

★ 1 エコマスターカード

プラス1

テレビをつけている時間を
少なくした

テレビは電気で動いているよ。
誰も見ていないときはテレビを消そう！

★ 2 エコマスターカード

プラス1

だれもない部屋の照明を
消した

誰もいないのに、部屋の照明がついて
いることってあるよね。
消し忘れていた照明に気づいたら
消してあげよう！

★ 3 エコマスターカード

プラス2

長い間使わない電気器具の
コードをコンセントから
抜いた

テレビやエアコンなどは、すぐに動
けるよう、止まっているときも電気を
使っているんだ。
すぐに使わない電気器具はコンセント
から抜こうね！

★ 4 エコマスターカード

プラス1

手洗いのとき、水を
出しっぱなしにしなかった

水道を使うときにも電気が使われてい
るんだ。
水道を使うときはこまめに水を止める
ことで水と電気の節約をしよう！

★ 5 エコマスターカード

プラス1

ごみは分別して出して、
リサイクルに役立てた

ごみの中には、分別するとリサイクル
できるものがあるんだ。
きちんと分別してリサイクルしよう！

★ 6 エコマスターカード

プラス1

食事や給食を残さずに
食べた

お店や会社、家庭から出ているごみの
約3分の1は食べ物のごみなんだ。
食材を運ぶのにも、作るのにもたくさ
んの水やエネルギーを使うよ。
残さず食べよう！

★ 7 エコマスターカード

プラス1

買い物するときに
マイバッグを持って行った

レジ袋は作るのにも、ごみとして燃や
すのにも、エネルギーがいるよ。
マイバッグを持ち歩こう！

★ 8 エコマスターカード

プラス3

近いところへは車に乗らない
で、歩きか自転車で行った

ほとんどの車はガソリンで動いてい
るよ。ガソリンを使うと二酸化炭素
がたくさん出るんだ。
近いところへ行くときは歩いてみよう！

★ 9 エコマスターカード

プラス2

家では家族と過ごす
時間を増やした

みんなでひとつの部屋にしていると、照明
や冷暖房は一部屋分でもいいよね。
電気の節約のため、同じ部屋で過ごし
てみよう！

★ 10 エコマスターカード

プラス1

冷蔵庫の扉を開けて
すぐ閉めた

扉を開けている時間を短くすると、
中の空気は冷たいままだね。
冷蔵庫の扉を開けたら早めに閉めよう！

★ 11 エコマスターカード

プラス2

冷蔵庫にモノをつめこみ
すぎないようにした

冷蔵庫にモノが少ないと、取り出すも
のがすぐに見つかるね。
それに扉を開けている時間が短く
なるし、冷やすための電気が少なく
てすむよ！

★ 12 エコマスターカード

プラス3

頭を洗うとき、シャワーを
出しっぱなしにしなかった

お湯を作るのにはエネルギーをたく
さん使うよ！
シャワーを使うときは、こまめに止め
よう！

★ 13 エコマスターカード

プラス2

入浴後はお風呂のフタを
閉めた

お湯を温めなおすのにはエネルギーが
必要だよ。
入浴後はすぐにフタを閉めるように
しよう。

★ 14 エコマスターカード

プラス1

生ごみは、よく水切りして
から捨てた

生ごみの水分を減らすことで、ごみを
運んだり、燃やしたりするのに使う
エネルギーを少なくすることができ
るよ！

★ 15 エコマスターカード

プラス1

練馬区内でとれた野菜を
食べた

地元でとれた野菜を食べることは
「地産地消」といって、エコにもなる
んだよ。
いつも食べている野菜はどこでとれて
いるのかな？

★ 16 エコマスターカード

プラス1

マイボトルを持ち歩いた

ペットボトルを買うとゴミが増えて
しまうので、マイボトルを持ち歩こう！