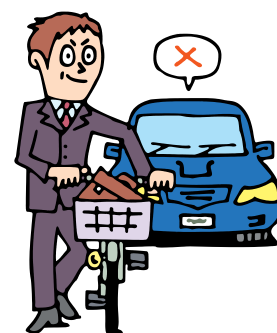


ノー・マイカー・デイに挑戦！

四万十町にふさわしいノー・マイカー運動として次の3つに取り組みましょう。

- ① 家族で自家用車の利用を自粛する日（ノー・マイカー・デイ）を決めましょう
- ② 徒歩や自転車を利用しましょう
- ③ 地域の足であるバスや列車を利用しましょう

- マイカーは日常生活に不可欠なものであるため、できる範囲でマイカーの利用自粛に取り組みましょう。まずは家族で自家用車の利用を無理なく自粛する日を決めましょう。曜日でもいいし特別な日でも結構です。回数も柔軟に考えましょう。
- ちょっとした外出（買い物、訪問）に徒歩や自転車を利用することは、いつもより多く体を動かすことになります。そうなれば体温上昇が図れ、新陳代謝が活発になり、血行も良くなります。日頃の運動不足も解消できます。
- この機会に公共交通機関を利用しましょう。町内には路線バスとJR予土線が、また町外へはJR土讃線、土佐くろしお鉄道中村線が運行しています。
- 車の利用を少しでも減らすことができればCO2も減ります。加えてガソリン代を節約できます。徒歩や自転車の利用による健康アップも見逃せません。そして地元の足である公共交通機関の存続にも大いに貢献できます。



四万十町コミュニティバス

コミュニティバスは買い物等の利用に便利です。1回乗車を大人100円、子供50円とし、各地区週1回の曜日限定ながら、その日は複数回往復する運行も実施しています。どなたでもご利用できます。



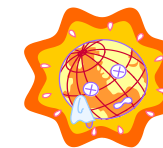
●共同事業者：公益財団法人四万十公社・株式会社四万十交通・四万十町商工会

四万十町 町民環境課 四万十川対策室

担当：武内伸介

☎0880-22-3117

ストップ地球温暖化！
身近なところからはじめよう！



クール

チョイス

COOL CHOICE



「COOL CHOICE」とは、2030年度の温室効果ガスの排出量を2013年度比26%削減するという目標達成のために、省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、温暖化対策に資する、また快適な暮らしにもつながるあらゆる「賢い選択」をしているという取組です。

平成29年2月

四万十町町民環境課四万十川対策室

本冊子の作成にあたっては環境省のCOOL CHOICEのWCBサイトを参照しました。
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/index.html>

地球温暖化の現状は？

陸域と海上を合わせた世界平均地上気温は、1880年から2012年の期間に0.85℃上昇しました。
また、最近30年の各10年間は、1850年以降のどの10年間よりも高温でした。1880年に観測が始まって以来、2015年は世界の平均気温が過去最高を記録し、最も暑い1年にな

■増加し続ける二酸化炭素（CO2）濃度

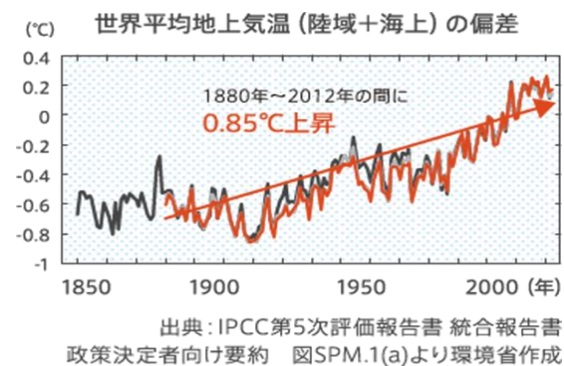
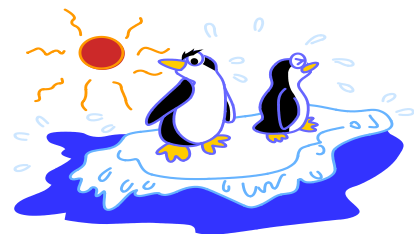
産業革命以来、人間は石油や石炭などの化石燃料を燃やしてエネルギーを取り出し、経済を成長させてきました。その結果、大気中のCO2濃度は、産業革命前に比べて40%も増加しました。

■21世紀末の地球は？（将来予測）

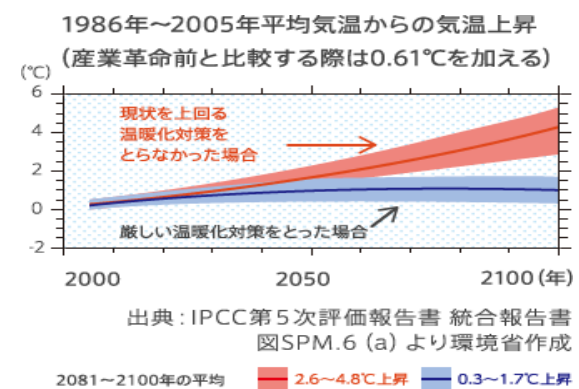
IPCC第5次評価報告書では、20世紀末頃（1986年～2005年）と比べて、有効な温暖化対策をとらなかった場合、21世紀末（2081年～2100年）の世界の平均気温は、2.6～4.8℃上昇（赤色の帯）、厳しい温暖化対策をとった場合でも0.3～1.7℃上昇（青色の帯）する可能性が高くなります。さらに、平均海面水位は、最大82cm上昇する可能性が高いと予測されています。

■地球温暖化によるさまざまな影響

地球温暖化によるここ数十年の気候変動は、人間の生活や自然の生態系にさまざまな影響を与えています。たとえば、氷河の融解や海面水位の変化、洪水や干ばつなどの影響、陸上や海の生態系への影響、食料生産や健康など人間への影響が観測され始めています。



地球温暖化のメカニズム（出典 環境省）

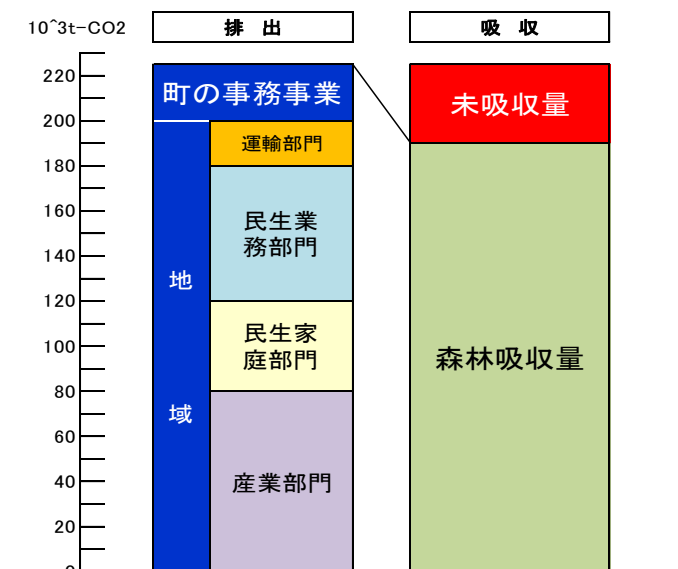


四万十町のCO2排出量は？

農林水産業や建設業などの地域産業が活性化すれば、また人が豊かで便利な暮らしを求めれば、そこには自ずと相応のエネルギー消費(活動量)が発生し、その結果、CO2が排出されます。四万十町も例外ではありません。
平成24年度における四万十町全体のCO2収支は次のとおりです。町内の森林による吸収量をト回る量のCO2が事業所や家庭から排出されています。

- 事業所および家庭からの排出量 約227×10³ト
- 森林による吸収量 約196×10³ト
- 大気中に放出 約31×10³ト

- 事業所および家庭からのCO2排出の多くは、電気消費と石油燃料（重油・灯油・ガソリン）の消費に由来しています。
- 便利で快適な生活を求めることは、電気と石油燃料の消費を増やすことにつながります。町では町民1人あたりのCO2排出量は増加傾向にあります。
- 事業所や家庭で用いる自動車からのCO2排出量は大きいものがあります。うち乗用車における排出量は運輸部門の6割を占めています。一方、バスによる排出量単位は1人当たり0.04トンで、乗用車の5%程度しかありません。自家用車からバスなどの公共交通機関の利用促進は有効な温暖化対策の一つと言えます。
- 今まさに、町では森林吸収量以上のCO2が排出されており、適正な森林管理とCO2の排出抑制が強く求められています。



四万十町におけるCO2排出量
(出典 四万十町地球温暖化対策実行計画)



四万十町の地球温暖化対策は！

四万十町では町の重要施策の一つとして地球温暖化対策に取り組んでいます。平成27年度に策定した「四万十町地球温暖化対策実行計画」では平成31年度のCO2削減目標を次のように定めています。

- 町の事務事業：平成26年度比で5.3%の削減を義務目標として設定
- 町全体：平成26年度と同等の排出量

計画では町民の皆さんに対しても、CO2排出量の削減に向けた取組を求めています。

【町の事務事業】

- ① 大規模エネルギー消費施設等における重点的な取組
- ② 庁舎等における省エネ・省資源活動の推進
- ③ 再生エネルギーの積極的導入

【四万十町全体への取り組み】

- ① 環境保全を分かち合うコミュニティづくり
- ② 家庭の中での省エネルギーの推進
- ③ 地球温暖化に係る環境教育の推進
- ④ 事業者における自主的な温暖化対策活動の促進
- ⑤ 再生可能エネルギーの利用促進
- ⑥ 公共交通機関の利便性の増進
- ⑦ 廃棄物等の発生抑制の促進
- ⑧ 森林吸収源対策の推進

これらの取組を町民の皆さんとともに行動に移していく際の合言葉が
COOL CHOICE
(クールチョイス)
COOL CHOICEは温暖化対策のための『賢い選択』という意味です。

森林吸収減対策について

四万十町面積の約17%は森林が占めています。森林はCO2を吸収し、光合成により炭素を有機物として幹や枝、葉などに蓄積させます。樹木が成長を続け、その植物体に長期間炭素が蓄積されることで、大気中のCO2が減少します。森林整備は水源かん養や生物多様性の保全などの多面的機能の改善、さらには、林業の活性化や雇用対策の面からも効果があると考えられており、地球温暖化対策において森林吸収源対策は重要な対



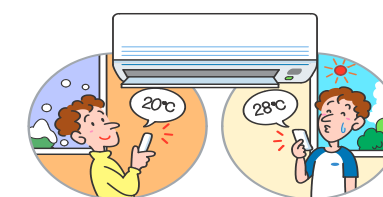
身近なところからCOOL CHOICE！

COOL CHOICEには、節電、節水、エコ家電、エコ住宅、エコカーの導入等、様々な取組がありますが、四万十町では町の立地や特性、町らしさを考え、次の3つに取り組みます。いずれも町民の皆さんが無理なく、楽しみながら、続けられるものです。さらに経

- ① クールビズの推進
- ② ウォームビズの推進
- ③ ノー・マイカー運動の推進

■ クールビズ・ウォームビズの推進

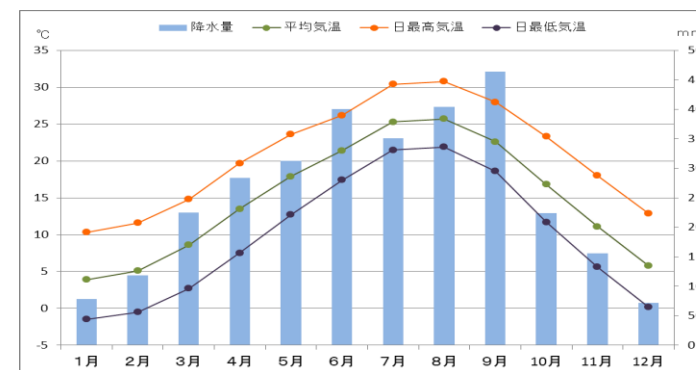
- クールビズは冷房時の室温 28℃でも快適に過ごすことのできるライフスタイルを、ウォームビズは暖房時の室温を20℃にして快適に過ごすライフスタイルをめざすもので、いずれも平成17年度にス
- 冷暖房温度の管理を適正に行えば、CO2排出量を減らすことが出来ます。電気の使用を1kwh減らせば0.551kgのCO2排出量が削減できます。



- 夏は比較的過ごしやすく、冬は厳しい冷え込みがある四万十町の気候から、四万十町ではクールビズよりウォームビズに重点をおきます。一般的に、電力による冷暖房を行う場合、室温設定の調節による省エネ効果は、夏よりも冬のほうが大きいことが知られています。冬の暖房器具使用時に室温設定を今までよりも下げるようにすれば、CO2削減効果があるばかりでなく、電気代を効果的に節約することにつながります。ウォームビズは、家庭や事業所にとって経済的なメリットもあるのです。

■ ノー・マイカー運動の推進

- 四万十町は列車やバスといった公共交通機関が十分ではなく、自家用車が生活の足になっています。四万十町では1世帯当たり2台の車(平成26年3月末 四国陸運局・高知県資料)を所有しており、通勤、通院のみならず、買い物等に利用されています。
- 一方で車の利用に伴うCO2排出量は意外に多いという現実があります。少しでも車の利用を減らすことができれば、その分CO2排出量も減ります。ガソリン1Lの使用減で2.32kgのCO2排出量が削減できます。



窪川地区の月別気温(平年値)
(出典：気象庁)

涼やかな風とともにクールビズ

四万十町にふさわしいクールビズとして次の3つに取り組みましょう。
四万十町では、多くの住宅は中心市街地の一部を除いて、農地や山林、河川に接しています。それゆえ、四万十町のクールビズでは、自然の風や木々の木陰や庭の緑化(グリーン

- ① 自然のさわやかな風を室内に入れましょう
- ② 家の周囲の緑化に努めましょう
- ③ 木陰や水辺といった、自然が多く涼しい場所に行き、ゆったりとした時間を過ごしましょう

- 涼しい外気を室内に取り入れ、エアコン稼働を抑えるのは、豊かな緑と川に恵まれた四万十町にふさわしいクールビズです
- 家の周りに「緑のカーテン」を設ければ、冷房による電力消費を抑える効果が得られます。家の窓際等につる性の植物(アサガオやゴーヤー等が代表的)をカーテンのように育てることにより、日光を遮ったり和らげることで室温の上昇を抑えるこ
- 暑い日中、木陰や水辺で涼を楽しむのは、ある意味、現代では贅沢な暮らし、ライフスタイルかもしれせん。四万十町はそれができる町です。



まだまだある「快適に過ごすためにクールビズのさまざまな工夫」

- ・一つの部屋に集まって一家団らん。その際はエアコン稼働も一台に！
- ・こまめなフィルター清掃でエアコンの効き目アップ！
- ・夏野菜やかき氷をおいしく食べて身体の中からクールダウンを！
- ・冷房使用時はせっかく冷やした空気を逃がさないようにドアや窓をしっかりシャットアウト
- ・冷房に加えて扇風機を効果的に活用しましょう。
- ・風鈴や金魚を飼ったり涼しげなアイテムを生活に取り入れましょう。
- ・買い替えの際は、最新機器の購入で快適性と省エネ性能のUPを！
- ・うちわや扇子を利用して体感温度を下げましょう。
- ・朝や夕方の打ち水を！（気化熱により周囲の空気が冷やされます）
- ・冷却ジェルシートや氷のうなどの冷感グッズを活用しましょう。
- ・服装は機能・素材を活かしたものにしましょう。

あたたかいお鍋でウォームビズ

四万十町にふさわしいウォームビズとして次の3つに取り組みましょう。
四万十町の寒い冬を快適に過ごすことを前提に、如何に暖房エネルギーを抑えるか！、如何に続けるのかがウォームビズのポイントです。

- ① 「鍋」でからだも室内もあたためましょう
- ② 服の「素材」に着目し、おしゃれにあたたまりましょう
- ③ 入浴と運動の時間を大切にしましょう

- 家族や友達と集まって鍋を楽しみながら、からだも室内もあたたかくして、暖房を緩和しましょう。鍋は、家族や友人との会話を楽しみながら、からだも室内もあたたかくなって暖房も緩和できる一石三鳥にも四鳥にもなる料理です。忘れてはならないのは、一部屋に集まれば他の部屋の暖房や照明はオフ。みんなが一つの部屋に集まると、暖房の稼働も減ります。
- 軽くて薄い腹巻など、機能性素材の下着を着用しましょう。より薄く、軽く、暖かく、機能性素材は日々進化しています。Tシャツ、腹巻き、股引、靴下など、下着の素材を意識して、体幹をあたた
- 入浴でからだも心もあたためましょう。入浴でからだを芯からあたたためて、冷めにくくするには20分ほどの時間をかけて、38～39℃程度のぬるめのお湯に半身だけつかることが効果的です。お湯をぬるく、少なめに沸かすので、省エネや節水にも



まだまだある「快適に過ごすためにウォームビズのさまざまな工夫」

- ・マフラー、手袋、レッグウォーマーで自、手自、足自の「二つの自」をあたためましょう。
- ・ひざ掛けでこまめな体温調節、ストールはひざ掛け代わりにもあります。
- ・温度計や湿度計を置いて、室内環境を「見える化」して、無駄な暖房使用を控えたり、逆に冷えによる体調不良にも気をつけましょう。
- ・一度あたためた空気を外に出さないよう、室内に閉じこめておきましょう。全体の熱の約50%は窓から流出していきます。
- ・湯たんぽや毛足の長いスリッパやクッションなどを効果的に活用しましょう。
- ・足や首のストレッチなど、家や職場で座ってできる血行促進運動は新陳代謝を高め、冷えやコリを防ぎます。