

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

(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：

CO₂の排出量を
報告して
エコポイントを
ゲットしましょう！



ホームページは
こちら

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

編集／環境を考える市民ネットワークいばらき

令和7年(2025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409円です。

いばらき環境家計簿

令和7年度(2025年度)版

eco ええことカレンダー



茨木市

地球のために、みんなのために 今日から始めるエコライフ

大阪では、100年で平均気温が約2℃上昇し、熱中症患者数の増加や、強大な台風や大雨による激甚災害など、地球温暖化によるさまざまな事象が生じています。

環境家計簿は、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。地球温暖化防止のために、環境家計簿にチャレンジしてみませんか。

参考:おおさか気候変動「適応」ハンドブック 改訂版



まずは次ページのチェックポイントを
確認してみてください。

そして、普段の生活の中で

無理せずにできることから始めましょう。

次に毎月、どのくらいCO₂を排出しているかを記録して
地球にやさしいライフスタイルを身につけましょう。

ムダなエネルギー消費を減らせば
ご家庭の節約にもつながります。

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

家庭における電気の使用割合は、
エアコンがトップで38.3%です。
まずはエアコンの使い方
を変えることによって
効果的な省エネができます。



- ・室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を下げる
- ・目詰まりしたエアコンのフィルターを掃除する
- ・日中はすだれ・よしず・カーテンなどで窓からの日差しを和らげる
- ・室外機の周りを物で塞いだり、換気口をカバーで覆ったりしない

次いで電気使用の多いのは、
照明や冷蔵庫です。
自分のライフスタイルに合わせて、
使い方を見直してみましょう。



- ・リビング等の部屋の明るさを下げる
- ・人のいない部屋などの不要な照明は消す
- ・冷蔵庫の冷やしすぎを避けて、扉を開ける時間を減らす
- ・冷蔵庫は壁との間に適切な間隔を空けて設置する



家庭における電気の使用割合は、
暖房がトップで32.7%です。
エアコンや電気ストーブ、こたつなど、
効率よく使用しましょう。



- ・重ね着や加湿などにより体感温度を上げて、室温を下げる
- ・窓には厚手のカーテンをかけて、断熱保温効果を上げる
- ・扇風機などで部屋の上部の暖気を循環させる
- ・外出・就寝時の15～30分前に暖房をオフにする

寒い冬は、給湯などでも
エネルギーの使用が増えます。
我慢せず無理のない範囲で、
省エネに取り組みましょう。



- ・お湯の出し過ぎに注意し、シャワーの時間を短くする
- ・追い焚きが必要ないように、入浴は家族で間隔を空けずに入る
- ・食器を洗う時の水温設定を下げ、出し過ぎに気をつける
- ・温水洗浄便器は便座保温・水温を下げ、便座のふたをする

ええことカレンダー（いばらき環境家計簿）の記入方法

電気・都市ガス

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、P15の表に記入しましょう。契約会社によってはWEB上で確認できます。

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、P15のそれぞれの月の欄に記入しましょう。

水道使用量・料金のお知らせ Notice of Volume and Rate of Water Used	
令和 6年 6・7月分 (5月 3日～7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 698 m ³ 前回の指針 (-) 673 m ³ 旧メーターの使用量 (+) * m ³	
今回の使用量 25 m ³	
(参考) 前回使用量 25 m ³ 前年同月使用量 31 m ³	
(内消費税等相当額)	
水道料金	4,620 円 (10% 420 円)
下水道等使用料	2,453 円 (10% 223 円)
ご請求予定額	7,073 円 (10% 643 円)
口座振替日 令和 6年 7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 6年 4・5月分	使用水量 25 m ³
(内消費税等相当額)	
水道料金	4,620 円 (10% 420 円)
下水道等使用料	2,453 円 (10% 223 円)
合計金額	7,073 円 (10% 643 円)
振替日	令和 6年 5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	
登録番号 T4800020001331	
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)

普通ごみ

普通ごみの量は、P9～14のカレンダーに毎週メモし、1か月分を合計してP16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48.6円です。

【令和5年度(2023年度実績)】

4月

電気も省エネ 断熱住宅

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)		
28	29	30	31	1 元日	2	3	第1週	(例) 3.4	(例) 2.8
4	5	6	7 七草の日	8	9	10	第2週	(例) 5.2	(例) 6.6
11 親戚忌	12 成人の日	13	14	15	16	17	第3週	(例) 1.7	(例) 5.0
18	19	20	21	22	23	24	第4週	(例) 7.2	(例) 1.2
25	26	27	28	29	30	31	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

電気 140.02 kWh
ガス 12.39m³
水道 6.89m³

■3人世帯

電気 332.55 kWh
ガス 48.24m³
水道 19.38m³

■2人世帯

電気 286.10 kWh
ガス 20.69m³
水道 12.59m³

■4人世帯

電気 462.89 kWh
ガス 53.90m³
水道 25.93m³

過去参加者の集計結果を基に作成。



4月

電気も省エネ 断熱住宅

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

6月

感謝の心 食べ残しゼロ

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)		
1 衣がえ	2	3	4	5	6	7	第1週		
8	9	10	11 入梅	12	13	14	第2週		
15 父の日	16	17	18	19	20	21 夏至	第3週		
22	23	24	25	26	27	28	第4週		
29	30	1	2	3	4	5	第5週		
							月合計		

5月

こだわる楽しさ エコグッズ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)		
27	28	29	30	1	2	3 憲法記念日	第1週		
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	第2週		
11 母の日	12	13	14	15	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		

7月

つながるオフィス テレワーク

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

8月

高効率の給湯器、節水できる機器を選ぶ

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	4	5	6	7 立秋	8	9	第2週		
10	11 山の日	12	13	14	15 終戦記念日	16	第3週		
17	18	19	20	21	22	23	第4週		
24	25	26	27	28	29	30	第5週		
31	1	2	3	4	5	6	月合計		

10月

太陽光発電など、再生可能エネルギーを取り入れる

10月は、3 R 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)		
28	29	30	1 衣がえ	2	3	4	第1週		
5	6 十五夜	7	8	9	10	11	第2週		
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18	第3週		
19	20	21	22	23	24	25	第4週		
26	27	28	29	30	31 ハロウィン	1	第5週		
							月合計		

9月

環境にやさしい次世代自動車を選ぶ

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

11月

ごみはできるだけ減らし、
資源としてきちんと分別・再利用する

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

12月

地元産の旬の食材を積極的に選ぶ

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	8	9	10	11	12	13	第2週		
14	15	16	17	18	19	20	第3週		
21	22 冬至	23	24	25 クリスマス	26	27	第4週		
28	29	30	31 大晦日	1	2	3	第5週		
							月合計		

2月

はかり売りを利用するなど、好きなものを必要な分だけ買う

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)		
1	2	3 節分	4	5	6	7	第1週		
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14 バレンタインデー	第2週		
15	16	17	18	19	20	21	第3週		
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28	第4週		
							月合計		

1月

できるだけ公共交通・自転車・徒歩で移動する

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)		
28	29	30	31	1 元日	2	3	第1週		
4	5	6	7 七草の日	8	9	10	第2週		
11 鏡開き	12 成人の日	13	14	15	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		

3月

宅配便は一度で受け取る

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	普通ごみの量(kg)		
1	2	3 ひな祭り	4	5	6	7	第1週		
8	9	10	11	12	13	14 ホワイトデー	第2週		
15	16	17	18	19	20 春分の日	21	第3週		
22	23	24	25	26	27	28	第4週		
29	30	31	1	2	3	4	第5週		
							月合計		

■それぞれの項目の使用量にCO₂ 排出係数を掛け合わせて、年間・月間 のCO₂ 排出量を計算しましょう。

	電気		都市ガス		LPガス		水道	
CO ₂ 排出係数	×0.318※		×2.05※		×6.6		×0.44	
単位	kWh	kg-CO ₂	m ³	kg-CO ₂	m ³	kg-CO ₂	m ³	kg-CO ₂
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
取組期間の 合計								

※関西電力㈱・大阪ガス㈱以外の方は、
契約されている会社の令和5年度(2023年度)の基礎排出係数をお使いください。

[illegible]

地球とお財布にやさしい エコライフを始めましょう。

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
環境に配慮した行動を続けることで
抽選で素敵な景品がもらえる

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。



エコポイントHP



1か月
ごみの有無に
かかわらず
(上限3回)
5p



12か月
ごみ無し
25p
ごみ有り
30p

※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。

※排出量の報告は、
取組終了後にご提出
ください。(数ヶ月の
取組での終了も可能)

●報告方法●

下記報告フォームによ
る提出または、右のは
がきを切り取り、郵送
または環境政策課窓口
へ提出してください。



報告フォーム

デコ活
くらしの中のエコろがけ

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
民連動」の愛称です。

CO₂排出量を報告して、「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

脱炭素につながるだけでなく、
暮らしが豊かになるデコ活アクションに取り組みましょう!!

デコ活アクションまずはここから

- 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)