エコな暮らしで地球を守ろう！

～二酸化炭素（CO_2）をぐっと減らして、Goodな未来へ～

毎日のちょっとした工夫が、地球の未来を大きく変える力になります。
エネルギーの使い方や食材の使い方を少し見直すだけで、地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出を抑えたり、食品ロスを減らしたりすることができます。家庭でできる「エコな暮らし」のヒントを2つのテーマでご紹介します。

おうちの電気の使い方を見直そう

13 気候変動に具体的な対策を

横浜市のCO_2排出量は全国と比較しても家庭部門の占める割合が多く、夏場は特に家庭での電力消費が多くなります。私たち一人ひとりが省エネを心がけて行動することで、電力の使用量を減らし、CO_2などの温室効果ガスの排出を抑えることができます。

ぐっとポイント エアコン編

フィルターを清掃

フィルターが目詰りしているエアコンとフィルターを清掃したエアコンの場合の比較

▶ 年間CO_2削減量15.6kg

ぐっとポイント 冷蔵庫編

扉を開けている時間を短く!!

冷蔵庫の扉を開けている時間が20秒間の場合と、10秒間の場合の比較

▶ 年間CO_2削減量3.0kg

ぐっとポイント トイレ編

使わないときはふたを閉める

ふたを閉めた場合と、開けっぱなしの場合の比較（貯湯式）

▶ 年間CO_2削減量17.0kg

（出典：経済産業省「省エネポータルサイト」）

クールシェアスポットも有効活用!!

市では皆さんが外出時に一時的に暑さをしのぐ場として、クールシェアスポットを開設しています。（10月22日まで）ロゴマークを掲示している施設で利用できますので、熱中症対策と省エネのために、ぜひご活用ください！

このマークが目印

問 区役所企画調整係（Tel 866-8327 fax 862-3054）

食品ロスを削減しよう

12 つくる責任 つかう責任

横浜市の家庭から出される食品ロスは年間約8万5千トン（令和5年度）。食品ロスをなくせば、食材を作る時に使った水や電気などのエネルギー、輸送・廃棄の際に排出されるCO_2をぐっと減らせます。

えっ！ 年間の食品ロスって1人あたりおにぎり230個分にもなるの!?

ぐっとポイント 食ロス編

食品ロス削減レシピ

まだ食べられる食材を活用！もったいないを、おいしいに変えましょう。

▲他のレシピはコチラ

スイカの皮のハンバーグ

スイカの皮の白い部分は栄養豊富！

材料（2人分）

- スイカの皮（白い部分）……100g
- 合いびき肉……200g
- パン粉……大さじ4
- 牛乳……20cc
- 卵……1個
- 塩・コショウ……少々
- バター……10g

【A】ハンバーグソース

- ケチャップ……大さじ3
- ウスターソース……大さじ1 1/2
- しょうゆ……大さじ1

【考案者】戸塚区環境事業推進委員 村川 広子さん

作り方

1. スイカの皮の白い部分をみじん切りにし、水分をキッチンペーパーで絞る。
2. 熱したフライパンにバターを溶かし、1を中火から弱火で5分ほど炒める。
3. 合いびき肉にパン粉、牛乳、卵を入れ、塩・コショウをしたら2を加えてよく混ぜ、二つに分け小判型にする。
4. 3をよい焦げ色に焼く。裏返しにして火を弱め、ふたをして中まで火を通して、皿にとる。
5. 耐熱容器で【A】を混ぜ、レンジで加熱し、4にかければ出来上がり。

小型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」講習会受講者募集

講習会終了後、ミニ・キエーロ（幅75cm×奥45cm×高35cm）をプレゼント♪

「ミニ・キエーロ」でエコな暮らし始めませんか？キエーロは土の中の微生物と風と太陽の力で生ごみを分解するものです。生ごみの分解が進んだ土は栄養がたっぷりなので、家庭菜園やガーデニングなどに使えます。

日9月2日（火）10時～12時　所区役所8階 大会議室A・B　講師：松本 信夫氏（キエーロ考案者）　対区内在住でアンケートに協力できる人：抽選40人※キエーロ利用開始後3か月を目途に、使用状況に関するアンケートの回答をお願いします。　申8月17日までに✉か fax（必要事項を記入）で区役所資源化推進担当へ（Tel 866-8411 fax 864-1933 ✉to-shigen@city.yokohama.lg.jp）

問 区役所資源化推進担当（Tel 866-8411 fax 864-1933）

救急車の適正利用にご協力ください。

あんしん救急 知って予防！救急車

2024年市内の救急出場件数及び搬送人員は3年連続で過去最多を記録しました。（区内救急出場件数：18,821件）突然の重い病気やひどいけがなど、緊急性が高いときにはすぐに救急車の要請が必要ですが、119番通報の中には通院のための要請やタクシー代わりと思われる要請など、緊急ではない要請が多くあります。これは事故による大けがや心筋梗塞など、緊急性や重症度の高い人への対応の遅れにつながってしまいます。救急車の適正利用について、皆さんのご協力をお願いします。

※事故の状況や症状からみて緊急だと感じたら迷わず119番通報してください。

急な病気やけがで救急車を呼ぶか迷ったら…

パソコン、スマートフォンから

横浜市救急受診ガイド

パソコン、スマートフォン上で対象・症状に当てはまるものを選択していくと、判定結果【救急車を呼ぶか否か】と、参考となる受診科目が分かります。

電話から

かながわ救急相談センター

（救急医療相談・医療機関案内）年中無休・24時間対応

シャープ #7119 または 直通ダイヤル 045-232-7119 045-523-7119

※ダイヤル回線・IP電話からは045から始まる番号をご利用ください。
※（聴覚障害者専用）医療機関案内のみ　FAX 045-242-3808

#7119とは

看護師などの専門家から緊急性や受診の必要性についてアドバイスを受けることができます。また、受診可能な医療機関の案内も行っています。

リーフレットやテキストからも確認

戸塚消防署、区役所3階情報コーナーで配布中

あんしん救急リーフレット

▲子育て世代向け

◀シニア世代向け

「あんしん救急教室」用テキスト

日頃の備えや困った時の相談先、救急車を呼ぶべき症状がわかります。

問 戸塚消防署（Tel fax 881-0119）