



緑化チーム

小さな工夫で、リデュース、リユース、リサイクル！

交通手段

- 公共の交通機関、相乗り、自転車を利用しましょう。または、歩きましょう。
- 車を運転する際には、ゆっくり加速しましょう。また、クルーズコントロール機能を利用しましょう。タイヤの空気圧は、適正に保ちましょう。

コンピューターと電気機器

- 使わないときは、コンピューター、テレビ、ラジオなどの電源を切りましょう。
- すべての電気コードをテーブルタップにつなぎ、使わないときはタップのスイッチを切りましょう。
- コンピューターのディスク、携帯電話、その他の「電子ごみ」はリサイクルしましょう。
- 充電池を使いましょう。

照明

- 電球は、すべて電球形蛍光灯に切り替えましょう。（75%の電力を節約でき、寿命は10倍です！）
- 小まめに電気を消しましょう。
- 可能な限り、自然光を使いましょう。

紙、その他の使い捨て品

- 古新聞を包装紙として使いましょう。
- 買い物の際は、トートバッグなど繰り返し使える袋を利用しましょう。
- 包装ごみを減らすため、徳用品を購入しましょう。
- 職場にマイカップを持参し、紙コップやプラスチックカップを使わないようにしましょう。
- 使い捨ての食器や割りばしの代わりに、洗える食器やはしを使いましょう。
- 生ごみや庭ごみはコンポスト（堆肥）にし、埋め立てごみを減らしましょう。
- キッチンペーパーや紙ナプキン、紙おしぼりなどを使わず、布製のものを使用しましょう。

家電&エネルギー

- 家電を新調する際は、省エネ設計のものを選びましょう。
- 家庭や職場の冷蔵庫は、2～5℃に設定しましょう。
- エネルギー効率を上げるため、暖房のフィルターと冷蔵庫のコイルは月一回掃除しましょう。
- 冷暖房の自動温度調整機能を使いましょう。
- オーブンやガスレンジを使う代わりに、電子レンジやトースターなど小型の電気製品を使いましょう。

水

- シャワーは短時間で済ませましょう。
- 水漏れのする蛇口は修理しましょう。節水型のトイレやシャワーヘッド、蛇口に取り換えましょう。
- 歯を磨く間やひげを剃る間は、水を止めましょう。
- 洗濯物はまとめて洗濯するようにし、ぬるま湯か水を使用しましょう。
- 洗濯には柔軟剤の代わりにホワイティネガー（蒸留酢）を使いましょう。
- ガラス製品の掃除には、ホワイティネガーと水を1:1で混ぜたものを使いましょう。
- 芝や庭の水撒きは、一日のうちの最も涼しい時間帯に行いましょう。

