



あなたの暮らしで、地球が変わる。

気候危機打開！

むさしの市民 エコアクション



買い物で



移動で



住まいで



武藏野市

エコで
おトクな
情報満載！

気候危機打開！

むさしの市民エコアクション

気候市民会議で皆さんが話し合った内容をもとに作成されました。



武蔵野市では、令和4年度に自治体主催としては全国初となる気候市民会議を開催しました。68名の幅広い世代の市民の方々が会議に参加され、武蔵野市に広げていきたい、私たちが取り組むべきと考える気候変動対策や目指すべきまちの姿などについて、活発な議論を行っていただきました。

このたび、気候市民会議での議論やご意見を踏まえて、「気候危機打開！むさしの市民エコアクション」を作成しました。気候危機に直面している今、私たち一人ひとりが当事者としてできる気候変動対策の具体的な行動と、行動を実践していくために後押しとなる情報について、掲載しています。このエコアクションを通じ、皆さまの日々の暮らしの中でできることから行動につなげていっていただくとともに、武蔵野市から取組の輪を広げていきたいと考えています。

今後も、この魅力あふれるまちを持続可能なものとして次世代に引き継ぐため、市民の皆さんとともにゼロカーボンシティを目指し、施策を推進してまいります。

令和5年12月 武蔵野市

武蔵野市気候市民会議

気候市民会議は、可能な限り参加者の年齢や性別等が市の縮図となるように、無作為抽出等により選ばれた市民が気候変動対策について話し合う会議です。武蔵野市では、68名の市民が全5回にわたり、各回のテーマに合わせて、気候変動の現状に詳しいゲストティーチャーによるレクチャーを踏まえた上で、地球温暖化に対する目指すべきまちの姿や、一人ひとりの関心と行動を変えていくための取組について市民目線で話し合いました。

話し合いのテーマ



第1回
地球温暖化の現状と
これからの中社会／
2050年ゼロカーボン
シティ実現後の
武蔵野市の姿



第2回
モノを買う・
使う・手放す



第3回
動く・
働く（学ぶ）・
遊ぶ



第4回
住まいの
エネルギー



第5回
市の現状と取組の紹介／
2050年の武蔵野市
(脱炭素社会)に向けて、
広めていきたい取組



会議の内容は
ホームページ
で紹介しています。
ぜひご覧ください。



目次

気候危機打開！むさしの市民エコアクション

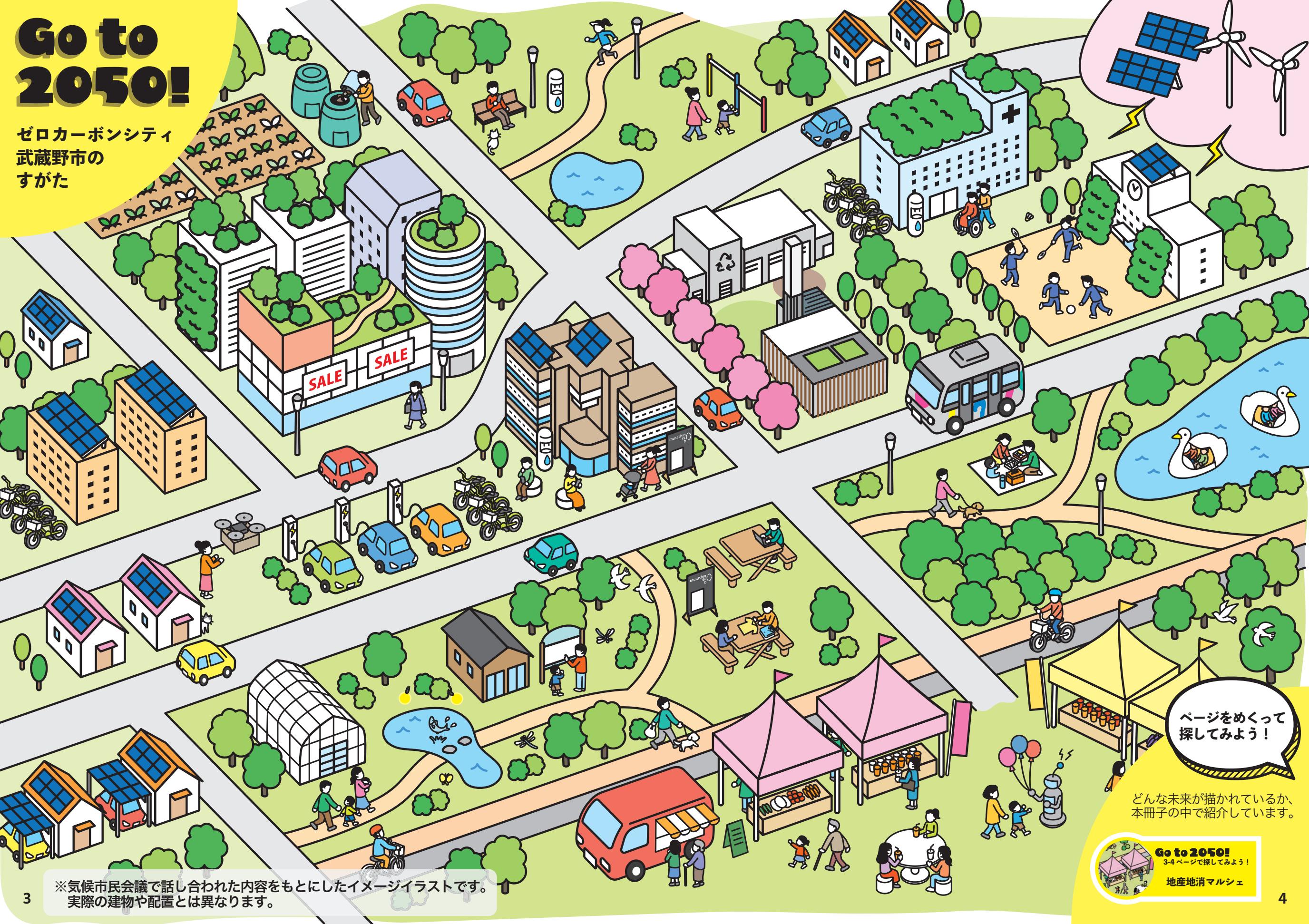
Go to 2050 ! ゼロカーボンシティ武蔵野市のすがた	3-4p
むさしの市民エコアクション	
テーマ1 モノを買う・使う・手放す	5-6p
テーマ2 動く・働く（学ぶ）・遊ぶ	7-8p
テーマ3 住まいのエネルギー	9-10p
作成の過程・分析	11-12p

エコアクション実践の手びき

基本情報1 地球は今、気候危機に直面しています 地球温暖化と気候変動問題	13-14p
基本情報2 持続可能な未来に向けて 武蔵野市の現状と目標	15-16p
36のエコアクション 実践のヒント集	17-32p
助成金・補助金メニュー	33p
むさしのエコの実大賞 大賞&部門賞発表！	34p

Go to 2050!

ゼロカーボンシティ
武藏野市の
すがた



ページをめくって
探してみよう！

どんな未来が描かれているか、
本冊子の中で紹介しています。



モノを買う・使う・手放す

あなたはモノを買うときにどんな基準で選び、そしてモノを手放すときはどんなことを心がけていますか。
普段の消費行動を見直して、エコな暮らしにアップデートしてみましょう。

Action! 12

分別して捨てる

ごみ捨ての時 大掃除の時



みんなで取り組もうランキング
1位
わたしが取り組みたいランキング
10位

ACTION LIST

- ごみの分別ルールを守る **簡単!**
くわしくは 23 ページ 武藏野市のごみのゆくえ
- できるところまで分解・分別して捨てる
- 捨て方を確認してからモノを買う

広がるメリット

▷ リサイクルに関する知識が身につく



Action! 7

食品ロスを削減する

料理の時 食材を整理する時
買い物の時

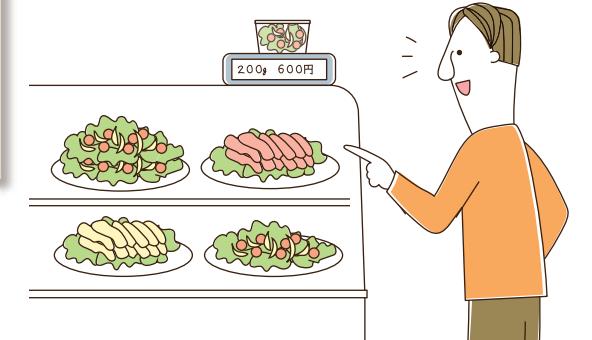
みんなで取り組もうランキング
2位
わたしが取り組みたいランキング
8位

ACTION LIST

- 「てまえどり」を意識する **簡単!**
くわしくは 21 ページ 食品ロスを減らすためにできること
- 量り売りのお店で買う
- フードシェアリングサービスを利用する
くわしくは 21 ページ フードシェアリングサービスを利用する

広がるメリット

▷ 必要な人に食料を渡すことができる



Action! 1

環境に配慮した製品／サービスを選択する

買い物の時 お店を選択する時

ACTION LIST

- 環境ラベル製品を選ぶ **簡単!**
くわしくは 19 ページ 身近にある「環境ラベル」と製品の一例
- 生産にかかった CO₂ の量が少ないモノを選ぶ
- ごみが出ない／少ないモノを買う

広がるメリット

▷ 消費者のニーズが変われば社会も変わる



みんなで取り組もうランキング
5位
わたしが取り組みたいランキング
7位

Action! 13

不用になったモノを次の人ができる仕組みを利用する

モノを手放す時



みんなで取り組もうランキング
6位
わたしが取り組みたいランキング
17位

ACTION LIST

- フリマアプリやリサイクルショップを利用する
くわしくは 23 ページ リユース等情報サイト「ジモティー」
- むさしのエコボを利用する
くわしくは 23 ページ むさしのエコボ

みんなで取り組もうランキング
29位
わたしが取り組みたいランキング
5位

Action! 3

消費行動を抑え、必要なモノのみを購入する

買い物の時

広がるメリット

▷ 本当に必要なモノに囲まれた生活で、心にゆとりが生まれる

ACTION LIST

- モノを買う時に本当に必要かどうかを考える
- シンプルな暮らしを実践する



動く・働く(学ぶ)・遊ぶ

通勤、通学、遊びに行くとき、旅行のとき・・・。

毎日の移動や、働き方、遊び方でもエコなアクションを見つけて実践してみましょう。

Action! 21

CO₂削減に配慮した運送方法を選択する

モノを送る・受け取る時

ネットショッピングの時

「広がるメリット」

▷ 物流の人手不足解消につながる



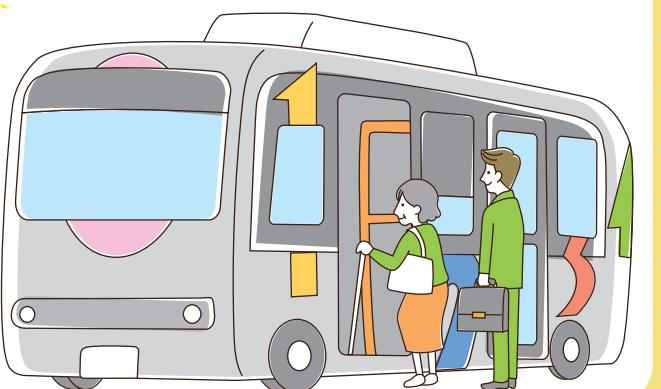
Action! 16

公共交通機関で移動する

通勤・通学の時

おでかけ・旅行の時

- 電車・バスを利用する
- コミュニティバスを利用する



Action! 15

自転車で移動する

くわしくは24ページ 自転車は安全な運転を

通勤・通学の時

おでかけ・旅行の時



シェアサイクル

Action! 14

徒歩で移動する

通勤・通学の時

おでかけ・旅行の時

ACTION LIST

- 歩いて通勤・通学する
- ウォーキングアプリや歩数計を活用する

くわしくは24ページ 歩くことが楽しくなるメリット



「広がるメリット」

- ▷ 身体を動かすので健康的
- ▷ 季節や景色の移り変わりを楽しむことができる



Go to 2050!

3-4ページで探してみよう!

むさしの自然観察園

Action! 19

カーシェアを活用する

おでかけ・旅行の時

- カーシェアリングサービスを利用する

くわしくは25ページ カーシェアを活用する



充電スポット

Action! 26

テレワーク・リモート授業を行う

仕事・勉強の時

転職する時

「広がるメリット」

- ▷ 好きな場所に住むことができる



リモートワーク

- オンラインで会議や勉強を行う
- テレワークをする

くわしくは27ページ テレワーク・リモート授業を行う



住まいのエネルギー

引っ越しやリフォーム、新しく家を建てる時、それはエコな住まいへ転換のチャンス。
エコな住まいは環境だけでなく、家計にも嬉しいことがたくさん。

Action! 30 節電する

家にいる時



- 家ができる節電に挑戦する
くわしくは 29 ページ
家ができる節電に簡単!

→ 広がるメリット

- ▷ 一緒に部屋で過ごせば
家族団らんにつながる

Action! 28 電力を再エネ電気に切り替える

電気の契約を見直す時

引っ越しの時

ACTION LIST

- 電気の契約を再生可能エネルギー由來の電気に切り替える

くわしくは 28 ページ
電力を再エネ電気に切り替える 補助金



Action! 35 環境に配慮した省エネ住宅に住む（分譲・賃貸）

引っ越しの時

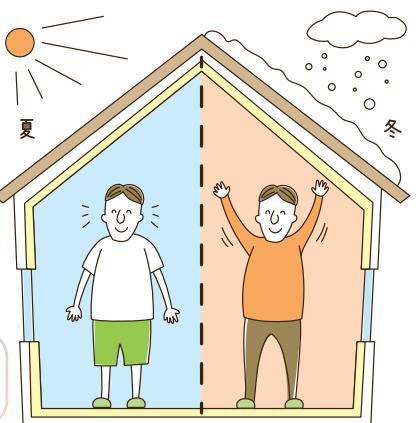
ACTION LIST

- ZEH(ゼッヂ)住宅、ZEH-M(ゼッヂ・マンション)など、認証された住宅を選択する



Action! 34 窓や壁などの家の断熱リフォームを行う

リフォームの時



→ 広がるメリット

- ▷ ヒートショックを防止する



ACTION LIST

- 住宅の断熱リフォームを行い断熱性能を高める

くわしくは 31 ページ
断熱リフォームのメリット 補助金

- 断熱・遮熱シートや断熱カーテンを利用する

くわしくは 31 ページ
リフォーム不要！断熱グッズの活用

Action! 29 太陽光パネルを設置する

家を建てる時

リフォームの時

ACTION LIST

- 自宅の屋根などに太陽光パネルを設置する

くわしくは 28 ページ
太陽光パネルを設置する 補助金

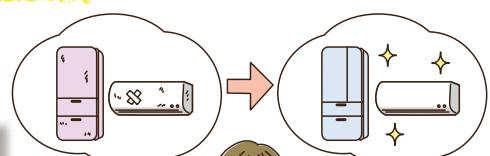
Action! 32 省エネ家電に買い替える

家電を買い替える時

ACTION LIST

- 最新の省エネ家電に買い替える
- 省エネラベルを確認して購入する

くわしくは 30 ページ
省エネ家電の選び方 補助金



気候危機打開！

むさしの市民エコアクション

作成の過程・分析

- I 気候市民会議第2回～第4回のテーマ別グループ討議において参加者から「取り組むべき行動」として意見の多かった行動を整理し、36の項目に分類しました。

第1回 地球温暖化の現状と これからの社会／ 2050年ゼロカーボン シティ実現後の 武蔵野市の姿	第2回 モノを買う・ 使う・ 手放す	第3回 動く・ 働く（学ぶ）・ 遊ぶ	第4回 住まいの エネルギー	第5回 市の現状と取組の紹介／ 2050年の武蔵野市 (脱炭素社会)に向けて、 広めていきたい取組
1 環境に配慮した製品／サービスを選択する。	14 徒歩で移動する。	28 電力を再エネ電気に切り替える。		
2 使い捨てプラスチック製品の購入を控える。	15 自転車で移動する。	29 太陽光パネルを設置する。		
3 消費行動を抑え、必要なモノのみを購入する。	16 公共交通機関で移動する。	30 節電する。		
4 生産国など、地域・社会・人に配慮したモノを購入する。	17 電気自動車で移動する。	31 節水する。		
5 国産品や地元の商品を優先して購入する（地産地消）。	18 シェアサイクルを活用する。	32 省エネ家電に買い替える。		
6 長く着ることができる衣服を購入する。	19 カーシェアを活用する。	33 電力を可視化する。		
7 食品ロスを削減する。	20 電動バイクや次世代モビリティなどの新しい乗り物で移動する。	34 窓や壁などの家の断熱リフォームを行う。		
8 生ごみをたい肥として活用する。	21 CO ₂ 削減に配慮した運送方法を選択する。	35 環境に配慮した省エネ住宅に住む（分譲・賃貸）。		
9 プラスチック容器、包装の使用を控える。	22 外出せずに家で遊ぶ。	36 緑のカーテンなど、家を緑化する。		
10 耐久性のあるモノを購入し、修理しながら使う。	23 外（自然の中）で遊ぶ。			
11 モノをシェアする。	24 近場（公共の施設など）で遊ぶ。			
12 分別して捨てる。	25 CO ₂ 削減に配慮した遊び方、旅行を選ぶ。			
13 不用になったモノを次の人が使える仕組みを利用する。	26 テレワーク・リモート授業を行う。			
	27 シェアオフィスを活用する。			



会議の内容や記録は、ホームページ「武蔵野市気候市民会議のあゆみ」でご紹介しています。
ぜひご覧ください。

- II 36の行動項目に対し「武蔵野市民が積極的に取り組んでいくべきか」「取組の難易度」「あなたが取り組みたい項目」を聴取するアンケートを実施しました。結果を基に参加者の傾向を把握し、参加者意見が強かった項目およびCO₂削減効果が高い項目を、「気候危機打開！むさしの市民エコアクション」に掲載しました。



- III 会議内で「波及効果」として意見が出された、CO₂削減が見込まれる以外のメリットや社会の変革などは、「広がるメリット」として可能な限り掲載しました。また、上記の掲載基準に含まれなかった行動項目についても、17ページ以降の「36のエコアクション実践のヒント集」において説明を記載しています。



会議内で出た意見を参考に、具体的な行動を掲載

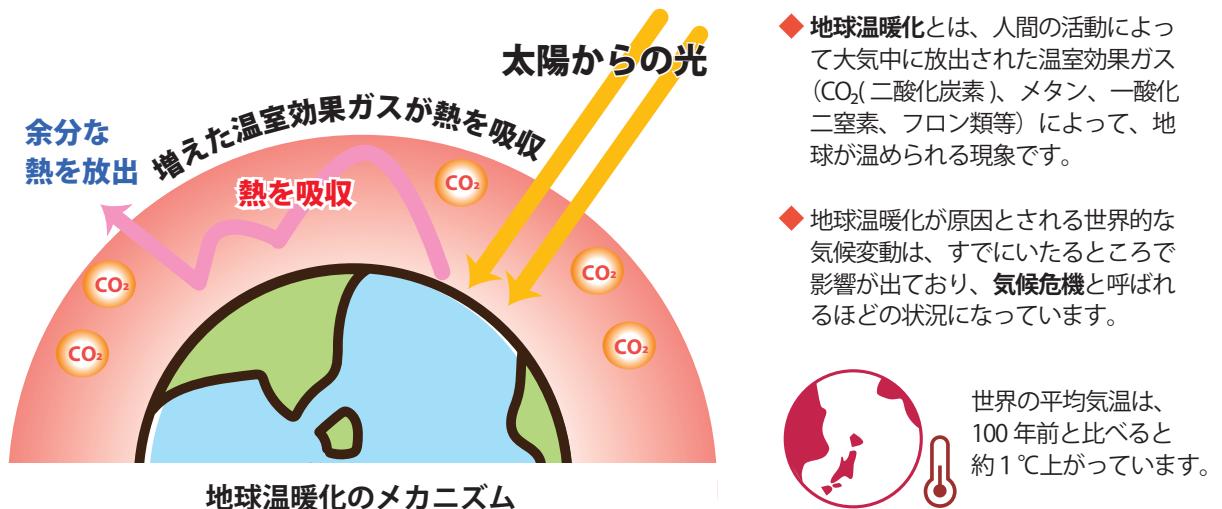
アンケート結果に基づき、
・「武蔵野市民が積極的に
取り組んでいくべき項目
(=「みんなで取り組もう
ランキング」)」
・「あなたが取り組みたい
項目 (=「わたしが取り組
みたいランキング」)」
の順位を掲載

会議内で出たCO₂削減
以外のメリットや社会の
変革を掲載

地球は今、 気候危機に直面しています

地球温暖化と気候変動問題

私たちの活動によって地球が熱くなり、
世界の気候が大きく変わる、「気候変動」が引き起こされています。



気候変動問題はすでに世界各地で起こっています。
また、このまま気温が上がり続けると、
今後さらなる影響が世界中で引き起こされます。



大雨などによる 災害の発生

短時間に降る強い雨が増えるなど、異常気象によるリスクが高くなり、災害発生にもつながってしまいます。



水不足・食料不足

干ばつが発生し水不足となることや、気温が高くなり、これまで育っていた植物が育たなくなることが懸念されています。



地球温暖化問題について、ウェブサイト「地球上に住むわたしが立ち向かう気候変動」でさらに詳しく解説しています。ぜひご覧ください。

<https://action.musashino-ecoresort.net/>

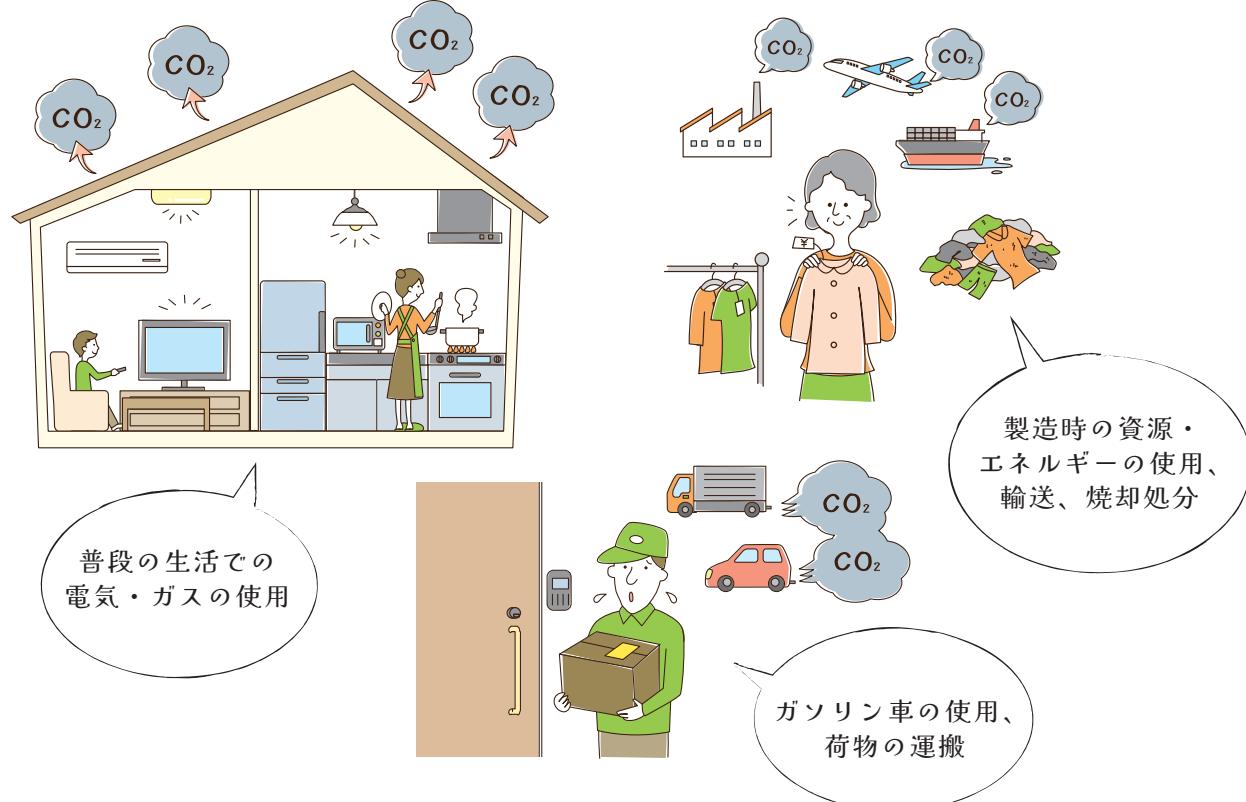


気候変動による影響は、私たちの生活のすぐそばまで迫っています。武藏野市でも、今後このような影響が考えられます。



他にも、生態系の変化や桜の開花時期が早まるごと、農作物の品質低下など様々な影響が引き起こされる可能性があります。

私たちちは生活を通じて、地球温暖化の原因となる CO₂を排出しており、様々な場面で CO₂の排出を削減する選択が必要です。

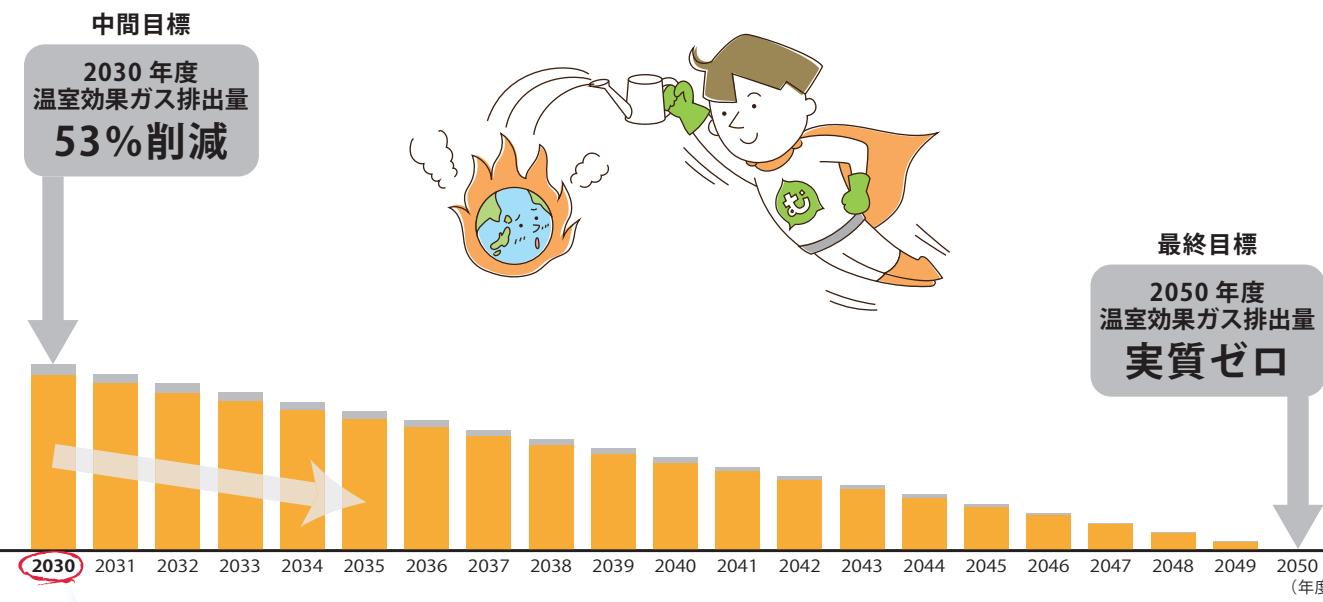
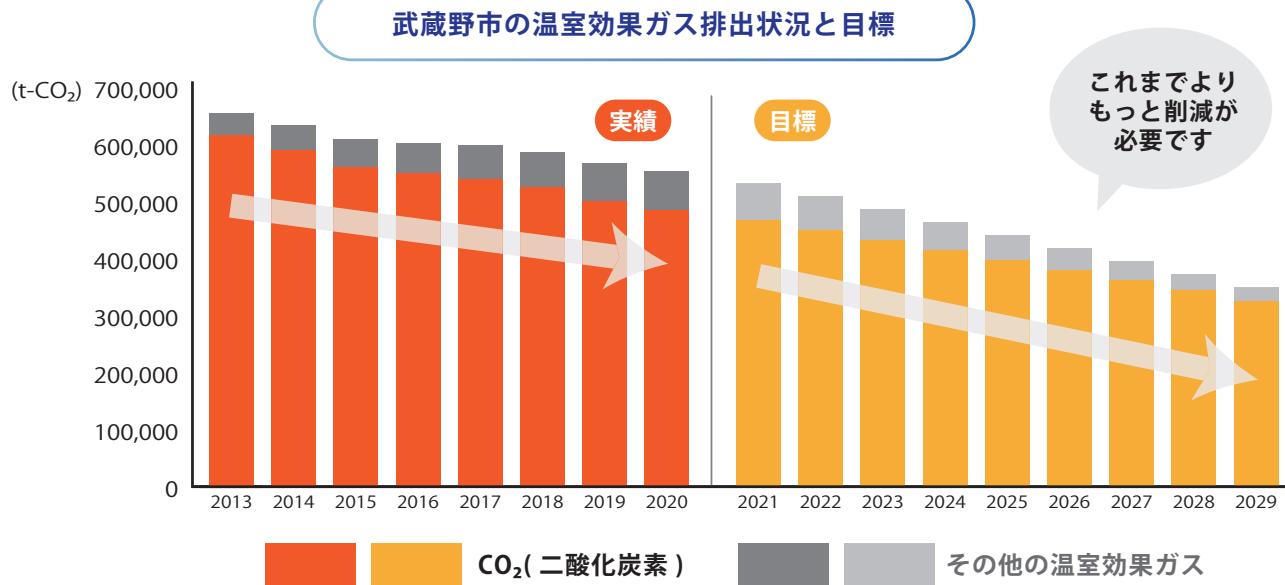


気候危機は喫緊の課題です。
今、一人ひとりに、気候危機を打開するためのアクションが求められています。

持続可能な未来に向けて

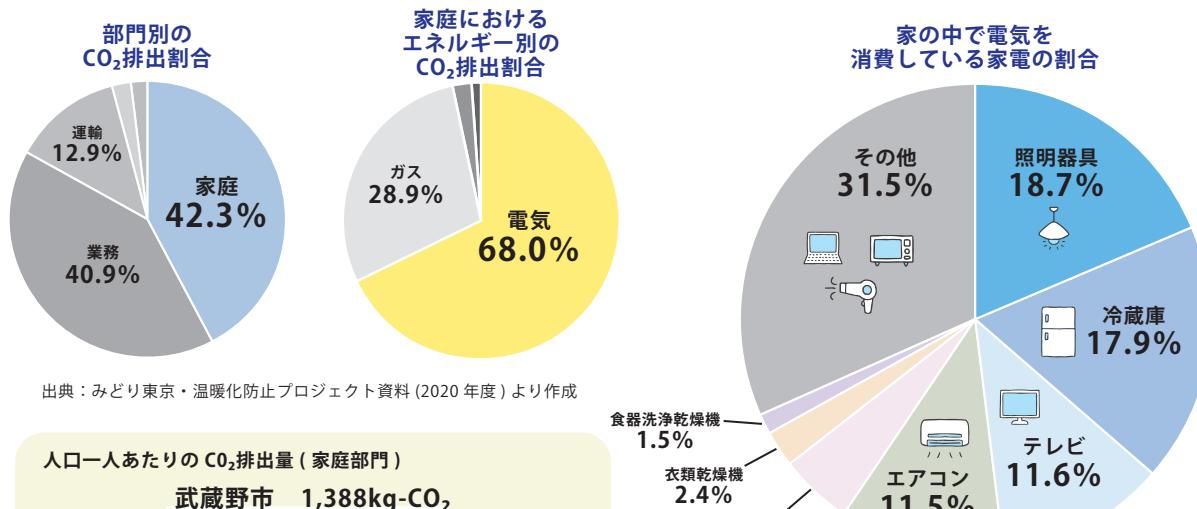
武蔵野市の現状と目標

武蔵野市は、
2050年度までに温室効果ガス排出実質ゼロを目指す、
「2050年ゼロカーボンシティ」を表明しています。



家庭から出ているCO₂はどれくらい？

武蔵野市のCO₂排出量のうち、およそ**4割**が家庭からの排出です。
また、エネルギー別で見ると**電気**の使用によるCO₂排出が最も多く、
家庭の中では照明器具や冷蔵庫の利用による排出量が多いことが分かります。



中間目標達成には2030年度までに
一人あたりおよそ 800kg-CO₂の削減が必要です。



19p以降で詳しい削減量をデータで紹介しています。



36のエコアクション 実践のヒント集

次のページからは、気候市民会議で提案された36のアクションについて、具体的な実践のヒントが掲載されています。あなたに合ったアクションを見つけて実践してみましょう。

- テーマ1 モノを買う・使う・手放す 19-23p
- テーマ2 動く・働く(学ぶ)・遊ぶ 24-27p
- テーマ3 住まいのエネルギー 28-32p

家族みんなで取り組みたいアクション



27p 行ってみよう！
むさしのエコ re ゾート

29p 家でできる節電に
チャレンジ！

32p 緑のカーテンなど、
家を緑化する

まずはここから！取り組みやすい簡単なアクション

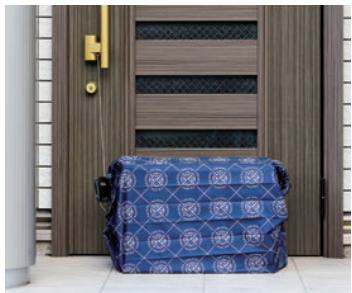


出典：農林水産省ホームページ

21p てまえどり



24p 徒歩で移動する



26p CO₂削減に配慮した
運送の工夫

ひとり暮らしの方に おすすめのアクション



20p 消費行動を抑え、
必要なモノのみを
購入する



28p 電力を再エネ電気に
切り替える

車の買い替えの時に 検討したいアクション



25p カーシェアを
活用する



25p 電気自動車で
移動する

料理のときに 意識したいアクション



20p 国産品や地元の商品を
優先して購入する



21p エコ・クッキング

エコでお得に！ お金を節約できるアクション



23p 不用になったモノを
次の人ができる
仕組みを利用する



30p 省エネ家電に
買い替える

リフォームの時に エコな住まいに



28p 太陽光パネルを
設置する



31p 窓や壁などの
家の断熱リフォーム
を行う

難しいアクションで さらにエコな暮らしへ



22p 生ごみをたい肥
として活用する



32p 環境に配慮した
省エネ住宅に
住む（分譲・賃貸）

「エコ・クッキング」は東京ガス株式会社の登録商標です。

モノを買う・使う・手放す

Action! 1 環境に配慮した製品／サービスを選択する

買い物のときに「性能」や「安さ」を大切にするのと同じように、その製品が「環境に配慮して生産されているか」を大切にしてみませんか？例えば、環境保全や生物多様性など、持続可能な未来を目指した商品に付けられる「環境ラベル」を目印に、エコな買い物をしてみましょう。

→ 身近にある「環境ラベル」と製品の一例



エコマーク

商品の一生を通して環境への負荷が少なく、環境保全に役立つことが認められた商品である証

- ・ノート
- ・タオル
- ・トイレットペーパーなど



MSC 「海のエコラベル」

水産資源と環境に配慮し、適切に管理された持続可能な漁業で獲られた天然の水産物の証

- ・鮮魚
- ・水産加工品
- ・魚の缶詰など



レインフォレスト・アライアンス認証マーク

生産者が森林の保護、労働者の人権尊重や生活向上、気候危機への緩和と適応など、より持続可能な農業に取り組んでいることを示すマーク

- ・コピー用紙
- ・ノート
- ・ティッシュペーパーなど
- ・コーヒー
- ・果物
- ・茶類など



FSC® マーク

森林の環境や地域社会に配慮して作られた製品であることを示すマーク

- ・鮮魚
- ・水産加工品
- ・魚の缶詰など
- ・コピー用紙
- ・ノート
- ・ティッシュペーパーなど

→ お店選びにもエコな視点を

モノを買うとき、食事のとき、お店選びにエコな視点を取り入れてみましょう。環境に配慮した取組をしているお店を応援することは、エコな社会の仕組みづくりにつながります。



2050 ゼロパートナー制度認定店舗「26K ブルワリー」では、「麦芽かす」を飼料に育成した肉用牛のソーセージの販売を行っています。▶

HINT 2050 ゼロパートナー制度

Musashino City
2050 ZERO PARTNERS

環境に配慮した取組をしているお店を 2050 ゼロパートナーとしてホームページや SNS などで紹介しています。

◀認定されたお店には、ステッカーが貼られています。

Action! 2 使い捨てプラスチック製品の購入を控える

プラスチックではない製品を選んだり、繰り返し使用できる代替品を購入したりすることで、使い捨てプラスチックの使用量を減らすことができます。また、廃棄するときにリサイクルに回せば、資源として生まれ変わり、生活の中で循環します。

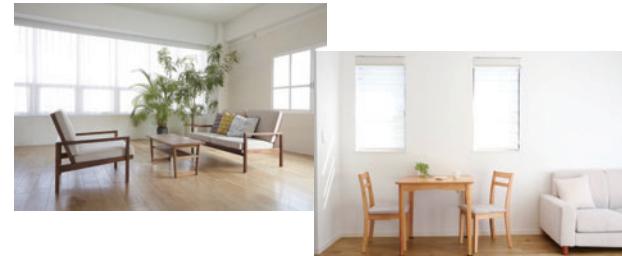


画像提供元：株式会社折兼

一人ひとりの選択が、社会や世界を変えていく



Action! 3 消費行動を抑え、必要なモノのみを購入する



必要最低限のモノでシンプルに暮らすことで、例えば服や靴選びに時間を取りられない、余裕のある生活へ転換する場合もあります。自分にとって本当に必要なモノだけを取り入れる生活を実践してみませんか。

脳が喜ぶ消費から、心が喜ぶ消費に変えていく



Action! 4 生産国など、地域・社会・人に配慮したモノを購入する

HINT フェアトレード



フェアトレードは、生産者が美味しいもの・品質の良いものを作り続けていくために、生産者の労働環境と生活水準の向上、自然環境の保護をサポートする、持続可能な生産と取引の仕組みです。

国際フェアトレード認証ラベル

何かを買うとき、自分のことだけでなく、自分以外の人や社会、環境のことを持つて考えて、“いい未来”に向けて行う消費行動（エシカル消費）を心がけてみませんか。

Action! 5 国産品や地元の商品を優先して購入する（地産地消）

HINT 農産物直売所マップ



地元の商品を選びたい、どこで売っているのか知りたい時は、農産物直売所マップがおすすめです。市役所産業振興課、各市政センターなどで配布しています。



買い物をするときには、地元の商品を地元で消費する「地産地消」を意識しましょう。遠方で生産された製品は、輸送にエネルギーを使用しており、近くで作られた製品を選択すれば CO₂ の削減になります。また、地元のお店や生産者を応援することにもつながります。

Action! 6 長く着ることができる衣服を購入する

適切なケアや、リペアなどの工夫をしながら、今持っている衣服をできるだけ長く着ましょう。現在よりも 1 年長く同じ服を着ることで、日本全体で約 3 万トン以上の廃棄量の削減につながります。

HINT サステナブルファッション



衣服の生産から廃棄に至るプロセスが持続可能であることを目指し、生態系を含む地球環境や人や社会に配慮する取組のことをいいます。



今ある服を毎年捨てるよりも 1 年長く着れば、日本全体で約 3 万 t の廃棄削減につながります。



出典：環境省ホームページ

Action! 7 食品ロスを削減する

まだ食べられるのに廃棄される食品のことを「食品ロス」といいます。日本では年間でおよそ523万トンの「食品ロス」が発生していると言われており、この量は国民1人につきお茶碗一杯分の食べ物が毎日捨てられることになります。食品ロスを減らすことは、廃棄にかかるエネルギーの削減にもつながり、地球温暖化対策にもなります。

→ 食品ロスを減らすためにできること

買い物は計画的に



買い物をする前に、冷蔵庫の中を確認しましょう。必要な食材を必要なだけ購入することが大切です。

てまえどり



出典：農林水産省ホームページ

食品は適切な量を計画的に購入する



すぐに食べる時は、商品棚の手前にある賞味期限の近い商品を選びましょう。普段の買い物からできる、廃棄食品を減らす行動です。

エコ・クッキング



普段は捨ててしまう皮などを活用したエコ・クッキングで、無駄な廃棄を減らしてみましょう。

3010運動



出典：環境省ホームページ

宴会などで、最初の30分と最後の10分は自席で食事を楽しむ時間を設ける取組です。食事が残りがちなお酒の席などで意識してみましょう。

フードシェアリングサービスを利用する

食品ロスを削減する取組として、企業が余剰在庫などを寄付し、必要な方に再配布する「フードバンク」や「フードシェアリングサービス」といった取組も広まっています。スマホアプリやインターネットを活用し、利用者を募るサービスも増えています。

HINT フードシェアリングアプリ TABETE

TABETEは、店舗がまだおいしく食べられるのにこのままだと捨てなければいけない商品を出品し、必要な人が店舗に受け取りに行くことができるアプリです。事業者の皆さんは廃棄コスト削減に、市民の皆さんは割引商品を購入できる、環境にもお財布にもやさしいサービスです。



Action! 8 生ごみをたい肥として活用する

家庭の燃やすごみの約半分が生ごみと言われています。コンポストは、生ごみをたい肥に変え、ごみを減量し、さらによどみ水を防ぐために使われます。



画像提供元：LFCコンポスター／ローカルフードサイクリング株式会社

HINT 家庭用コンポスター（コンポスト）購入費助成

市民団体の「クリーンむさしのを推進する会」では、家庭用コンポスター（コンポスト）購入費の助成を行っています。



Action! 9 プラスチック容器、包装の使用を控える

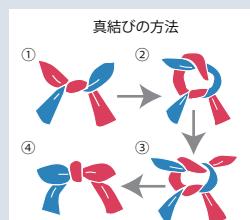
プラスチックごみによる海洋汚染が問題になっています。実はいわゆる「海洋プラスチックごみ」は、海に面していない都市部で発生したプラスチックごみが川へと流れ出し、海に流れ着いたものが大部分です。適切な廃棄を心がけながら、プラスチック容器や包装などを使用しない手段も選びましょう。

→ エコバッグやマイボトルを持ち歩く

エコバッグやマイボトルを持ち歩くことで、使い捨てプラスチックの使用量を減らすことができます。エコバッグの代用として風呂敷や大きめのバンダナを活用するのもおすすめです。

HINT 風呂敷エコバッグの作り方

レジを通す前、空の買い物かごに風呂敷をサッとかけ、その中に商品を入れてもらいます。お会計後、隣り合った端どうしを真（ま）結びして持ち手を作れば、風呂敷エコバッグの出来上がりです。詰めなおす手間なく持ち帰れます。



Action! 10 耐久性のあるモノを購入し、修理しながら使う

新しいモノを買う時には、耐久性や、どのぐらいの期間使えるのかを確認してから買い、長く使い続けることも大切です。また修理ができるモノは、なるべく修理して使い続けるようにしましょう。

HINT おもちゃの病院

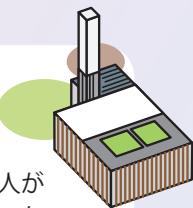
おもちゃのぐるりんでは、月に一回おもちゃ病院が開院しています。壊れてしまったおもちゃでも、すぐには捨てずに、直すことができるか確認してみましょう。





Action! 11 モノをシェアする

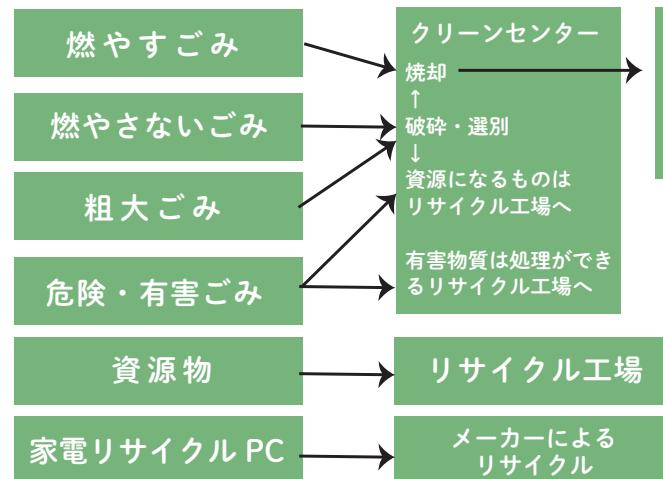
使わないモノを誰かに使ってほしい、自分で所有せず必要なときに利用したいという考えを持つ人が増えています。シェアすることで、新しいモノを買わないで済むようになります、捨てるはずだったモノを再利用したり、環境とお財布に優しい取組です。



Action! 12 分別して捨てる

持続可能な未来のためには、ごみを出さないこと・減らしていくことはもちろん、出たごみをきちんと分別することも大切です。適切な廃棄がなされないと、その処理のために多くのエネルギーや費用がかかることになってしまいます。きちんと分別することで、資源の循環につながります。

→ 武蔵野市のごみのゆくえ



HINT ごみ便利帳 eco ブック

市ではごみ全般に関する情報誌「ごみ便利帳 eco ブック」を発行しています。クリーンセンターや各市政センターなどで配布していますので、ぜひご活用ください。



Action! 13 不用になったモノを次の人ができる仕組みを利用する

使わなくなったモノを必要とする人に売ったり、中古のモノを安く買ったりして、モノの一生を長くしましょう。アプリで地元の人と直接やり取りする仕組みも広まっています。

HINT リユース等情報サイト ジモティー

さまざまな情報を地域別に一覧化した地域情報サイトで、欲しい人に譲りたいモノの情報なども掲載されています。



HINT むさしのエコボ

「譲りたいモノ」「譲ってほしいモノ」の情報を掲示する、市独自のリユース掲示板です。生活用品を捨てる前や購入する前に、ぜひこの掲示板をご活用ください。



動く・働く（学ぶ）・遊ぶ

普段の移動を徒歩や自転車に変えてみませんか？電気やガソリンを使わない徒歩や自転車は、CO₂を排出しない最もエコな移動手段といえます。

→ 歩くことが楽しくなるメリット

心身ともに健康に

「歩くこと」は様々な健康増進効果があることが知られています。なんと、一日の歩行時間が長いほど、医療費が安くなるという調査結果も。移動を徒歩に変えて、エコで健康なライフスタイルに転換してみませんか。

歩いた分だけポイントゲット

規定の距離を歩くだけで、ポイントがもらえるアプリが増えていました。ウェアラブルデバイスと連動するシステムもあります。



データで見てみよう

5キロメートルの通勤をガソリン車から歩くや自転車に変えた場合

CO₂ 年間 161.6kg-CO₂ の削減 節約 年間 11,782 円の節約

デコ活（脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動）データより



→ 自転車は安全な運転を

令和5年4月から、すべての自転車利用者に対し、ヘルメットの着用が義務となりました。交通ルールを守り、周囲に配慮した安全な自転車走行を心がけましょう。



HINT 自転車用ヘルメット購入費用助成

自転車乗車時のヘルメット着用の普及を図るために、自転車安全利用講習会を受講した市内在住の方に対しヘルメット購入時の費用助成を行っています。



Action! 16 公共交通機関で移動する

電車やバスなどの公共交通機関は、多くの人が同じ乗り物で移動できることから、一人あたりのCO₂排出量を減らすことができます。例えば1kmの移動で、自家用車では一人あたり132gのCO₂排出量であるのに対し、鉄道では一人あたり25gの排出量に抑えることができます。



Action! 17 電気自動車で移動する

自動車の購入を予定しているなら、電気自動車（EV）やプラグインハイブリッド車（PHEV）、燃料電池自動車（FCV）といった電気で動く自動車を選びましょう。

→ V2H で災害時の備えにも

V2H（ヴィーカル・トゥ・ホーム）は、電気自動車などの大容量バッテリーの電気を家庭の電源として有効活用するシステムのことです。災害時の備えとして役立つか、環境にやさしい電気の使い方として注目されています。

HINT 燃料電池自動車等の普及促進事業・電気自動車等の普及促進事業

電気自動車（EV）、プラグインハイブリッド車（PHEV）、燃料電池自動車（FCV）を購入する際は、助成金を活用することができます。



データで見てみよう

5キロメートルの通勤を
ガソリン車から電気自動車に変えた場合

CO₂ 年間 82kg-CO₂ の削減

節約 年間 7,057 円の節約

デコ活（脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動）データより試算

Action! 18 シェアサイクルを活用する

自転車シェアリングは、一定の地域内に複数配置されたサイクルポートにおいて自転車を貸出・返却できるサービスです。借りた場所とは異なる場所に返却ができるので、今まで、歩くには遠く、車で行くには近かった場所への移動の革命になるかもしれません。



Action! 19 カーシェアを活用する

カーシェアリングサービスとは、自家用車を持たずに、使いたい時に手頃な料金で自動車を使用するシステムのことです。車が必要な時だけ利用できるので、自家用車を保有するコストがかかりません。車を必要な時だけ使うようになり、1世帯あたりの年間の自動車総走行距離が4割減少するといわれています。

データで見てみよう

自動車を保有する代わりにカーシェアを活用した場合

CO₂ 年間 490.5kg-CO₂ の削減

節約 年間 149,247 円の節約



Action! 20 電動バイクや次世代モビリティなどの新しい乗り物で移動する

電動バイクや次世代のモビリティで、環境に配慮した移動をしませんか。AIを活用した自動走行車など、未来の移動方法は更に選択肢が広がっているかもしれません。

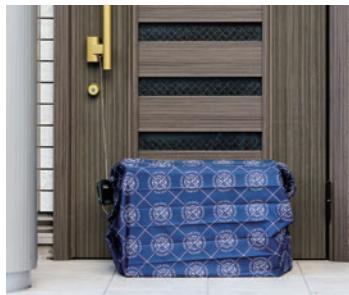


出典：東京都ホームページ

Action! 21 CO₂削減に配慮した運送方法を選択する

宅配便の受け取り方を意識していますか？ 実は再配達によって排出されるCO₂は年間で約42万トンとされています。再配達を減らし、一度で受け取れる工夫をすることで、荷物の輸送にかかるCO₂を削減することができます。

→ CO₂削減に配慮した運送の工夫



画像提供元：Yper 株式会社

注文のとき…

- 在宅の時間を確認し、時間帯指定で確実に受け取る。
- 荷物を個別に頼むのではなく、一度にまとめて注文する。

受け取りのとき…

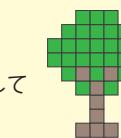
- 事業者の提供しているコミュニケーションツール（メールやアプリなど）を活用し不在時の受け取り方を変更する。
- コンビニ受け取りや店舗受け取り、共同ロッカーや置き配用バッグなどを活用する。

Action! 22 外出せずに家で遊ぶ

雨の日など家中でのんびり過ごす時も、電気を使わないゼロカーボンな遊び方をしてみましょう。ボードゲームやカードゲームなど、新しい趣味に出会えるかもしれません。

HINT クロスワードにチャレンジ！

本冊子の裏表紙にはクロスワードを掲載しています。ぜひ挑戦してみてください。



Action! 23 外（自然の中）で遊ぶ



講座やイベントを通して、自然のことや生物多様性のことを探してみませんか。外で遊ぶのがもっと楽しくなるかもしれません。

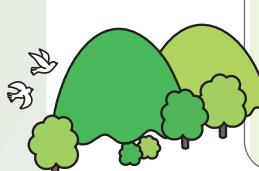
HINT むさしの自然観察園

自然体験や身近な自然を題材にした実験など学べて楽しい教室を毎月開催しています。



Action! 24 電動バイクや次世代モビリティなどの新しい乗り物で移動する

電動バイクや次世代のモビリティで、環境に配慮した移動をしませんか。AIを活用した自動走行車など、未来の移動方法は更に選択肢が広がっているかもしれません。



HINT 二俣尾・武蔵野市民の森

楽しみながら森の保全や自然を感じられるイベントや講座を実施しています。ホームページには紹介動画も掲載されていますので、ぜひご覧ください。



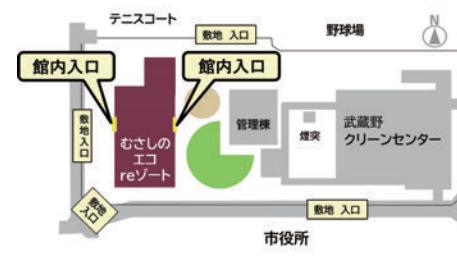


Action! 24 近場（公共の施設など）で遊ぶ

暑い夏や寒い冬には家の中で過ごすよりも、近場の公共施設に行ってみましょう。過ごしやすい環境をみんなでシェアすることで、一人ひとりの家庭でのCO₂排出量を削減することができます。

→ 行ってみよう！むさしのエコ re ゾート

むさしのエコ re ゾートは、かつてのごみ処理施設「武藏野クリーンセンター」をリノベーションしてきた環境啓発施設です。廃材を使った工作や、様々なワークショップなどを通じて、楽しみながら環境について学ぶことができます。



環境啓発施設 むさしのエコreゾート

所在地 武藏野市線町3丁目1番5号
休館日 火曜、祝日（月曜が祝日の場合は月曜開館、水曜休館）、年末年始



Action! 25 CO₂削減に配慮した遊び方、旅行を選ぶ

旅行時の移動にかかるCO₂の排出にも目を向けてみませんか。近年では旅行のパッケージにカーボン・オフセット料金が含まれているプランや、移動に電気自動車のレンタルが含まれているプランなどもあります。

HINT 「移動」を「エコに」。smart move

環境省の「smart move」では、カーボン・オフセットな旅行や、様々な移動手段の転換について提案されています。



出典：環境省ホームページ

Action! 26 テレワーク・リモート授業を行う

Action! 27 シェアオフィスを活用する

「テレワーク」は情報通信技術を活用した、時間と場所を有効活用できる柔軟な働き方のことです。ワークライフバランスの向上や地方における就業機会増加の効果に加えて、移動に伴うCO₂排出量の削減やペーパーレス化などの環境保全効果も期待されています。



データで見てみよう

片道13キロメートルの自動車通勤者がテレワークを実施した場合

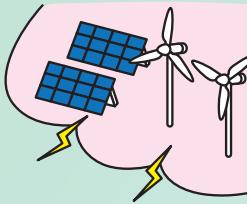
CO₂ 年間 840.3kg-CO₂の削減 節約 年間 61,267円の節約

デコ活（脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動）データより



36のエコアクション実践のヒント集

住まいのエネルギー



Action! 28 電力を再エネ電気に切り替える

太陽光・風力・水力などの自然現象を利用して発電した電気のことを再生可能エネルギー電気といいます。2016年の電力自由化以降、この再生可能エネルギー電気を提供している電気事業者が増えてきました。実は、電気の契約を切り替えるだけで、ご自宅でもこの再生可能エネルギー由来の電気を利用することができ、その手続きもスマートフォンなどから簡単に行えるようになっています。



データで見てみよう

HINT 自宅の電気契約を再エネ100%の電気に切り替えた場合

CO₂ 年間 800kg-CO₂の削減



令和3年度家庭部門のCO₂排出実態統計調査より

家庭向け 再エネ電気切替協力金

市では再生可能エネルギー100%の電気の契約に切り替えたご家庭に対し、2万円の協力金を支給しています。



Action! 29 太陽光パネルを設置する



自宅の屋根などに太陽光パネルを設置して、環境に配慮したクリーンなエネルギーを使用しましょう。都や国の補助金など、金銭的な助成も豊富にあるので、リフォームや建て替えの際はぜひ検討してみてください。

HINT 災害にも強く健康にも資する断熱・太陽光住宅普及拡大事業

省エネ性能にすぐれた断熱・太陽光住宅の建築・設置への助成金です。



データで見てみよう

自宅に太陽光パネルを設置した場合

CO₂ 年間 919.8kg-CO₂の削減

節約 年間 53,179円の節約



デコ活（脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動）データより



Action! 30 節電する

家庭の電気の約6割はエアコン、冷蔵庫、テレビ、照明器具で消費しています。家電製品の使い方を工夫して、地球にも家計にもやさしいエコな生活を送りましょう。

→ 家ができる節電にチャレンジ！



- 冷房時の室温は28℃、暖房時の室温は20℃を目安にする
- 冷房の風向きは「上向き」、暖房の風向きは「下向き」に設定する
- フィルターはこまめに掃除をする



- 冷蔵庫にはものを詰め込みすぎず、整理整頓をする
- 引き出しの冷凍庫は隙間なく入れる
- 開閉時間と回数を減らすために、一度にまとめて出し入れをする



- つけっぱなしを減らす
- 明るさを抑えた設定にする



- こまめに照明を消す

データで見てみよう

冷房の温度を26℃から28℃にした場合

- CO₂ 年間 64.5kg-CO₂の削減
節約 年間 4,114円の節約（夏季のみ使用）

暖房の温度を22℃から20℃にした場合

- CO₂ 年間 76.6kg-CO₂の削減
節約 年間 6,910円の節約（冬季のみ使用）

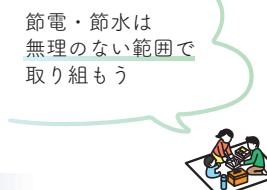
エアコンフィルターを月2回程度清掃した場合

- CO₂ 年間 19.2kg-CO₂の削減
節約 年間 1,223円の節約

照明の点灯時間を1日1時間減らした場合

- CO₂ 年間 14.5kg-CO₂の削減
節約 年間 922円の節約

東京ガス都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」
(2023年1月)より



Action! 31 節水する

水は大切な資源です。浄水、供給、下水処理にはエネルギーを利用しておおり、家庭で節水をすることでも、CO₂排出量の削減につながります。例えば、蛇口を一杯開かない、歯磨き中は水を止める、お風呂の残り水を洗濯に使うなど、普段から実践できる節水はもちろん、節水シャワーヘッドや雨水タンクといったツールを活用した節水に取り組んでみるのはいかがでしょうか。

データで見てみよう

4人家族で節水シャワーヘッドを使った場合

- CO₂ 年間 73.1kg-CO₂の削減
節約 年間 9,704円の節約

HINT 雨水タンク助成金

屋根に降った雨水をタンクに貯めて、庭木や植木の水やりに利用しませんか？市では雨水タンクの設置に助成金の制度を設けています。



Action! 32 省エネ家電に買い替える

家電の省エネ化は毎年進んでいて、古い家電を使い続ける方が電気の使用量や料金などがかかり、かえって「もったいない」場合があります。家電を買い替える際は、購入後のランニングコストを意識して、お得な省エネ家電を選びましょう。

→ 省エネ家電の選び方

エネルギー消費の多い家電商品には、省エネ性能の違いがひと目で分かるように、星の数と電気料金を示した「省エネラベル」が表示されています。



出典：「省エネ型製品情報サイト
(経済産業省資源エネルギー庁)」

HINT 東京ゼロエミポイント

省エネ性能の高い家電に買い替えた都民に対してポイントの付与と交換を行っています。購入時にどの家電が対象になるのか「申請ガイド」を読んでみましょう。



データで見てみよう

家電買い替えによる削減効果と節約金額のめやす



エアコン

- CO₂ 年間 69.8kg-CO₂の削減
節約 年間 7,388円の節約



冷蔵庫

- CO₂ 年間 107.8kg-CO₂の削減
節約 年間 11,413円の節約



照明器具

- CO₂ 年間 27.2kg-CO₂の削減
節約 年間 2,876円の節約

デコ活（脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動）データより

Action! 33 電力を可視化する

家の中の電力量を「見える化」することで、どこに電気が使われているか、どんな節電ができるかを把握することができます。最近では、電力会社の提供しているアプリなどで、省エネに挑戦するとポイントがもらえるシステムも出てきています。

HINT じぶんごとプラネット

設問に答えることで、ユーザーがどれだけのCO₂を排出しているのかを測定し、適した脱炭素アクションを提案してくれるサイトです。



Action! 34 窓や壁などの家の断熱リフォームを行う

断熱リフォームとは、住宅の壁・床・天井・窓などの断熱性能を高めることで、日射や外気温の影響が少ない快適な住宅に改修をすることです。例えば、窓枠部分に内窓を付ける簡単な工事でも、室温の変化を実感することができます。



→ 断熱リフォームのメリット

夏は涼しく、冬は暖かい

外気温の影響が少なくなるので、一年中快適な室温で過ごすことができます。

防音・防犯性能アップ

断熱窓の種類によっては、防音性能を高めたり、割れにくいガラスを採用し防犯性を高めたりできる製品もあります。

快適な室温で健康に

温かい部屋から寒い部屋に移動した際に起こる可能性がある「ヒートショック現象」。断熱性能を高め家全体を適温に保つことで、そういった健康被害を防止することができます。

部屋の暖かさと健康

行き来する部屋の温度差が大きいと移動時に血圧が変動し、健康被害のリスクが大きくなります。また、室温の低い家に住む人ほど血圧が高いというデータもあり、世界保健機関（WHO）は、寒さによる健康影響から住んでいる方を守るために、室内温度を18°C以上に保つことを強く推奨しています。断熱リフォームは環境に配慮しているだけでなく、健康にもいい取組です。

HINT 効率的なエネルギー活用推進助成

市では、太陽光パネルの設置や断熱窓のリフォーム費用を助成しています。令和5年度からは既設窓の断熱改修について、マンションの管理組合も対象となりました。



データで見てみよう

家の断熱リフォームを実施した場合

CO₂ 年間 1,130.7kg-CO₂の削減

節約 年間 94,475 円の節約



デコ活（脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動）データより

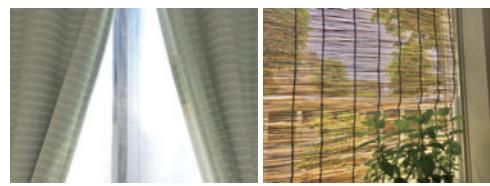
→ リフォーム不要！断熱グッズの活用

「リフォームはお金がかかる…」「賃貸だから工事はできない…」そんな方でも、断熱グッズを使えば簡単に外気の影響を減らしたり、部屋の室温を保ったりすることができます。

例えばこんな断熱グッズ



断熱・遮熱シート



断熱カーテンやのれん



間仕切り

Action! 35 環境に配慮した省エネ住宅に住む（分譲・賃貸）

戸建ての住宅ではなく、集合住宅や賃貸住宅を選択する場合でも、その建物の断熱性能や省エネ性能を意識して選択してみませんか。ひとつの目安として、ZEH-M(ゼッチ・マンション)として認められているマークや、東京ゼロエミ住宅などを参考にしてみましょう。



画像提供元：大東建託

HINT BELS(ベルス)

建築物の省エネ性能をラベル表示する制度で、星の数によって、その建物がどの程度の省エネ性能かを一目で確認することができます。



この住宅のエネルギー消費量 55 %削減
20XX年C月○日交付 土地交通省告示に基づく第三者認証

出典：(一社)住宅性能評価・表示協会

データで見てみよう

CO₂を排出しない省エネ住宅に住んだ場合

CO₂ 年間 2,551kg-CO₂の削減 ★×15

節約 年間 152,280 円の節約

デコ活（脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動）データより



画像提供元：大東建託

Action! 36 緑のカーテンなど、家を緑化する

日差しが強い夏の時期には、ゴーヤやウリなどのつる性植物を窓際で育ててみませんか。緑のカーテンで、室内に入り込む日差しを抑えることができます。

HINT 緑のカーテンレポーター

緑のカーテンを育てて、その育成状況や遮熱の効果などをレポートする「緑のカーテンレポーター」を募集しています。

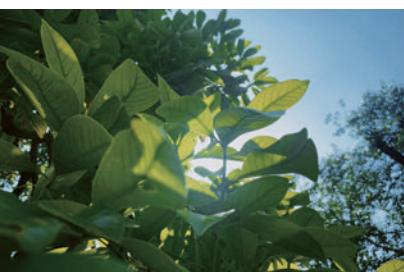


→ 家の緑を増やす

植物は日差しを遮るだけでなく、蒸散時に周囲の温度を奪う働きもあり、気温を下してくれます。目でも楽しめる涼しげな家を目指してみましょう。

HINT 緑化推進に関わる助成

市では市内の保存樹林等に対する助成や、接道部の緑化に対する助成を行っています。



助成金・補助金メニュー

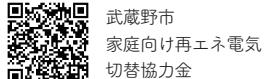
市

pick up

家庭向け再エネ電気切替協力金

ご自宅の電気契約を再生可能エネルギー100%の電気契約プランに切り替えたご家庭に対し、2万円の協力金を支給する制度です。

28ページへ



■お問い合わせ
武蔵野市環境政策課計画係 0422-60-1841
SEC-KANKYOU@city.musashino.lg.jp



自転車用ヘルメット購入費用助成

自転車乗車時のヘルメット着用の普及を図るために、自転車安全利用講習会を受講した市内在住の方に対しヘルメット購入時の費用助成を行っています。

24ページへ



雨水タンク助成金

屋根に降った雨水をタンクに貯めて、庭木や植木の水やりに利用しませんか？市では雨水タンクの設置に助成金の制度を設けています。

29ページへ



効率的なエネルギー活用推進助成

住宅の省エネ・創エネ設備の設置、改修費用に対する助成です。太陽光発電システム、燃料電池コージェネレーションシステム（エネファーム）、既設窓の断熱改修が対象です。

31ページへ



緑化推進に関する助成

市では接道部の緑化に対する助成や、緑ボランティア団体事業助成等を行っています。

32ページへ



本冊子の中で紹介している、助成金や補助金などの制度が活用できる項目をまとめて紹介します。

都

pick up

東京ゼロエミポイント

省エネルギー性能が高いエアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具に買い替えた都民の方へポイントを付与します。

30ページへ



■お問い合わせ
東京ゼロエミポイントコールセンター
0570-005-083



燃料電池自動車等の普及促進事業・電気自動車等の普及促進事業

自動車から排出されるCO₂の削減を図るために、燃料電池自動車、電気自動車そしてプラグインハイブリッド自動車の導入に対して、その経費の一部を助成します。

25ページへ



クール・ネット東京
FCV・EV・PHEV
車両助成

災害にも強く健康にも資する断熱・太陽光住宅普及拡大事業

省エネ性に優れ、災害にも強く、健康にも資する断熱・太陽光住宅の普及拡大を促進するため、いくつかの補助メニューを行っています。

28ページへ



クール・ネット東京
既存住宅における
省エネ改修促進事業

さらに知りたい！補助金・支援策情報

東京都の発行している「エコサポート2023」では、環境関連の東京都の補助金や支援策が多数記載されています。市役所環境政策課で配布しているほか、ホームページからもご覧いただけます。



出典：東京都環境局公式サイト



むさしのエコの実大賞 大賞 & 部門賞発表！

皆さんのが取り組んでいるエコなアクションを募集した「むさしのエコの実大賞」。応募された優秀なエコアクションを紹介します。たくさんのご応募、ありがとうございました。



鍋帽子を使ったエコ・クッキング



紹介文

鍋帽子は、加熱時間が短く被せておくだけで保温調理ができます。暑い夏でも短い加熱時間で煮物ができ、CO₂削減になります。ゆっくり味が染み込んで、柔らかい優しい味に仕上がってとっても美味しいです。

ニックネーム：アンさん



優秀賞 着なくなった服のリサイクル



紹介文

自分が着ていた服、最近の流行りは丈が長めのため、微妙な長さでタンスの肥やしだったものを、犬の服にリメイクしました。散歩のときにワンコに着せると可愛いと注目されて、汚れ防止にもなります。

ニックネーム：えりこまんさん



優秀賞 ベランダ太陽光パネルで楽しく発電！



紹介文

住まいのベランダの陽当たりがとても良いので、簡易な折り畳み太陽光パネルと、ポータブル電源を購入し、楽しく発電、節電しています。災害の備えにもなるので安心です。

ニックネーム：ラジオネームさん



子ども部門賞 紙すき



紹介文

不要になった裏紙をミキサーにかけて、ハガキとして再生しました。

ニックネーム：ゆきだるまさん

\エコアクション紹介中！/

応募されたエコなアクションは、むさしのエコreソート公式SNSで紹介しています。ぜひご覧ください。



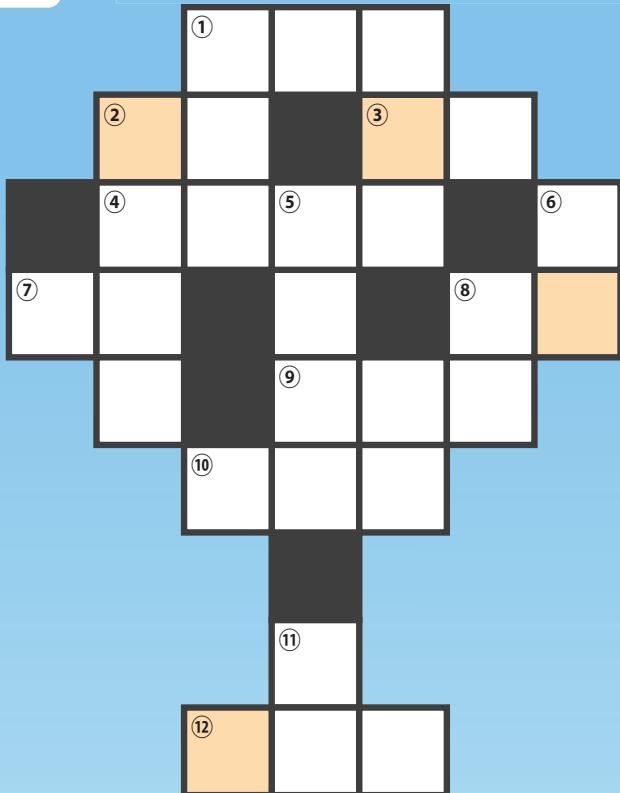
Instagram



Facebook

読んで
挑戦！

エコアクション・クロスワード



タテのカギ

- ① 地元でリユースできるアプリ「ジモ〇〇〇」
- ② 「〇〇〇〇可能エネルギー」由来の電気に切り替えよう
- ⑤ ごみの「〇〇〇〇」ルールを守ろう！
- ⑥ テーマ「〇〇を買う・使う・手放す」
- ⑧ 「二俣尾・武藏野市民の〇〇」
- ⑪ 「省エネ家電に買い〇〇る」

ヨコのカギ

- ① 食口を削減するための行動「〇〇〇どり」
- ② 排出される CO₂は年間で約 42 万トン！「〇〇配達」
- ③ 武藏野市を走るコミュニティバス「〇〇バス」
- ④ 電気自動車のことを英字 2 文字で「〇〇〇〇」
- ⑦ 食事や買い物のとき。選ぶなら「エコなお〇〇」
- ⑨ 市内のごみに関する情報冊子「ごみ〇〇〇帳 eco ブック」
- ⑩ ZEH 住宅。ZEH の読み方は「〇〇〇」
- ⑫ 「カー〇〇〇」「〇〇〇サイクル」「モノを〇〇〇する」

＼色付きマスを並び変えよう／

答え



答えを記入して、
むさしのエコ re ゾートへ持っていくと
ノベルティプレゼント！

(先着順につきなくなり次第終了します)

気候危機打開！ むさしの市民エコアクション

令和 5(2023) 年 12 月発行

武藏野市環境部環境政策課

〒 180-8777 武藏野市緑町 2-2-28

Tel: 0422-60-1841

Email: SEC-KANKYOU@city.musashino.lg.jp

