

お手数ですが
切手を
お貼り下さい。

郵便はがき

5 6 7 - 8 5 0 5

大阪府茨木市駅前三丁目8番13号

茨木市産業環境部

環境政策課

「ええことカレンダー」アンケート係

アンケートに
答えて
エコポイントを
ゲットしましょう!



(ふりがな)
お名前:
ご自宅に住んでいる方の人数 人
ご住所: 〒
TEL:



インターネットでも、ええことカレンダー（いばらき環境家計簿）をダウンロードしたり、取組結果を報告することができます。詳しくは、以下キーワードで検索してください。

茨木市 ええことカレンダー 🔍 検索

発行/茨木市産業環境部環境政策課
〒567-8505 茨木市駅前三丁目8番13号
TEL. 072-620-1644 FAX. 072-627-0289
E-mail e-seisaku@city.ibaraki.lg.jp

編集/環境を考える市民ネットワークいばらき
令和6年(2024年)3月作成

この冊子は1000部を作成し
1部あたりの単価は342円です。

いばらき環境家計簿
令和6年度(2024年度)版

eco ええことカレンダー



心がけから
行動へ
その一歩が
明日を変える



- 買い物のムダをなくそう
- 電力の節約を心がけよう
- リサイクルを意識しよう
- 公共交通機関を活用しよう
- ごみの分別を心がけよう
- 街の美化に努めよう
- 余分な消費を見直そう
- 公共のマナーを守ろう
- 自然環境を大切にしよう
- 環境家計簿を活用しよう
- 地元の食材を食べよう
- 節水を心がけよう
- 茨木市
- 健康的な生活を楽しまう
- 生物多様性を考えよう

地球とお財布にやさしい エコライフを始めましょう。

環境家計簿とは、地球温暖化防止を目的に、電気・ガス・水道・普通ごみの量を記入し、家庭でのCO₂排出量を計算するものです。茨木市では環境家計簿に親しんでもらうため、カレンダー機能を付加して「ええことカレンダー」と呼んでいます。

毎月、どのくらいCO₂を排出しているか計算して記録することにより、地球にやさしいライフスタイルが身につきます。ムダなエネルギー消費を減らせば、家計にもメリットがあるでしょう。

たくさん取り組むと
こんな、ええことも!



イベントや講座に参加するなど
環境によい行動を続けることで
抽選で豪華景品がもらえる

いばらきエコポイント制度をご存知ですか？

ええことカレンダー（いばらき環境家計簿）を

使って、CO₂排出量を提出すれば
エコポイントがもらえます!!

制度の詳細は茨木市のホームページをご覧ください。



1か月

ごみの有無にかかわらず
(上限3回)

5p

6か月

ごみの有無にかかわらず
(上限1回)

20p

12か月

ごみ無し
25p
ごみ有り
30p

(9~11月)

**ええことカレンダー
コンテスト**
別途
5p
(上限1回)

※エコポイント制度は予告なく変更となる場合がありますので、ご了承ください。

※同一世帯で提出した場合は代表者1人のみエコポイント付与。

※アプリでのポイント取得で、さらに1ポイント差し上げます。



普段の生活をチェックしてみましょう。

当てはまる項目が多いほど、エコライフに近づきます。

✓	チェックポイント
	1・使わないときは電気器具のプラグを抜く
	2・冷暖房の温度を夏は高め、冬は低めにする
	3・冷蔵庫の冷蔵室はゆったり、冷凍室はぎっしり収納
	4・冷蔵庫内の温度は季節によって調節する
	5・旬の食材・地元の食材を使う
	6・毛布や新聞紙などで包み保温調理をする
	7・食品ロスを意識して使い切り、食べ残さない
	8・食器の汚れはふき取ってから洗う
	9・水道の水量に注意して使い、こまめに止める
	10・風呂の残り湯を利用する
	11・洗濯する時は適量の洗剤を量って使う
	12・生ごみは水気を絞ってから捨てる
	13・資源物は分別して出す
	14・外出する時は公共の乗り物や自転車を使う
	15・リサイクル商品を選ぶ（再生紙のノート等）
	16・マイボトル・マイ箸・マイバッグなどを持ち歩く



電気 使用量のお知らせ、またはメーターで該当月の使用量を調べて、毎月P13の表に記入しましょう。電力会社によってはWEB上で確認できます。

いつもご利用いただきありがとうございます
電気ご使用量のお知らせ

様

お客様番号 日程 所 番号

供給地点特定番号

5年 3月分 ← 該当月

ご契約内容 従量電灯A

ご使用量 139kWh ← 電気の使用量

計器番号 437

当月指示数 01586

前月指示数 01447

ご参考：前年同月ご使用量(期間 2/14~3/10) 151kWh

対前年同月比 -7.9% ← 前年同月の電気使用量

ご請求金額 2,724円 ← 電気の料金

初回振替日 3月24日 再振替予定日 4月4日

お支払期限日 4月12日

3月分料金の振替日は3月24日となります。なお、振替日に引落しできなかった場合は、4月4日に、再度引落しをさせていただきます。

(内訳)	円	(内訳)	円
最低料金	341.01	口座振替割引額	- 55.00
1段料金	2,132.55	再エネ促進課金	479.00
2段料金	455.49	消費税等相当額(再掲)	247.00
燃料費調整額	- 661.55		

電気料金精取済のお知らせ

年 月 分 5年 2月分 ご使用期間 1/16~2/12

契約種別 従量電灯A

ご使用量 155kWh 振替日 2月24日

領収金額 3,114円 消費税等相当額(再掲) 253円

店舗 口座番号

検計日 3月13日 次回検計日 4月13日 検計員

関西電力株式会社 受託会社 関西電力送配電株式会社 関西サービス株式会社

お問合せ先の電話番号は裏面に掲載しております

節電 お得情報

エアコンのフィルターを月1~2回清掃しましょう。フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)と、フィルターを清掃した場合を比較すると、年間CO2削減量は15.6kg・約990円の節約になります。

エアコンの効果もアップ!

参考：資源エネルギー庁HP「無理のない省エネ節約」

都市ガス 電気と同様にお知らせやメーターで該当月の使用量を調べて、毎月P13の表に記入しましょう。ガス会社によってはWEB上で確認できます。

該当月 ガスの料金

99大阪ガスご使用量のお知らせ

ご使用番号

ガス供給地点特定番号

いつも大阪ガスをご利用いただきありがとうございます。
◎本誌により弊社の係員が集合することはございません。

2023年 4月分 ← 該当月

ご使用期間(日数) 3月14日~4月12日(30日間) 今回検針日 4月12日

次回検針予定日 5月15日

請求予定金額 5,013円

ガス料金 5,013円

(内) ガス料金分消費税 455円

・基本料金 1,364円81銭

・従量料金(①×②) 3,648円54銭

①ご使用量 21 m³ ← ガスの使用量

1) 今回メーター指示数 2025

2) 前回メーター指示数 2004

前年同月ご使用量 22 m³(29日)

前年同月比(30日換算) 92.3% ← 前年同月のガス使用量

②当月適用単価料金 B) 173.74円/m³

翌月単価料金表(円/m³)

A) 199.59 B) 169.20 C) 163.78

D) 159.39 E) 152.23 F) 151.30

G) 145.00 H) 144.66

※当月と翌月の単価料金の差: -4.54円

ご契約 一般

政府の支援によりガス料金、電気料金の値引を行っています。政府の支援単価等は本紙裏面又は当社HPで確認下さい

振替ができなかった場合、5月2日に再振替いたします

13A 45 MJ (10,700キロカロリー) 針目/32分

過去のご金・使用量確認はマイ大阪ガスで!ポイントも共通ポイントにも交換できる

■お手続きはネットがオススメ!

お引越しや口座振替・クレジットカード払い等のお手続きはネットがオススメです!昼でも夜でも待ち時間なくご利用いただけます。

抽選でプレゼントが当たるキャンペーンも実施中!

大阪ガス 検索

電話でのお問合せ等(月~土/9~19時 日祝/9~17時)

ガス料金等に関してお客様センターへお引越しのお手続き等

0120-5-94817

0120-418-681

072-623-2221

節ガス お得情報

ガスコンロの炎がなべ底からはみ出さないように調整しましょう。水1L(20℃程度)を沸騰させるとき、強火から中火にした場合(1日3回)、年間CO2削減量は5.3kg・約390円の節約になります。

ちょっとしたことでお得に!

参考：資源エネルギー庁HP「無理のない省エネ節約」

ええことカレンダー 《いばらき環境家計簿》の記入方法

水道 ご家庭に届く水道使用量・料金のお知らせには、2か月分が記載されています。その数字を半分に割って1か月分を算出し、P13のそれぞれの月の欄に記入しましょう。

水道使用水量・料金のお知らせ
Notice of Volume and Rate of Water Used

令和 5年 4・5月分 (3月 4日 ~ 5月 2日使用分)

お客様番号 [] 用途 [一般]

メーター番号 [] 口径 25 mm 戸数 []

今回の指針 520 m³
前回の指針(-) 488 m³
旧メーターの使用量(+) * m³

今回の使用量 32 m³

(参考) 前回使用量 31 m³ 前年同月使用量 43 m³

(内消費税等相当額)

水道料金 5,236 円 (476 円)
下水道等使用料 3,207 円 (291 円)
ご請求予定額 8,443 円 (767 円)

口座振替日 令和 5年 5月29日
(このお知らせでは料金のお支払いはできません。)

検針員 (お客様へ)

口座振替済のお知らせ

令和 5年 2・3月分 使用水量 31 m³

(内消費税等相当額)

水道料金 5,148 円 (468 円)
下水道等使用料 3,099 円 (281 円)
合計金額 8,247 円 (749 円)

振替日 令和 5年 3月27日
上記の通りご指定口座より振替させていただきありがとうございました。

茨木市水道部営業課
Ibaraki City - Department of Waterworks - Business Division
TEL (072) 620-1691


該当月

水道の使用量(2か月分のため÷2)

水道の料金(2か月分のため÷2)

節水 お得情報

シャワーを流しっぱなしにしないよう、こまめに調整しましょう。
45℃の湯を流す時間を1分間短縮した場合、年間CO2削減量28.7kg・約3,210円の節約になります。

 ちりもつもれば節約の山に!

参考：資源エネルギー庁HP 「無理のない省エネ節約」

普通ごみ

普通ごみの量は、P7~12のカレンダーに毎週メモし、1か月分を合計してP14の表に記入しましょう。なお、粗大ごみ・資源物はこの中に含まれません。

■計り方
ごみを持った時のあなたの体重-あなたの体重=ごみの量
(例)55kg - 53kg = 2kg
※普通ごみは茨木市で処理していますが、1kgあたり57.4円です。
【令和4年度(2022年度実績)】

4月 たかめよう 茨木市民の エコ意識

令和5年度(2023年度)ええことカレンダー コンテスト応募作品より

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)	
31	1 <small>エイプリル フール</small>	2	3	4	5	6	第1週 (例) 3.4 (例) 2.8	
7	8	9	10	11	12	13	第2週 (例) 5.2 (例) 6.6	
14	15	16	17	18	19	20	第3週 (例) 1.7 (例) 5.0	
21	22	23	24	25	26	27	第4週 (例) 7.2 (例) 1.2	
28	29 <small>昭和の日</small>	30	1	2	3	4	第5週	
							月合計	(例) 33.1

週2回、普通ごみの重さを量って記入し、後に月合計を算出します。

世帯人数別の月平均使用量

■1人世帯	■3人世帯
電気 149.22 kWh	電気 348.07 kWh
ガス 10.54m ³	ガス 44.48m ³
水道 7.91m ³	水道 17.96m ³
■2人世帯	■4人世帯
電気 293 kWh	電気 447.98 kWh
ガス 20.91m ³	ガス 56.9m ³
水道 12.68m ³	水道 23.79m ³

過去参加者の集計結果を基に作成。



4月

たかめよう 茨木市民の エコ意識

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)	
31	1 <small>エイプリル・フル</small>	2	3	4	5	6	第1週	
7	8	9	10	11	12	13	第2週	
14	15	16	17	18	19	20	第3週	
21	22	23	24	25	26	27	第4週	
28	29 <small>昭和の日</small>	30	1	2	3	4	第5週	
							月合計	

5月

ええことで すがしいきもち ええきもち

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)	
28	29	30	1	2	3 <small>憲法記念日</small>	4 <small>みどりの日</small>	第1週	
5 <small>こどもの日</small>	6 <small>振替休日</small>	7	8	9	10	11	第2週	
12 <small>母の日</small>	13	14	15	16	17	18	第3週	
19	20	21	22	23	24	25	第4週	
26	27	28	29	30	31	1	第5週	
							月合計	

6月

ごみ拾い ただ歩くより 良い運動

6月は環境月間、6月5日は世界環境デーです。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)	
26	27	28	29	30	31	1 <small>衣がえ</small>	第1週	
2	3	4	5	6	7	8	第2週	
9	10 <small>入梅</small>	11	12	13	14	15	第3週	
16 <small>父の日</small>	17	18	19	20	21 <small>夏至</small>	22	第4週	
23	24	25	26	27	28	29	第5週	
30	1	2	3	4	5	6	月合計	

7月

脱炭素 一人ひとりの 責任で

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)	
30	1	2	3	4	5	6	第1週	
7 <small>七夕</small>	8	9	10	11	12	13	第2週	
14	15 <small>海の日</small>	16	17	18	19	20	第3週	
21	22	23	24	25	26	27	第4週	
28	29	30	31	1	2	3	第5週	
							月合計	



8月

すぐやろう エコでええこと じぶんごと

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)	
28	29	30	31	1	2	3	第1週	
4	5	6	7 <small>立秋</small>	8	9	10	第2週	
11 <small>山の日</small>	12 <small>振替休日</small>	13	14	15 <small>終戦記念日</small>	16	17	第3週	
18	19	20	21	22	23	24	第4週	
25	26	27	28	29	30	31	第5週	
							月合計	

10月

ちょっとでも できたらはなまる エコライフ

10月は、3R推進月間、食品ロス削減月間です。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)	
29	30	1 <small>数がえ</small>	2	3	4	5	第1週	
6	7	8	9	10	11	12	第2週	
13	14 <small>スポーツの日</small>	15	16	17	18	19	第3週	
20	21	22	23	24	25	26	第4週	
27	28	29	30	31 <small>ハロウィン</small>	1	2	第5週	
							月合計	

9月

廃車して 歩く楽しみ 増えてきた

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)	
1	2	3	4	5	6	7	第1週	
8	9	10	11	12	13	14	第2週	
15	16 <small>敬老の日</small>	17 <small>十五夜</small>	18	19	20	21	第3週	
22 <small>秋分の日</small>	23 <small>振替休日</small>	24	25	26	27	28	第4週	
29	30	1	2	3	4	5	第5週	
							月合計	

11月

地球危機 自動車止めて 電気バス

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)	
27	28	29	30	31	1	2	第1週	
3 <small>文化の日</small>	4 <small>振替休日</small>	5	6	7 <small>立冬</small>	8	9	第2週	
10	11	12	13	14	15 <small>七五三</small>	16	第3週	
17	18	19	20	21	22	23 <small>勤労感謝の日</small>	第4週	
24	25	26	27	28	29	30	第5週	
							月合計	

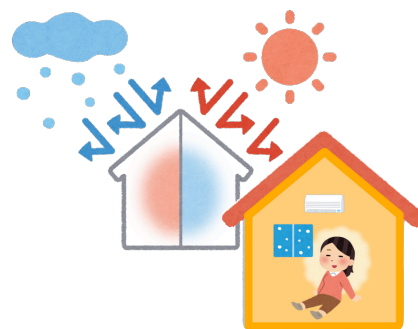


デコ活アクションに取り組もう！

デコ活とは「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」の愛称です。国は今から10年後、脱炭素につながる豊かな暮らしの全体像を提案しています。

デコ活アクションは脱炭素につながるだけでなく、暮らしが豊かになる行動です。脱炭素のために何かを我慢するのではなく、生活をより豊かにより自分らしく快適・健康にし、温室効果ガスの排出を減らしていきましょう！

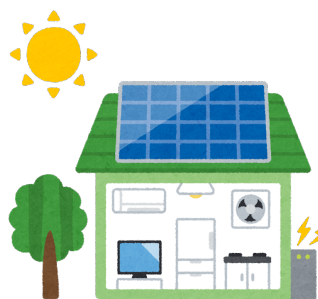
(参考：環境省HP・デコ活くらしの中のエコるがけ)



デ

電気も省エネ 断熱住宅

(電気代をおさえる断熱省エネ住宅に住む)



コ

こだわる楽しさ

エコグッズ

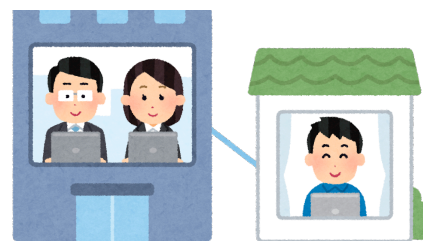
(LED・省エネ家電などを選ぶ)



カ

感謝の心 食べ残しゼロ

(食品の食べ切り、食材の使い切り)



ツ

つながるオフィス テレワーク

(どこでもつながれば、そこが仕事場に)

エコ家事でデコ活するヒント

●1年通して

- ・地元の旬の食材を使って、季節感を楽しむ
- ・計画的なお買い物で、美味しいうちに食材を使い切る
- ・生ごみはぬらさないよう新聞やチラシで作ったごみ箱へ
- ・食器や調理器具の汚れはふきとってから洗う



●暑い時期

- ・冷蔵庫は詰めすぎず、庫内の置き場所を決めて開閉は手早く
- ・すだれ、よしずの利用で直射日光をさえぎる
- ・ゴーヤやヘチマを植え、緑のカーテンで涼やかに
- ・さわやかな色合いの物を取り入れ、見た目も涼やかに



●寒い時期

- ・3つの首(首・手・足)を温かく、1枚多めに着て体も保温
- ・保温調理(食材を加熱した後、毛布や新聞紙など包む調理方法)で光熱費を節約
- ・湯たんぽで体ぽかぽか、温かい食べ物でお腹も温かく
- ・日中の熱を逃さないよう、カーテンは早めに閉める

アンケート使用方法

取り組みを終了した際に、ご提出ください。(数ヶ月の取り組みでの終了も可能)
取り組み結果を、後日郵送でお送りいたします。

●応募方法●

郵便の場合は、右のはがきを切り取ってご使用ください。
直接、環境政策課にご持参いただくことも可能です。
また、メールや報告フォームでも受け付けています。

e-seisaku
@city.ibaraki.lg.jp



アンケートに答えて「エコポイント」をもらおう!

●CO₂排出量を教えてください。
(使用していない項目には、0(ゼロ)を記入してください。)

〈202 年 月 ~ 202 年 月〉※

■電気	kg
■都市ガス	kg
■LPガス	kg
■水道	kg
■灯油	kg
■ガソリン	kg
■軽油	kg
■普通ごみ	kg

P2でチェックした項目の数を教えてください。

個

※記入必須

心がけから



行動へ



その一歩が



明日を変える

