれる**果物**が**りんご**から**みかん**に変わる？

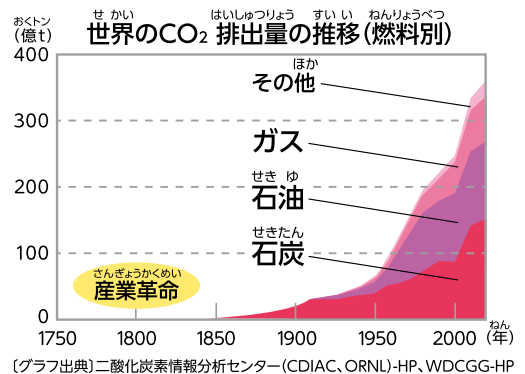
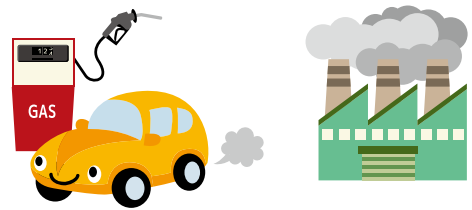
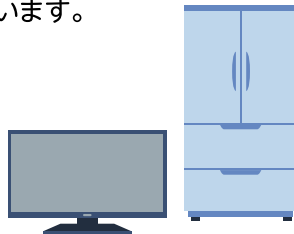


ライチョウ(県鳥)が**すめる所**がなくなり、**今世紀末**に**絶滅**のおそれも！

3 CO₂はどこから？

CO₂は、**ガソリン**や**灯油**を燃やしたときや、**火力発電所**で**石油**や**石炭**等を燃やして**電気**をつくるときなどに**出**ます。大きな工場からだけではなく、**車**に**乗**り、**テレビ**や**冷蔵庫**などの**電化製品**を使う**私たちの生活**からもCO₂は**出**ていて、**地球温暖化**につながっています。

***石油**や**石炭**、**天然ガス**など**地下**にあった**燃料**を「**化石燃料**」といい、**掘りだ**して**利用**しています。



4 どうしたらゼロカーボンにできる？

CO₂などの**温室効果ガス**の**排出量**を**実質ゼロ**にするために、**長野県**では次のようにしようとしています。

エネルギーを使う量を省エネなどで2050年は2010年より70%へらす

省エネ住宅
電気自動車
省エネ家電

CO₂を出さない**再生可能エネルギー**を2050年は2010年の3倍にふやす

***太陽光**や**風力**、**水力**、**地熱**など、**自然のしくみ**を利用して得られる**エネルギー**。

CO₂を吸収してくれる**森林**を育てるなど

世界は、今までのように**石炭**や**石油**など**化石燃料**を使うから、**化石燃料を使わない暮らし**をめざしています。*「**脱炭素社会**」といいます。

わたしたちのくらしをかえることで、CO₂はへらせます。

ゼロカーボンに向けて自分のできることに今すぐ**チャレンジ**しましょう！

クイズ

こたえは4ページへ

1. 地球の平均気温はこれまでに「**〇**」上がった？

- ア 1.1℃
- イ 1.5℃
- ウ 4.6℃

こたえ

2. 「**脱炭素社会**」は何を使わないくらしのこと？

- ア 再生可能エネルギー
- イ 頭
- ウ 化石燃料

こたえ



ゼロカーボンチャレンジ!

チャレンジ



／ やってみよう! /

お家で地球温暖化防止

チャレンジのやりかた

- 右のページの「やってみよう! お家で地球温暖化防止チェックリスト」から、チャレンジするものを5つ選んで、下のチェックシートに書き写す。
- 1日の生活のなかでできたものにチェック(✓)をつける。
- 7日間つづける。*連続した1週間でなくてもOK



チェックシート

いつ・どこで	月	月	月	月	月	月	月	なにをするか チャレンジした日にちを入れてね
	日	日	日	日	日	日	日	
例) 新聞・ニュース	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	地球温暖化についてのニュースをさがす
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
チェックの合計								この結果を「応募シート」に記入してね

COOL CHOICE

「COOL CHOICE」はCO₂をへらすために環境にやさしい方を選ぶこと

こたえ

クイズは3ページ

1. ㉗ 1.1℃

2. ㉘ 化石燃料










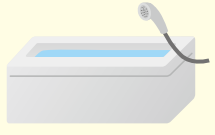

どちらも正解できたかな?



やってみよう!

お家で地球温暖化防止 チェックリスト

朝起きてからねるまで、いろんな場面で省エネできるよ。
どれにチャレンジするか、5つ選んで□にチェック(✓)して、
左ページに書き写そう。

いつ・どこで	なにをするか
起きる・ねる 	<input type="checkbox"/> 早ね早起きで夜のあかりのムダをなくす(夏)
着替え	<input type="checkbox"/> 持っている服を長く大切にきる
トイレ	<input type="checkbox"/> 温水洗浄・便座の温度を低くし、フタはあけっぱなしにしない(冬)
ごはん(朝昼晩)	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに残さず食べる
はみがき	<input type="checkbox"/> 水を流しっぱなしにしない
新聞・ニュース 	<input type="checkbox"/> 地球温暖化についてのニュースをさがす
ごみ出し 	<input type="checkbox"/> きちんと分別、資源回収に出す
洗たく 	<input type="checkbox"/> 洗たく物は、はれた日にまとめて洗う
部屋 	<input type="checkbox"/> あかりやエアコンをつけっぱなしにしない <input type="checkbox"/> エアコンを使うとき、へやの温度は夏28℃・冬20℃を目安に
おやつ 	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫の開け閉めは短く
ゲーム 	<input type="checkbox"/> やる時間を決めて、約束した時間でやめる <input type="checkbox"/> 使い終わったらプラグを抜くか主電源を切る
買い物 	<input type="checkbox"/> マイバッグを持っていき、レジ袋は使わない <input type="checkbox"/> 環境マークのついた商品、旬のもの・地元でとれたものを買う <input type="checkbox"/> 帰宅後の手洗い・うがいのときも、水を流しっぱなしにしない
テレビ 	<input type="checkbox"/> 見る番組を決めて、つけっぱなしにしない <input type="checkbox"/> 画面を明るすぎないように調整する
家ぞくだんらん	<input type="checkbox"/> なるべく家ぞくいっしょの部屋ですごす
台所 	<input type="checkbox"/> 水やお湯を流しっぱなしにしない <input type="checkbox"/> つけおきしたり、よごれをふきとって、水と洗剤を節約する
お風呂 	<input type="checkbox"/> 家ぞくが続けて入り、追い炊きをしない <input type="checkbox"/> シャンプーなどは使いすぎず適量に <input type="checkbox"/> シャワー・じゃぐちは出しっぱなしにしない <input type="checkbox"/> ぬれた髪はタオルでよくふいてからドライヤーを使う
おでかけ 	<input type="checkbox"/> 近いところは歩くか自転車(スマートムーブ) <input type="checkbox"/> 遠くへでかけるときはなるべくバスや電車で



水道の水・ごみもCO₂と関係あるの?

浄水場で水をきれいにするとき、家庭の蛇口まで水を送るとき、
ごみ収集車がエンジンでガソリンを燃やして走るとき、焼却場で
ごみが燃やされるときなどに、CO₂が出ています。



チャレンジ



しらべてみよう! /

2050ゼロカーボンへの道



チャレンジのやりかた

27年後の2050年、あなたは何歳になっていますか？

二酸化炭素 (CO₂) を出さないくらし、ゼロカーボンに向けて今からどんなことができるでしょう？

あ～おから2つ選んで、「ワークシート」(8ページ～)に記入しながらチャレンジしてみよう。



あ 地球温暖化についてくわしくなろう

パンフレット『信州ゼロカーボンBOOK (小・中学生)』を読みよう。県センターHP「こどものページ」には、地球温暖化に関する動画、クイズ、ゲームなど、楽しいしかけがあるよ。ぜひ挑戦してみよう。

県センターHPにアクセス ▶



い お家の屋根でどのくらい太陽光発電ができるか調べよう

「信州屋根ソーラーポテンシャルマップ」は、建物ごとに、太陽光でどのくらい発電できるか、CO₂がへらせるか、お金が節約できるかなどを調べることができます。地図から自分のお家をさがして、チェックしてみよう！

専用サイトにアクセス ▶



プラスチャレンジ

挑戦は自由

A プラスチックごみ

B 自分で選んだテーマ

たとえば、服・食べもの・交通など

プラスチャレンジ応募メット

2023年10月31日(火)

プラスチャレンジのやりかた

2050ゼロカーボンに向けて、AかBについて、あなたがやってみたいこと、こうしたらよいと思うアイデアなどを、応募シート(ウラ面)に書いて応募しよう。

プラスチャレンジに挑戦してくれたら、参加賞とは別に、抽選で記念品をさしあげます。

う 「おいしい信州ふーど de ビンゴ」に挑戦しよう

産地が近いと、食べものを運ぶときに使う燃料が少なく、すみ、CO₂をへらせます。長野県でとれた信州産の野菜・果物を食べて、ワークシートにある「おいしい信州ふーど de ビンゴ」に挑戦しよう。



ながのけん
長野県は
レタスの生産量
ぜんこく
1位



え かるたで遊んで「環境マーク探検」をしよう

買い物に行くと、商品にいろいろな「環境マーク*」がついています。ふろくの「環境マークかるた」で遊んでみよう。かるたにあるマークは、どんな商品についているか、お家やお店でさがしてみよう。

*環境にやさしい商品についているマーク。「環境ラベル」のこと。



お プラスチックごみをへらそう

パンフレット『上流県「ながの」から海をキレイに』を読んでみよう。海をよごしているのは、海から遠くはなれている私たちのごみかもしれません。お家のプラスチックごみについて調べてみよう。



動画にアクセス ▶

SDGsって知ってる?

「Sustainable Development Goals」を略した言葉で、よりよい地球の未来のために、2030年にむけて世界の国々が取り組む17の「持続可能な開発目標」です。

*今の地球環境をこわさずに未来に残すこと

「2050信州ゼロカーボンチャレンジ!」は、いろいろな問題を解決することにつながります。

	7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさも守ろう
あ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
う	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
え	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
お	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



あ

地球温暖化についてくわしくなろう

1. 『信州ゼロカーボンBOOK (小・中学生)』を読んで、次の文章の () をうめよう。

- このまま地球温暖化が進むと、最悪の場合、2100年には世界の平均気温は () °C上昇します。
- 世界の平均気温の上昇を () °C程度におさえるため、() 年ごろには、CO₂を出す量を全体としてプラスマイナスゼロにすることを、世界の約束として決めました。
- 地球温暖化の主な原因である二酸化炭素 (CO₂)。日本が出しているCO₂の量は、ひとりあたりでは、世界で多いほうから () 番目です。
- 日本の家庭で電気を多く使う家電の1位は ()、2位は () です。
- CO₂を出す量をへらすには、石油や石炭、天然ガスなど地球の奥深くから掘りだした () 燃料の使用をへらし、太陽光発電などCO₂を出さない () エネルギーの使用をふやすことです。() を植えてCO₂をすう量をふやすことも大切です。
- 環境に気を配った商品や、旬のもの・地元のものを選んで買い物したりすることを () 消費といいます。
- 外に出るときはぼうしをかぶったり、のどがかわいていなくても水を飲んだりして、() にならないようにすることは、温暖化にそなえる () 策です。



2. 地球温暖化のことがわかりましたか。



3. 地球温暖化防止のために自分がやってみたいと思ったことを書こう。

.....

.....

.....

.....



1 お家の屋根でどのくらい太陽光発電ができるか調べよう

1. 「信州屋根ソーラーポテンシャルマップ」で、自分の家をさがして、太陽光発電でどのくらい発電できるか、調べてみよう。

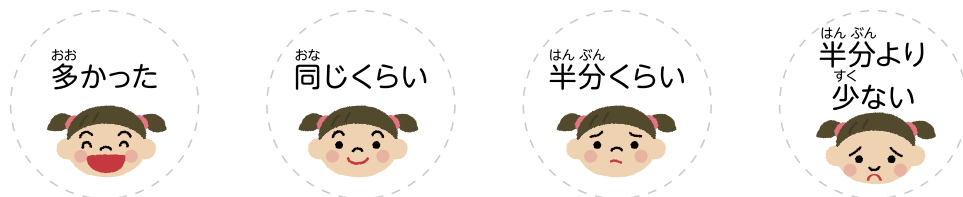
太陽光発電量	キロワットアワー ねん kwh/年
CO ₂ 削減量	t- CO ₂ /年
	スギの木 () 本分のCO ₂ 吸収量に相当
太陽光発電による節約金額	えん ねん 円/年

2. 自分の家の電気使用量を調べてみよう。

● 家の1年間の電気使用量と金額 キロワットアワー ねん
kwh/年 えん ねん
円/年

● 太陽光発電量と家の電気使用量を比べてみよう。

太陽光発電量のほうが…



* 家の月ごとの電気使用量は、電力会社から送られてくる「電気ご使用量のお知らせ」や会社のホームページ等で調べることができます。【例】中部電力の場合は「カテエネ」(<https://katene.chuden.jp/>)

できたらやってみよう

家の電力会社はどんな方法(火力発電や再生可能エネルギーなど)で発電しているか調べてみよう。

発電の方法	わりあい割合 (%)
石炭や天然ガス(LNG)などの火力発電	
水力発電	
再生可能エネルギー発電	



* 電力会社のホームページから、電気がつくれる方法の割合(電源構成など)を調べてみよう。

3. 調べてわかったことや感想を書こう。

.....

.....

.....

.....



う 「おいしい信州ふーど de ビンゴ」に挑戦しよう

“旬”のもの

季節にあった“旬”の食べ物は、夏には体を冷やし(夏野菜)、冬は体を温めてくれる(根菜類)ので、家で使う冷暖房が少なくすむし、野菜を育てるときも冷暖房などのエネルギーを使わずにすみます。

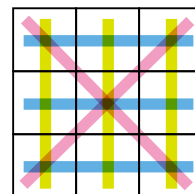
地産地消

産地が近いと、運ぶときに使う燃料が少なく二酸化炭素をへらせます。

1. 「おいしい信州ふーど de ビンゴ」に挑戦してみよう。

ビンゴにある信州産の野菜や果物を食べたら、そのマスに○をつけよう。
タテ・ヨコ・ナナメ……ビンゴはいくつできるかな?

マークがついている野菜・果物は、生産量が全国 **1** 1位 **2** 2位 **3** 3位



おいしい信州ふーど de ビンゴ ● 野菜 ●

1 レタス	2 はくさい	1 セロリ (セルリー)
1 えのきたけ	1 エリンギ	1 ぶなしめじ
1 スッキーニ	2 パセリ	3 ながいも

野菜ビンゴ / **8**

わさび・野沢菜も
全国 **1** 位

おいしい信州ふーど de ビンゴ ● 果物 ●

2 ぶどう	1 プルーン	2 りんご シナノゴールド
1 ネクタリン	1 りんご シナノスイート	2 あんず
1 りんご 秋映	1 くるみ	3 もも

ビンゴにあるりんごは
長野県産りんご3兄弟

果物ビンゴ / **8**

写真提供：長野県農政部

2. 信州産の野菜や果物をもっと調べて書き出してみよう。

.....

.....

.....

.....

長野県農産物マーケティング室
「おいしい信州ふーど図鑑」を
見てね。 →





え かるたで遊んで「環境マーク探検」をしよう

1. ふろくの「環境マークかるた」で遊ぼう。

ふろくの絵札・読み札・箱を切りとって、かるたを作って遊んでね。



2. 環境マークをさがしてみよう。

かるたにあった環境マークはどんなモノについているかな? お家やお店でさがしてみよう。

見つけたマークを切りとってはったり、見て書き写したりして、下の表にまとめよう。

マーク	マークの名前	なにについていた?
<small>れい</small> [例] 	エコマーク	ボールペン、油性マジック、ティッシュペーパー、コーヒー

かるたに紹介した30種類以外にも環境マークはたくさんあるよ。
環境省「環境ラベル等データベース」で調べてみてね。➡





お プラスチックごみをへらそう



1. 『上流県「ながの」から海をキレイに』を読んで、次の文章の()をうめよう。

- 海洋ごみのほとんどは、私たちが使ったあとの生活ごみで、()をとお うみ はこ こ へ り か い て い ま す。
- 海岸に漂着したプラスチックごみの半数は()です。
- 5ミリ以下の細かいつぶになったプラスチックを()といいます。

2. お家にあるプラスチックでできているものをさがしてみよう。(例 タッパー、スプーン、ストローなど)

	<input type="checkbox"/> 使いすて	<input type="checkbox"/> 何 <u>なん</u> <u>ど</u> <u>も</u> <u>つ</u> <u>か</u> <u>え</u> <u>る</u>	<input type="checkbox"/> わから <u>な</u> <u>い</u>
	<input type="checkbox"/> 使いすて	<input type="checkbox"/> 何 <u>なん</u> <u>ど</u> <u>も</u> <u>つ</u> <u>か</u> <u>え</u> <u>る</u>	<input type="checkbox"/> わから <u>な</u> <u>い</u>
	<input type="checkbox"/> 使いすて	<input type="checkbox"/> 何 <u>なん</u> <u>ど</u> <u>も</u> <u>つ</u> <u>か</u> <u>え</u> <u>る</u>	<input type="checkbox"/> わから <u>な</u> <u>い</u>
	<input type="checkbox"/> 使いすて	<input type="checkbox"/> 何 <u>なん</u> <u>ど</u> <u>も</u> <u>つ</u> <u>か</u> <u>え</u> <u>る</u>	<input type="checkbox"/> わから <u>な</u> <u>い</u>
	<input type="checkbox"/> 使いすて	<input type="checkbox"/> 何 <u>なん</u> <u>ど</u> <u>も</u> <u>つ</u> <u>か</u> <u>え</u> <u>る</u>	<input type="checkbox"/> わから <u>な</u> <u>い</u>
	<input type="checkbox"/> 使いすて	<input type="checkbox"/> 何 <u>なん</u> <u>ど</u> <u>も</u> <u>つ</u> <u>か</u> <u>え</u> <u>る</u>	<input type="checkbox"/> わから <u>な</u> <u>い</u>
	<input type="checkbox"/> 使いすて	<input type="checkbox"/> 何 <u>なん</u> <u>ど</u> <u>も</u> <u>つ</u> <u>か</u> <u>え</u> <u>る</u>	<input type="checkbox"/> わから <u>な</u> <u>い</u>
	<input type="checkbox"/> 使いすて	<input type="checkbox"/> 何 <u>なん</u> <u>ど</u> <u>も</u> <u>つ</u> <u>か</u> <u>え</u> <u>る</u>	<input type="checkbox"/> わから <u>な</u> <u>い</u>
	<input type="checkbox"/> 使いすて	<input type="checkbox"/> 何 <u>なん</u> <u>ど</u> <u>も</u> <u>つ</u> <u>か</u> <u>え</u> <u>る</u>	<input type="checkbox"/> わから <u>な</u> <u>い</u>
	<input type="checkbox"/> 使いすて	<input type="checkbox"/> 何 <u>なん</u> <u>ど</u> <u>も</u> <u>つ</u> <u>か</u> <u>え</u> <u>る</u>	<input type="checkbox"/> わから <u>な</u> <u>い</u>

3. プラスチックごみのうち、プラスチックではない素材におきかえられる(リプレース)ものがあるか調べてみよう。

【例】プラスチックのストロー 	→	紙、ステンレス 
	→	
	→	
	→	

4. どうしたらプラスチックごみをへらせるか、自分や家族ができることを書こう。

.....

.....

.....



(発行2023.6)