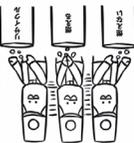


14 宅配便はなるべく一回で受け取りましょう。
日時の指定や置き配、コンビニ受け取りを利
用して、再配達で使うムダなエネルギーを減
らしましょう。



13 買い物袋、マイボトル、マイバッグ、
ネットポットやリサイクル袋の購入は控え、使い捨
てプラスチックの使用を減らしましょう。自分
好みのマイボトルや機能があるものを使うこと
で、楽しみながらゴミを削減できます。



12 ごみは分別しましょう。
ごみは分別してリサイクルしましょう。
処理費用・エネルギーを抑えることにな
ります。



11 食品ロスを減らそう！
賞味・消費期限が切れる前、おいしい内に
食べましょう。



18 環境にやさしい買組を知ろう！
私たちや環境にやさしい企業や取組を知り、発
着していることは、間接的に環境を守ることに
つながります。



17 取り入れよう！
木は調湿作用や一定の断熱性があります。おうちで植物
や木を育てたり、夏はグリーンカーテンを活用すること
で、快適に過ごせます。また、新潟県産材の製品を購入するこ
とで、県の森を守ることもつながります。



16 再生可能エネルギーの購入を
考えてみよう！
家庭の電気も、太陽光などの再生可能エネルギー
で発電した電気を選ぶようになるとき
がきています。購入する電気を選ぶだけで温暖化
対策につながります。



15 エネ、快適な住まいを
考えてみよう！
“夏は涼しく、冬は暖かい”住まいを考えてみ
ましょう。いま住んでいるおうちでも窓の断熱
改修や内窓を設置すること、結露防止や冷
暖費の節約ができ、快適に。太陽光パネル
設置も省エネにつながります。



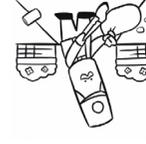
22 家電の買換え時は
省エネ商品を選ぼう！
生活に欠かせない家電だからこそ、省エネ
（エネルギー）の多い商品を選ぶと電気代
もお得、温暖化防止効果も高くなります。



21 地産地消！
新潟の旬のものを食べよう！
地元新潟の旬のものを食べるとは、カーボ
ンフットプリント（＝食料の輸送距離）を抑えたり、ビ
ニールハウス栽培等が必要とするエネルギー
を減らすことができます。



20 学校や職場で脱炭素に
取り組んでみよう！
おうちの取組とともに、日中活動をする場
でもエネをいかけ、ゼロカーボン圏を導くこと、
学校で節電、職場で省エネ、通勤通学で
はスマートフォン、グリーンカーンを利用すること、
リサイクルや時間の節約ができます。



19 環境活動に参加してみよう！
町内や地域のゴミ拾い、植林活動に参加して
みましょう。温暖化対策や環境にこいてみん
なでエネ・発信することで、取組の輪を広げ
られます。



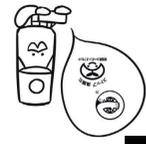
26 プリペイドカードを
活用しよう！
不要になったものは、リサイクル
ショップ販売したり、リサイクルマ
シリンを活用してリユースをいけましょ
う。



25 繊維製品を
意識しよう！
洋服は適切なケアをし、長く使え
るような繊維に配慮さ
れた生産過程や工芸材の服等、
洋服の作
り方にも注目してみましょう。

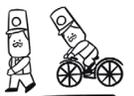


24 買い際に注意しよう！
食料品や洋服の買い際は、保管やコシ
理・処分などで余計なエネルギーを使いま
す。必要なものを必要なだけ購入しまし
ょう。

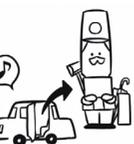


23 食料品・日用品は、パッケージに
注意しよう！
環境に配慮している商品には、それを伝
えるマークがついています。マークを商品
選びの参考にし、「買っただけでエコ」に取
組みましょう。

1 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26



27 公共交通機関や
自転車、徒歩で移動しよう！
通勤やお出かけの際には、出来るだけ徒
歩やバス、鉄道、自転車等車等を利用しま
しょう。



28 車内の不要な
荷物はおろそう！
車の燃費は荷物の重さに大きく左右され
ます。不要な荷物はあらかじめおろしてか
ら運転しましょう。



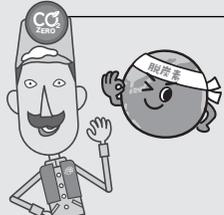
29 エコドライブを心がけよう！
車間距離にゆとりを。発進時はふんわり
アクセル、減速時は早めのアクセルオフ。
エンジンをかけたまま停車する「アイドリ
ング」は避けましょう。



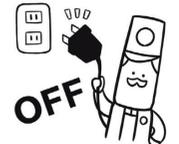
30 自動車の購入・買換えには
エコカーを視野にいれよう！
燃費が向上するだけでなく、停車時には電源と
して使える自動車も開発されています。ぜひ、
エコカーも選択肢に検討してみましょう。



にいがたゼロチャレ30



温室効果ガスの排出を少しでも抑制し、
将来の世代に自然豊かな環境を
引き継いでいくため、私たち一人ひとりが
できる取組「にいがたゼロチャレ 30」
一緒にチャレンジしてみよう！



1 電気のムダ使いを減らそう！
明るい昼間の照明や使っていない部
屋の照明は消しましょう。また、コンセ
ントからプラグを抜くと待機電力を抑
えられます。



2 LED照明に替えよう！
寿命が長いLEDタイプの照明を使う
ことで、消費電力が少なくなります。



3 ポットや炊飯ジャーの
ムダな保温をやめよう！
保温は魔法瓶を利用しましょう。ご飯
をたくさん炊いた場合は冷凍し、電子
レンジで温めなおして食べましょう。



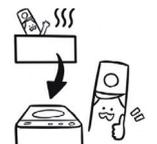
4 夏は室温28℃、冬は20℃を
目安に冷暖房の温度設定を
見直そう！
夏の冷房時は温度設定を1℃高く、冬
の暖房は1℃低くすると約10%の消費
電力削減になります。



5 クールシェア・
ウォームシェアをしよう！
涼しい場所や暖かい場所にみんなで集まり
シェアすることで、冷暖房費を節約しましょ
う。
(※感染症流行時には3密を避ける等を考慮)



6 水の出しっぱなしをやめよう！
シャワーの際やお皿を洗っている間、手を
洗ったり、歯を磨いている間は、水をこまめ
にとめましょう。



7 お風呂は間隔をあげずに入り、
残り湯は有効が活用しよう！
お湯が冷めないうちまめにフタを閉め
たり、間隔をあげずにお風呂に入ると、追
い炊き時間を短くできます。残り湯は洗濯
や庭の水やり、掃除に活用しましょう。



8 髪はしっかり
タオルドライしよう！
髪はタオルでしっかりと水気をとり、ドライ
ヤーの時間を短縮しましょう。



9 トイレを使わないときは
フタを閉めよう！
暖房便座は、フタを閉め、便座から熱が逃
げないようにしましょう。



10 冷蔵庫はゆとりのある収納！
ムダな開け閉めはやめよう！
冷蔵庫を整理して食材の定位置を決めたり、
開ける前に何を取り出すか考えてムダ
のない開閉を心がけましょう。