
コツ コツ CO₂CO₂おうちで！ゼロカーボン！

～夏休みの結果報告と冬休みの取り組みについて～



苫小牧市環境衛生部ゼロカーボン推進室

〈取組項目〉 ※1回あたりのCO₂削減量

①ごみの分別

ゴミ問題を考える！
リサイクルで
二酸化炭素削減！

缶 ペットボトル びん 紙

67.5g-CO₂削減！
※アルミ缶1本あたりで計算

②節水

家庭でできるエコ

水が出過ぎはこーき
木は止めよう！

1.2g-CO₂削減！

③節電

気が付いたら
パソコンの電源を
OFF

電気を
こまめに消す

27.3g-CO₂削減！

④マイボトル使用

マイボトルを持とう！

水を入れて
冷たい水

体調に
合わせて
お水を
決めるの

今日はホット

105g-CO₂削減！

⑤みんなで一緒にご飯

家族そろって
いただきます！！

家族で
いただきます

家庭でできるエコ

652g-CO₂削減！

⑥トイレのふたを閉める

家庭でできるエコ

トイレの
ふたを
閉めよう！

47g-CO₂削減！



〈結果（全体）〉

市内全小・中学生の取り組みにより **66 t** のCO₂が削減されました！
(小学校 = 48t、中学校 = 18t)

66t は一般家庭 約**13世帯分**のCO₂排出量（年）に相当！
※苫小牧市の1世帯あたりのCO₂排出量 = 1年間で約5 t

【取組期間】 夏休み（令和6年7月27（土）～8月25日（日））

【対象】 小中学校 全児童・生徒 12,423人（小学校 = 8,082人 中学校 = 4,341人）

【回答率】 **48%**（小学校 = 53% 中学校 = 38%）



〈結果（項目別）〉 ※回答者の中での取組率

取組項目	全体		小学生		中学生	
	CO ₂ 削減量 (t)	取組率 (%)	CO ₂ 削減量 (t)	取組率 (%)	CO ₂ 削減量 (t)	取組率 (%)
①ごみの分別	4.7	83	3.4	86	1.3	78
②節水	0.08	86	0.06	86	0.02	84
③節電	2	82	1.4	83	0.5	81
④マイボトルの使用	5.8	64	4.4	68	1.4	54
⑤みんなで一緒にご飯	49.6	87	36	88	13.6	54
⑥トイレのふたを閉める	3.6	89	2.6	89	1	89
合計	66	85	48	86	18	83

※CO₂削減量の合計値は小数点第一位を四捨五入

〈総評〉

○6つの項目のうち、5つが取組率80%を超える結果となった。「毎日意識して取り組んだ」「これからも続けたい」といった感想が非常に多く、日常的な意識づけ・習慣づけにつながったと考えている。

○小学生・中学生ともに「⑥トイレのふたを閉める」の取組率が最も高かった。理由は、1日の中でも実践機会が多く、簡単に取り組める内容であったことなどが考えられる。

○「④マイボトルの使用」の取組率が最も低かった理由は「持っていない児童・生徒が一定数いること」、「外出時用の取り組みであるため、実践機会が他の項目と比較して少ないこと」などが考えられる。「マイボトルを使うことがゼロカーボンにつながるなんて知らなかった」「冬休みは使ってみよう」といった感想が多数あったため、啓発という観点で大きな意味があったと考えている。

○全校生徒が取り組んだ学校もあるなど、全体で約半数の回答となった。冬休みはさらに取り組みが進むよう、先生方にもご協力を賜りたい。



〈児童・生徒の感想（抜粋）〉 ※原文そのまま記載しています

○意識することが大切だということがわかりました。CO₂を削減するためにはいろいろな人たちが協力していかなければいけないということがわかりました。ごみを分別するのが低かったから冬休みは多くしたいです。（苫小牧西小 5年）

○無駄遣いをしないように、これからも意識しながら生活しようと思いました。ゼロカーボンをやって普段やらないこともやるようになって、大人になってもこの良い生活にしていけるように頑張ろうと思いました。自分にできることはやろうとゼロカーボンをやって思いました。（若草小 4年）

○このゼロカーボンの紙がなくてもやろうと思いました。（北光小 4年）

○最初は、「なんでこんなのが夏休みの課題の一つになるの」など、いやだったけど、まず、どうして、これをしないといけないのかと疑問に思ったところで、何をしたら、いくら、CO₂が削減できるのかを知って、「へー、家でいつもやっていることがこっだけCO₂が削減されるんだ。などを知って、意外と簡単そうやってもいいかも」と思えるようになって「頑張ろう。」と思えるようになりました。後、表面にゼロカーボンとは？とか、CO₂と地球温暖化などを知れて、より協力したい、と思えるようになりました。（大成小 6年）

○また冬休みにもやってみたいです（沼ノ端小 3年）

○電気を消し忘れてお母さんに怒られるのがへった。（泉野小 5年）

○これが終わっても毎日やりたいと思いました。家族みんなで一緒に取り組みたいと思いました。他にも私たちにできることがあったら取り組みたいと思いました。またやりたいと思いました。学校生活でもしたいです。（糸井小 6年）

○細かなこと一つ一つでゼロカーボンになることがよくわかりました。今度自由研究などでまとめてみたいです。まだありそうなのでさがしてみてもいいかもしれません。マイボトルを買って今度お茶などを入れたいです。またこういうお便りを出してください。こんどは全部丸を付けるように頑張っていきたいです。（明野小 6年）

○普段からこういうことをしたらすっきりするし、お金も無くならないと分かった。他にもお金の大切さももっと分かった気がした。（豊川小 5年）

○やるのが楽しかった。（拓進小 2年）

○こうえんで、水が出ていたのでとめました。（勇払小 2年）

○普段、意識できていなかったけど、ゼロカーボン用紙を貰って意識することができたので、よかったかなと思いました。すべて15回以上の節約ができたのでよかったなと思いました。（苫小牧東中 1年）

○マイボトルのところがあまりできていなかったので今後はしっかり持っていこうとおもいます。大体の目標ができていたので良かったです。（青翔中 1年）

○節電を意識するようになってから、電気の使用量をかなり減らすことができました。最初は不便に感じることもありましたが、工夫次第で快適に過ごすこともできることがわかりました。電気料金の節約にもつながり、経済的なメリットも感じています。（光洋中 3年）

○ゼロカーボンの出前講座を楽しく受けてゼロカーボンに興味をもちました。（啓北中 1年）

○環境にいいだけでなく、お金の節約にもなって一石二鳥でいいことができるのでこれからもつづけていきたいです。これが癖になって毎日行うようになると少しずつでもCO₂を減らせると思っています。塵も積もれば山となるのようにコツコツと取り組みCO₂をへらしていきたいです。（緑陵中 1年）

○この取り組みはすごく素晴らしいものであり実に興味深い。これからもこのようなおもしろい企画をお待ちしております。とても面白かったです。冬休みもお待ちしております。お願いします。（和光中 1年）

休み期間終了後、シートを見ながら〇の数をタブレットから入力！

夏休みに使用したシートと同じものになります。取り組み方に変更はありません！

がんばることができたら〇をつけよう！

取り組みひとつあたり1日1回、お休み期間中15回まで

ごみをしっかりと分別しよう！
アルミ缶1kgのリサイクルで4.5kgのCO₂削減

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



水を出しっぱなしにするのをやめて、節水を心がけよう！
1回で1.2kgのCO₂削減

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

使っていない部屋の電気や、家電のスイッチをオフにしよう。
年間10kgのCO₂削減

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

みんなはマイボトルを持っているかな？保温機能のあるもの、ホットやアイスも選べるよ！
1回で105gのCO₂削減

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

同じ部屋で、みんなと一緒にごはんを食べよう！
温め直しなどに必要なエネルギーが減らせるよ！
1年で238kgのCO₂削減

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

トイレのふたを閉めよう！便座の熱が逃げてしまうことを防ぐよ！
1年で17kgのCO₂削減

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



ゼロカーボンの取り組みをしてみて、どうだったかな？感想を教えてください。

これを読み取る！



小・中学校 年 組 名前

【例】

ごみをしっかりと分別しよう！
アルミ缶1kgのリサイクルで4.5kgのCO₂削減

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

冬休み中に**12回**しっかりと分別できた！

[1] ごみをしっかりと分別しよう！ **必須**

12回 ✓ **取り組んだ回数「12回」と入力**

【児童・生徒】各学校で配布しているタブレットからQRコードを読み取り、専用入力フォームを開く。夏休みのチャレンジシートを見ながら、各項目別にできた回数を入力。

全小・中学校の取組結果を集計することから、原則タブレットからの入力をお願いしております。

先生の皆さまにはお手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※タブレットへの入力が難しい場合は、シートを回収いただきゼロカーボン推進室宛に郵送ください。

〈取り組みスケジュール〉

①12月上旬 各校へ依頼文とチャレンジシートの配布

夏休みシートを保管いただいている学級については、冬休みシートを配布していただく際、合わせて各児童・生徒に返却していただければと思います。（夏休みと冬休みで取り組みの比較をしてほしいというねらいがあります。）このため、「夏休みより多くできるようにがんばってみよう！」という趣旨のお声がけをしていただけると幸いです。



②12月25日（水）～ 1月13日（月） 冬休みチャレンジ



③1月14日（火）～ 1月24日（水） 取り組み結果をタブレットから入力

原則タブレットでの入力をお願いしておりますが、小学校低学年の場合、文字入力が難しいケースがあるとの声をいただきました。その場合は、「学校名」がわかる必要最低限の情報をひらがな入力いただき、「学年」、「名前」は入力可能な範囲で構いません。やむを得ずタブレットへの入力が難しい場合は、シートを回収いただきゼロカーボン推進室宛に郵送ください。



④1月25日（木）～ 2月下旬 集計（ゼロカーボン推進室で作業）



⑤3月中旬 結果発表（ゼロカーボン推進室で作業）



夏休み

66 t



冬休み

??? t

目指せ！夏休み超え！
ご協力お願いします！

【取組結果の入力締切日】
1月24日（金）まで

〈Q&A〉

Q.児童・生徒が取り組み結果を入力した後、夏休みと冬休みのシートはどうすればよいでしょうか。

A.冬休みの取り組み結果を入力したあとは、回収せずに児童・生徒にお持ちかえりいただいて構いません。

Q.マイボトルの取り組み項目（上から4つ目）は、具体的にどのように取り組めばよいのでしょうか？また、マイボトルを持っていない子はどうしたらいいのでしょうか？

A.家にいる時でも使いましょうということではなく、「外出する際、マイボトル（水筒）に飲み物を入れて持っていければ○」といったイメージで、お出かけした時用の取り組みとして考えていただければと思います。（児童・生徒に限らず、保護者の方が取り組んだ場合でも○として構いません）

また、マイボトルを持っていない児童・生徒に対して、購入を強制するものではありません。

Q.同じ部屋でみんなでご飯を食べる取り組み項目（上から5つ目）は、家庭の事情で難しい子もいるのではないのでしょうか？

A.そのような事情があることも重々承知しておりますので、無理せずできる範囲で取り組んでいただければと思います。

Q.シートをなくす子も出てくるかと思いますが、その場合はどうしたらよいのでしょうか？

A.「休み期間の序盤になくなってしまって、取り組み自体できなかった。」「取り組んだけど、なくなってしまって回数を覚えていない」などといった場合は、チャレンジシートのPDFデータを市HPに掲載しますので、適宜ダウンロードして印刷いただければと思います。（次ページ参照）

〈チャレンジシートをなくしたら..〉

市ホームページにPDFデータを掲載しています。適宜ダウンロード・印刷してご使用ください！



The screenshot shows the city's website with a sidebar on the left and a main content area. The main content area has a section titled '2. CO₂ CO₂ (コツコツ) おうちで！ゼロカーボン！' which is highlighted with a red border. Below this section, there are details about the challenge sheet, including the period (summer and winter holidays), content items (waste separation, water saving, electricity saving, etc.), and the method (practicing during the holiday period). A red box highlights the text 'チャレンジシート (おもて) / チャレンジシート (うら)' with an arrow pointing to the right.

2. CO₂ CO₂ (コツコツ) おうちで！ゼロカーボン！



市内全児童・生徒を対象に、「おうちで簡単にできるゼロカーボン」の取り組みにチャレンジしました！

- 【取組期間】夏休み・冬休み
- 【内容項目】「ごみの分別」、「節水」、「節電」、「マイボトルの使用」、「一緒にご飯を食べる」、「トイレのふたを閉める」
- 【取組方法】休み期間中に実践できた回数分、シートに○をつける (各項目1日1回まで。最大15回)

チャレンジシート (おもて) / チャレンジシート (うら) **ここからダウンロードしてください！**

夏休みの取組結果

市内小・中学生の取り組みにより、**66 t**のCO₂が削減されました！

- 【取組期間】夏休み (令和6年7月27 (土) ~ 8月25日 (日))
- 【取組人数】5,918人

市HP ゼロカーボン推進室のページ

【お問い合わせ】

環境衛生部ゼロカーボン推進室 担当 池田

TEL : 0144(57)3666

メール : z-carbon@city.tomakomai.hokkaido.jp