

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

茨木市環境政策課

「ええことゲーム」係

CO<sub>2</sub>の排出量を  
報告して  
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: 千	
TEL:	



インターネットでも、ええことゲーム(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。

ホームページは  
こちら

茨木市 ええことゲーム

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

編集/環境を考える市民ネットワークいばらき  
令和8年(2026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。

ゲームで ECO を学ぼう

いばらき 環境家計簿

ええこと

ゲーム



令和8年度(2026年度)版

近年、わたしたちのくらは、ゆたかになりました。  
しかし、多くのものを作り、多くのものをすてる時代となり  
どんどん地球があつくなり、地球温暖化が進みました。  
地球温暖化が進むと、大雨がふったり農作物が育たなくなったり  
病気になる人が多くなったりします。

また、緑がいっぱいの「いばきた」がなくなれば  
生きものたちも住めなくなります。  
わたしたちにできることを考えて、次の世代へとつなぎたいですね。

「ええことゲーム」で  
エコライフを学ぼう！

家族みんなで  
チャレンジしてね！



エコーちゃん

保護者の皆様へ

環境にやさしい生活を営み、ご家庭から排出されるCO<sub>2</sub>を削減することは大切です。ぜひこの機会に、茨木市の将来を担う子どもたちとエコライフを学びましょう。お子さまと一緒にゲームを楽しみながら、暮らしの中でできるエコ情報を知り、ご家族で実践できるよう、保護者の皆様にご協力いただきたいと思います。

## エコリーダーと 「ええことゲーム」をしよう



地元の生きものが大すぎ  
魚も虫もいっぱいいるよ

エコリーダー  
SORA



ごはんは、のこさず食べるし  
近所のごみそうじもするよ

エコリーダー  
YOU

### 読者モデル募集

ええことゲームを楽しんだり、環境に良いことを実践しているエコリーダーを募集します。対象は市内在住の5～12才。似顔絵のキャラクターとして、環境イベントのチラシや冊子などに登場してもらう予定です。

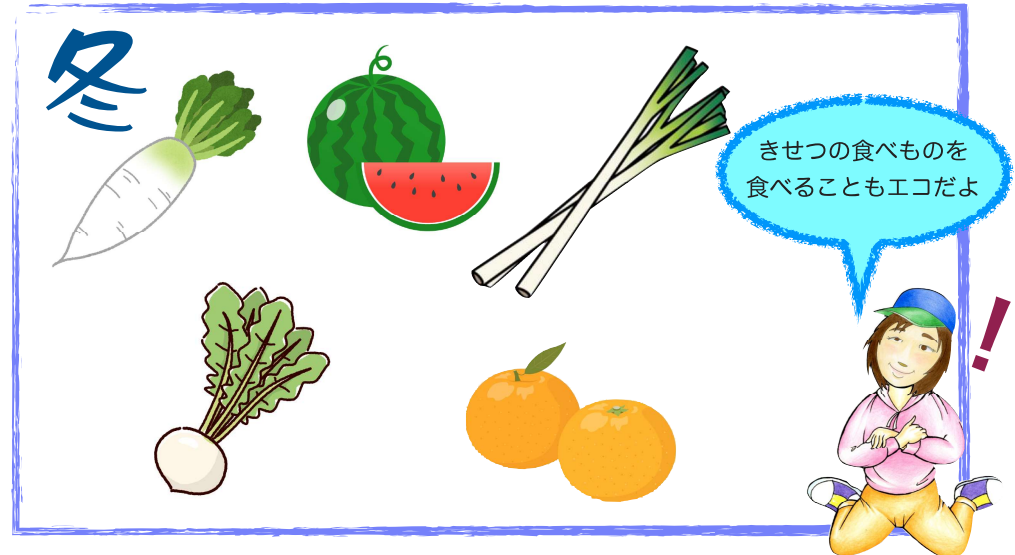
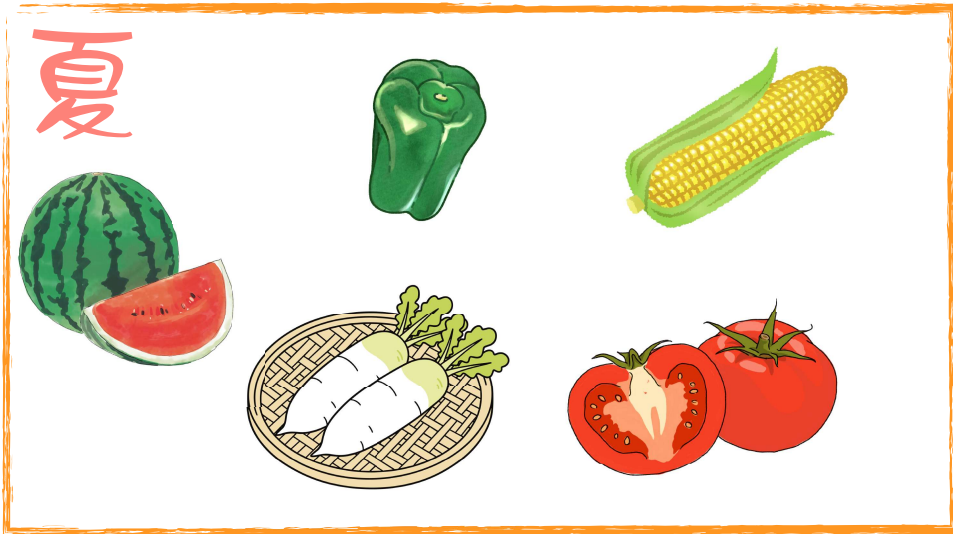
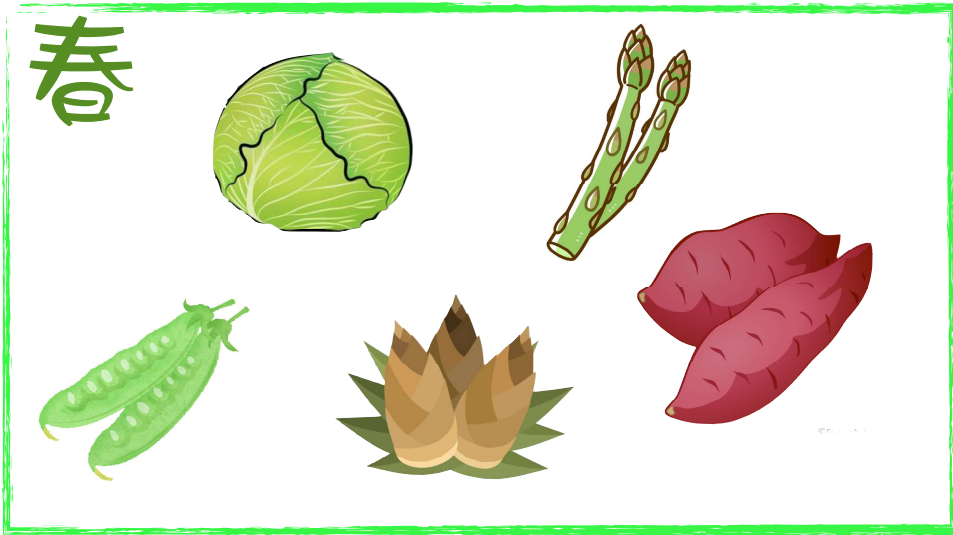
～応募方法～

2026年8月31日までに、  
右の二次元コードからお申込みください。  
※予告なく終了する場合があります。



# きせつの食べもの まちがいさがし

春夏秋冬、それぞれに美味しいものが集まったよ。  
でも、ひとつだけナカマとちがうものがあるね。  
どれか、さがしてみよう!



きせつの食べものを  
食べることもエコだよ



答えはP17~18の下にあります。

# 食べものは捨てずに 美味しく食べきろう!

食べ残し、売れ残り、期限切れなどいろいろな理由で、食べられる食品が捨てられてしまうことが「食品ロス」です。日本では国民1人当たりで換算すると、おにぎり1個分(約102g)の食べ物が毎日捨てられています。

「食品ロス」がたくさん出るということは、食べものをムダにしているだけでなく、いろいろな問題につながります。「食品ロス」を含めた多くのごみの処理には、お金がたくさんかかります。また、ごみを燃やすことで、地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>をたくさん出すなど環境への影響が心配です。「買いすぎ」「作りすぎ」「食べ残し」をしないように気をつけましょう。

参考：消費者庁「食品ロスについて知る・学ぶ」



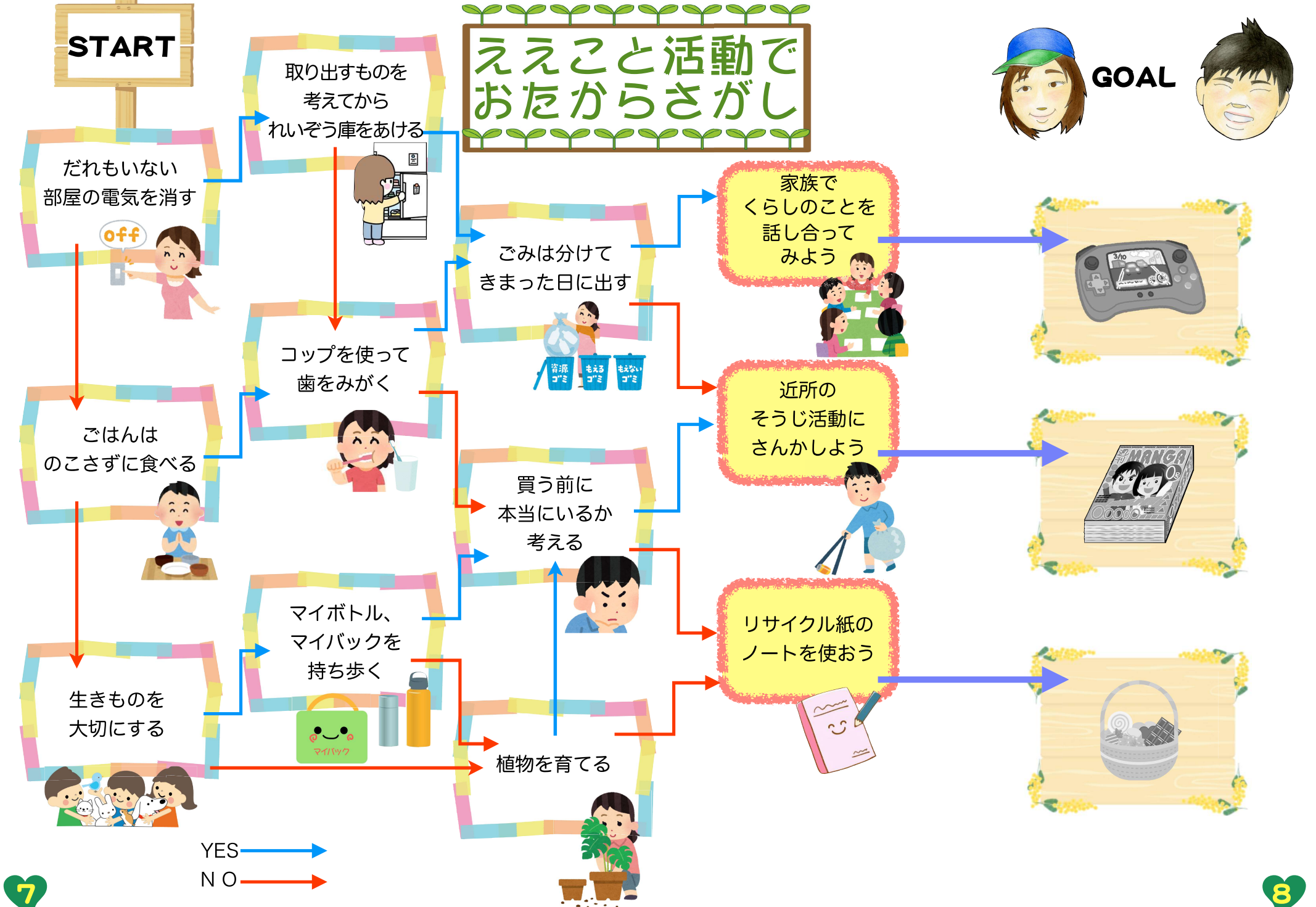
- 大根の葉は菜飯やふりかけに、皮はキンピラや漬物に
- ニンジンやゴボウの皮は、タワシでしっかり洗えば食べられます!
- ブロッコリーの茎は、厚めに皮をむいて使いましょう
- イワシの骨は、油で揚げて骨せんべいに

食べものをできるだけ  
捨てずに食べきる工夫を  
みなさんも  
考えてみてくださいね。



リボベジで野菜の生ごみを減らそう。  
リボベジとはリボンベジタブルの略で、再生野菜のこと。野菜のヘタなどから再び食べられる部分を育てる方法です。豆苗、ニンジンやダイコン、ネギなどがおすすめです。親子で水耕栽培を始めましょう。

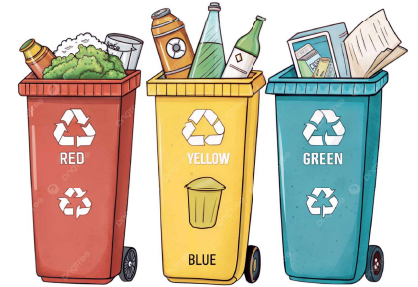




# ゲットしたおたからがいらなくなった時、 どうしたらいいのかな？



小型家電  
回収ボックス



こわれたら「小型家電回収ボックス」に入れよう！  
リサイクルされて、家電などに生まれかわるよ。

外でおかしを食べたり、ジュースを飲んだ時に  
ごみを道にすてていないかな？  
紙の箱は古紙・古布の日、金属の箱やペットボトルは  
缶・びん・ペットボトルの日にすてよう！



読まなくなったら、欲しい人にあげよう！  
古紙・古布の日にすてればリサイクルされて  
再生紙などに生まれかわるよ。

「茨ごみプリ」を使えば  
ごみの分別が楽々に  
分別リサイクルゲームで  
楽しくごみの分別を学ぶこともできるよ！



iOS



Android

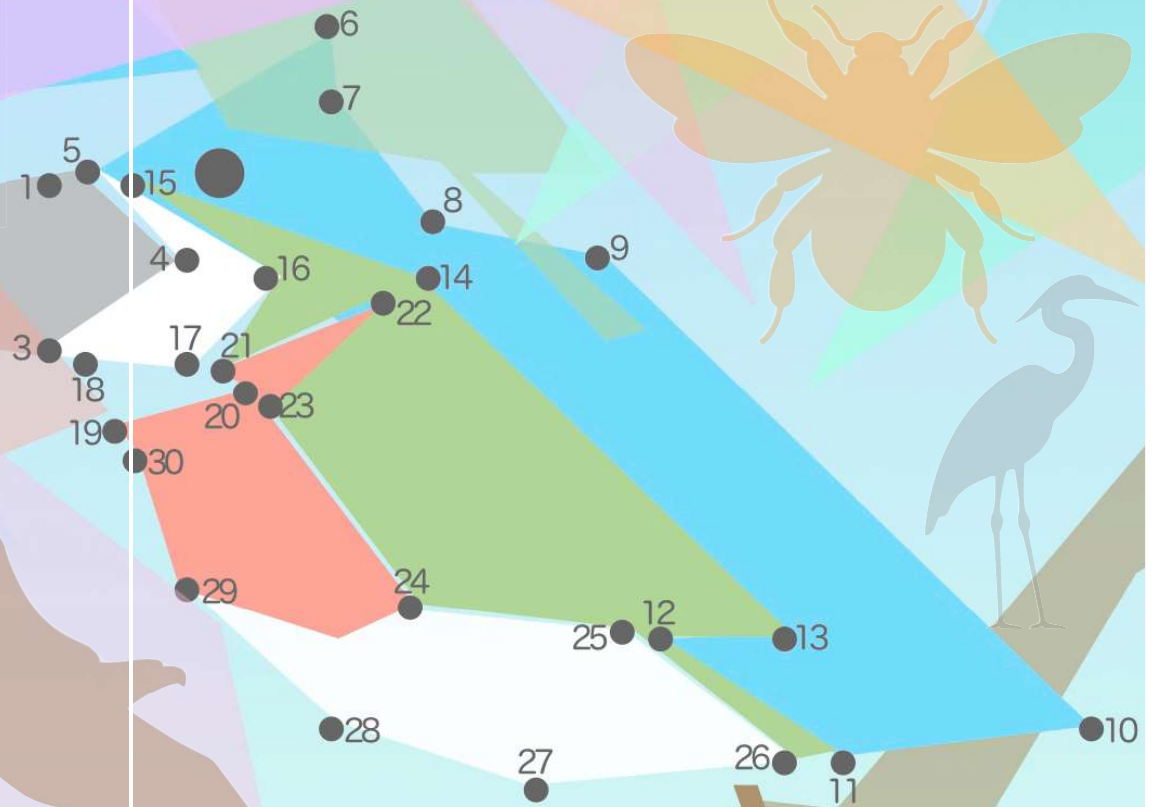


# 生きもの 点つなぎゲーム

1から30までの数字を線でつないでいくと  
茨木市で見られる生きものがあらわれます。  
安威川や大正川、耳原公園などで  
見られるこの生きもの。  
さて、なんでしょうか？

ヒント ほう石のヒスイにも、たとえられています。

ヒント えい語ではキングフィッシャー（魚とりの王者）



身近にすんでいる  
生きものを知ろう



→ 答えはP17~18の下にのっています。

大人も脳トレ！ 環境について楽しく学びましょう。

# ええことクロスワード

タテ、ヨコのカギをヒントに、パズルを完成させよう。

そして、ABCに隠れている言葉を見つけよう。

1				11		14
A						
		4	10		13	
2						
		5			8	15
9		6		12		B
3				C		
		7				

【↓ タテのカギ】

- 1 ガソリン、電気、ガスで動く乗り物
- 4 お医者さんの道具
- 9 ウマやウシを飼う施設
- 10 数をかぞえること
- 11 茨木市の花
- 12 さわったら、かぶれます
- 13 ユーカリが好物
- 14 クリスマスの前日
- 15 ヒマラヤ山脈にある幸福の国

【→ ヨコのカギ】

- 1 ある日、森の中で出会ったのは？
- 2 日本最古の歌集。〇〇〇シユウ
- 3 首の長い動物
- 4 腕を曲げると出るもの
- 5 〇〇のつき、〇〇命、〇〇動
- 6 命をかけて、たたかうこと
- 7 千提寺にある隠れた里
- 8 大好きな英語

→ 答えはP17~18の下段に載っています。

## 家で簡単にできるエコライフ「COOL SHARE」

オフィスや家庭での冷房時に快適に過ごすことができる工夫「クールビズ」から、さらに一歩踏み込み、エアコンの使い方を見直し、涼を分かち合うのがクールシェアです。家族や地域で楽しみながら節電に取り組むことができます。

夏の暑い日は、家の電気使用量の半分以上をエアコンが占めています。家庭では複数のエアコン使用をやめ、なるべく1部屋に集まる工夫をしたり、公園や図書館などの公共施設を利用することで涼をシェアするなど1人あたりのエアコン使用を見直すことがクールシェアの考え方です。

そして、寒い冬にはウォームシェア。みんながひとつの部屋に集まれば、エネルギーを節約しながら、コミュニケーションも深まります。ひとつの部屋で鍋を楽しめば、心もからだもあたたまります。地元の食材を選べば、地域も元気になるますね。

参考：環境省HP「クールシェア」「ウォームシェア」



お家の電気・ガス・水道の使用量からCO<sub>2</sub>排出量を家族で調べてみよう。  
どれぐらいの量なのかな。

### 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、P16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のお知らせは、2ヶ月分が記載されています。  
その数字を半分に割って1ヶ月分を算出し、P16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 7年 8・9月分 (7月 4日 ~ 9月 3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	864 m <sup>3</sup>
前回の指針 (-)	843 m <sup>3</sup>
旧メーターの使用量 (+)	* m <sup>3</sup>
<b>今回の使用量</b>	<b>21 m<sup>3</sup></b>

(参考) 前回使用量 25 m<sup>3</sup> 前年同月使用量 25 m<sup>3</sup>

(内消費税等相当額)

水道料金	4,268 円 (10%)	388 円
下水道等使用料	2,021 円 (10%)	183 円
<b>ご請求予定額</b>	<b>6,289 円 (10%)</b>	<b>571 円</b>

(このお知らせでは料金のお支払いはできません。)

検針員 舘坂

(お客様へ)  
お客さまご自身でも日頃から漏水がないかご確認ください。ご確認方法は市HPをご覧ください。

---

□座振替済のお知らせ

令和 7年 6・7月分	使用水量	25 m <sup>3</sup>
-------------	------	-------------------

(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
<b>合計金額</b>	<b>7,073 円 (10%)</b>	<b>643 円</b>

振替日 令和 7年 7月28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  
検針事務所 TEL (072) 657-7751

該当月

水道の使用量(2か月分のため÷2)

お家から出ているCO<sub>2</sub>の量は  
どれくらいかな？  
ホームページで確認してみよう！  
CO<sub>2</sub>の排出量を報告すると  
エコポイントがもらえるよ。  
くわしくはP17・18を見てね。



ホームページは  
こちら

それぞれの項目の使用量にCO<sub>2</sub> 排出係数を掛け合わせて、  
年間・月間 のCO<sub>2</sub> 排出量を計算しましょう。

	電気		都市ガス		水道	
CO <sub>2</sub> 排出係数※	0.415		2.09		0.44	
単位	使用量 (kWh)	CO <sub>2</sub> 排出量 (kg-CO <sub>2</sub> )	使用量 (m <sup>3</sup> )	CO <sub>2</sub> 排出量 (kg-CO <sub>2</sub> )	使用量 (m <sup>3</sup> )	CO <sub>2</sub> 排出量 (kg-CO <sub>2</sub> )
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						

※CO<sub>2</sub>排出係数は、使用量の単位あたりに排出されたCO<sub>2</sub>の量を示す数値です。  
※表中のCO<sub>2</sub>排出係数は、電気は関西電力(株)の調整後排出係数、ガスは大阪ガス(株)の基礎排出係数を記載しています。事業者により異なりますので、契約されている事業者の令和6年度(2024年度)CO<sub>2</sub>排出係数をご利用ください。

# 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？

**ええことゲーム** (いばらき環境家計簿)を

使って、CO<sub>2</sub>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  
5P  
(上限3回)

12か月  
25P

※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。

## クイズのこたえ

きせつの食べもの まちがいさがし P3・4

春 さつまいも

秋 たけのこ

夏 だいこん

冬 すいか

生きもの点つなぎゲーム P11・12

カワセミ



CO<sub>2</sub>排出量の報告は、  
取組終了後に提出して  
ください。1か月のみ  
でも結構です。

### ●報告方法●

- ・下にある報告フォーム (二次元コード) から報告
- ・右のハガキに必要事項を記入して、郵便または環境政策課の窓口に提出



報告フォーム

CO<sub>2</sub>排出量を報告して、「エコポイント」をもらおう!

ご家庭のCO<sub>2</sub>排出量、報告期間を教えてください。  
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-C O <sub>2</sub>
■都市ガス	kg-C O <sub>2</sub>
■水道	kg-C O <sub>2</sub>

## アンケート

- どのゲームが楽しかったですか? ○はいくつでも  
① きせつの食べもの まちがいさがし P3・4  
② ええこと活動で おたからさがし P7・8  
③ 生きもの点つなぎゲーム P11・12  
④ ええことクロスワード P13
- だれと、ええことゲームをしましたか?  
1人で ご家族で 友達と
- 環境のイベントやええことゲームで取り上げてほしい環境問題や遊んでみたいゲームの種類を教えてください。(任意)

.....

.....

.....

.....

ええことクロスワード P13

【↓ タテのカギ】のこたえ

- 1 クルマ
- 4 チョウシンキ
- 9 マキバ
- 10 カウント
- 11 バラ
- 12 ウルシ
- 13 コアラ
- 14 イブ
- 15 ブータン

【→ ヨコのカギ】のこたえ

- 1 クマ
- 2 マンヨウ
- 3 キリン
- 4 チカラコブ
- 5 ウン
- 6 シトウ
- 7 キリシタン
- 8 ラブ

A ク B ー C ル



こたえ  
合わせを  
してみよう