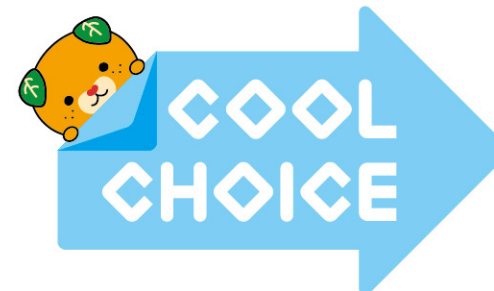


本冊子には、県の「EHIME COOL CHOICE AWARD」に応募のあった投稿の中から、審査を行い、高い評価を得たものを掲載しております。  
地球温暖化対策には、1人1人の意識の変化による行動の変革が重要です。  
未来のために、「クールチョイス」に取り組んでいきましょう。

「EHIME COOL CHOICE AWARD」について、詳しくはこちら▼



# えひめ COOL CHOICE カタログ 2020

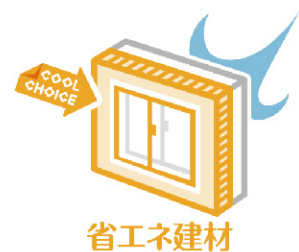
地球温暖化に資する「賢い選択」の実践例について一般の方から募集した取組みの一部を掲載しています

## クールチョイスとは？



2030年度に温室効果ガスの排出を2013年度比で26%削減する国の目標達成のため、脱炭素社会づくりに貢献する「製品への買替え」「サービスの利用」「ライフスタイルの選択」など、地球温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」をしていこうという取組です。

## クールチョイスの取組み例



「移動」を「エコ」に。  
**smart move**

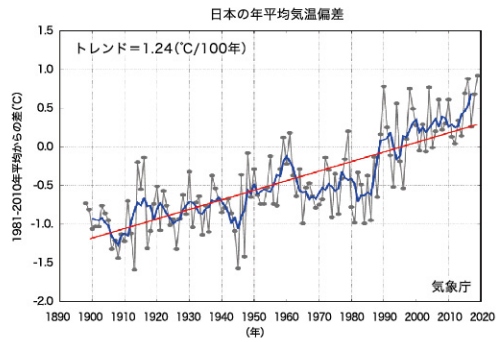


## 愛媛県 環境政策課

※本冊子の編集に当たり、応募いただいた投稿の表現等を一部変更している場合がございます。  
(フォーマットに対応していない絵文字の変更、写真サイズの調整等)  
※EHIME COOL CHOICE AWARDでは、温室効果ガスの削減以外にも、暑熱に対する「適応策」の取組も募集の対象です。



# 地球温暖化の現状



## 日本の気温は上昇傾向

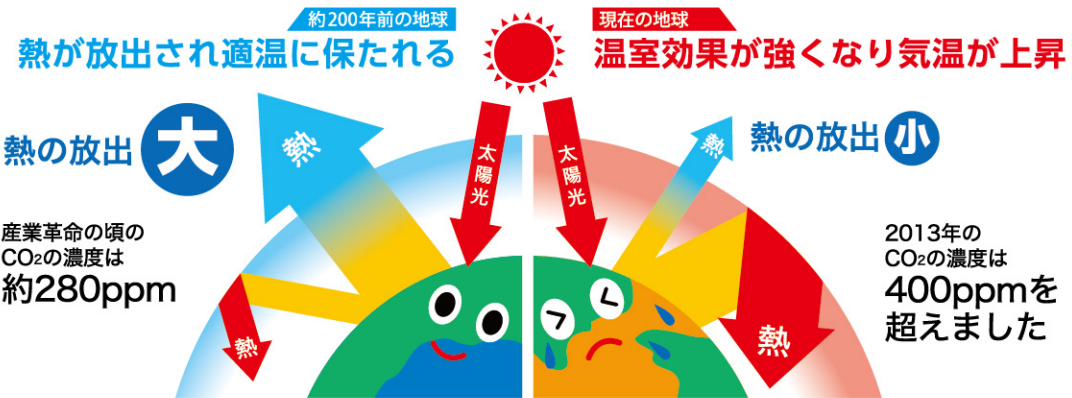
日本の年平均気温は、様々な変動を繰り返しながら上昇しており、長期的には100年あたり1.24℃の割合で上昇しています。特に1990年代以降、高温となる年が頻出しています。

出展 気象庁ホームページ([https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/temp/an\\_jpn.html](https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/temp/an_jpn.html))

## 地球温暖化はどんなしくみで起こるの？

CO<sub>2</sub>などの温室効果ガス※の濃度が高まり、熱の吸収が増えると気温が上昇し、地球温暖化が起こります。

※主な温室効果ガスの種類として、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)、メタン、一酸化二窒素、代替フロンなどがあります。

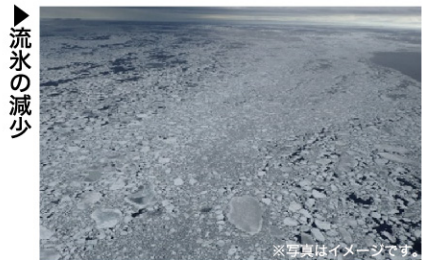


参考「全国地球温暖化防止活動推進センター(JCCEA)」ウェブサイトより



## すでに始まっているさまざまな影響

地球温暖化の影響は日本でもすでに現れており、気候の変化は生態系を変え、農作物へも影響。また日本特有の自然や文化に影響を与え始めています。



▶ 流氷の減少

海水情報センターHPより  
[https://www1\\_kaiho\\_mlit.go.jp/KAN1/drift\\_ice/photo/photo.html](https://www1_kaiho_mlit.go.jp/KAN1/drift_ice/photo/photo.html)



▶ プナ原生林消滅の危機

林野庁HPより  
[https://www\\_rinya\\_maff.go.jp/j/sin\\_riyou/sekaisan/sirakami\\_torikumi.html](https://www_rinya_maff.go.jp/j/sin_riyou/sekaisan/sirakami_torikumi.html)



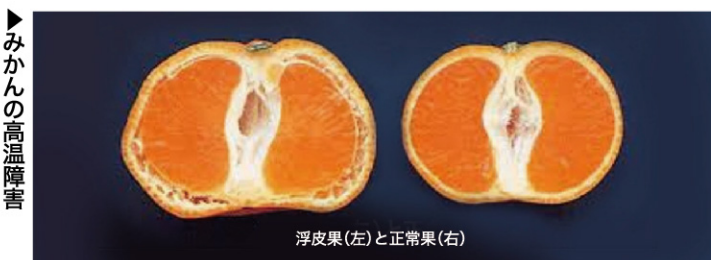
▶ りんごの日焼け

農林水産省HPより  
[https://www\\_maff.go.jp/j/kanbo/kankyo/seisaku/climate](https://www_maff.go.jp/j/kanbo/kankyo/seisaku/climate)



▶ サンゴの白化

環境省HPより  
[http://Kyushu\\_env.go.jp/Okinawa/coremoc/sango.html](http://Kyushu_env.go.jp/Okinawa/coremoc/sango.html)



▶ みかんの高温障害

浮皮果(左)と正常果(右)



# 1人1人が温暖化対策を！



## 気候変動への対策

### ① 緩和策 二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)などの温室効果ガスの排出を減らす

緩和策の例

CO<sub>2</sub>の排出が少ない  
**再生可能エネルギー**  
などを増やす

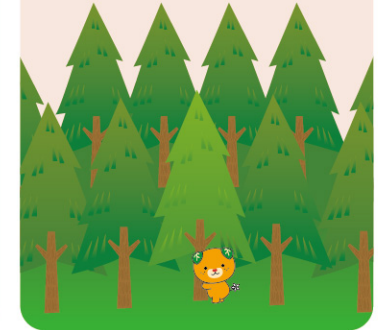


CO<sub>2</sub>の排出量を減らす  
**省エネ行動**



**徒歩 自転車 公共交通機関**  
などを積極的に利用しましょう

CO<sub>2</sub>の吸収源となる  
**森林を増やす**



### ② 適応策 気候変動による影響にあらかじめ備える

適応策の例

**熱中症対策**

行動、住まい、衣服などを工夫しながら暑さを避け、こまめに水分を補給する。



**農作物への対策**

暑さに強い品種を植える。影響をやわらげる栽培方法を取り入れる。



**安全な場所の確認**

自分の地域の、洪水ハザードマップなどを確認しておく。



令和2年度に実施した「EHIME COOL CHOICE AWARD」において、職員による採点と、県民による投票で高得点を得た取り組みを掲載しています。

「EHIME COOL CHOICE AWARD」  
についてはこちら





最優秀賞



投稿者：  
[kisura60](#)



竹小舞に荒壁を塗っています。どちらもゼロエネルギー素材な上に夏は湿気を吸ってくれ、冬は加湿してくれます。工夫次第でエアコン無しで過ごせます。

#住宅 #適応策

優秀賞



投稿者：  
[bambi.girl22](#)



私のマイバッグは風呂敷です♡  
買い物カゴに敷いて、そのまま結んじゃえばすごく簡単♡  
アレンジ方法もたくさんあるので楽しんで使ってます💎  
お気に入りの風呂敷はこのリバーシブル♡  
見た目もかわいいんです!!  
少しでも袋を使わないようにマイバッグ愛用してます😊

#買物 #脱プラ



優秀賞



投稿者：  
[iyokoreito](#)



ペットボトルのふた  
リサイクル用に♻️集めてます。  
最近はスーパーとかでも回収ボックス  
ありますね。  
以前は集めてた会社に勤めてたおば  
ちゃんに渡してましたが、  
キャップを配送する費用が高いから集  
めなくなったらしく困ってました。

そしたら、次男がこのキャップを手で  
回してコマのようにして遊んで、今  
はいつのまにかコレクションにしてま  
す。  
次男のキャップ愛が終わったらリサイ  
クルに持っていきます！！

#日常 #リサイクル

優秀賞



投稿者：  
[mihikana\\_bianca](#)



スーパーに行く時は、  
保冷剤を持参するようにしています。  
家の冷凍庫に溜まりがちな複数の小さな  
保冷剤も、  
1つのジップ袋に入れば大きな保冷剤に  
なります。

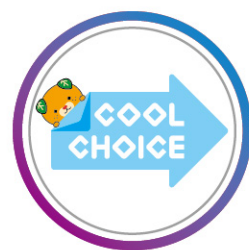
スーパーでも、氷の無料サービスはあり  
ますが、  
氷を作るにもエネルギーを使っているし、  
氷を入れるビニール袋も必要になります。  
そして、それは家に帰って買ったモノを  
冷蔵庫に入れた途端にゴミになります。  
また、保冷剤に関して言うと、  
様々な所で有無を言わず保冷剤が使わ

れており、  
家の冷凍庫には保冷剤が溜まる一方…  
保冷剤は、  
ゴミの分別では可燃ゴミに分類されてい  
ますが、  
こんなに水分を含むモノを  
燃えるゴミに出してしまつては、  
ゴミ焼却炉内の温度を下げてしまい、  
ますます焼却にエネルギーを使うのでは…  
と心配にもなります。  
保冷剤、洗浄してリユースできるような  
仕組み、  
できないものなのかな。

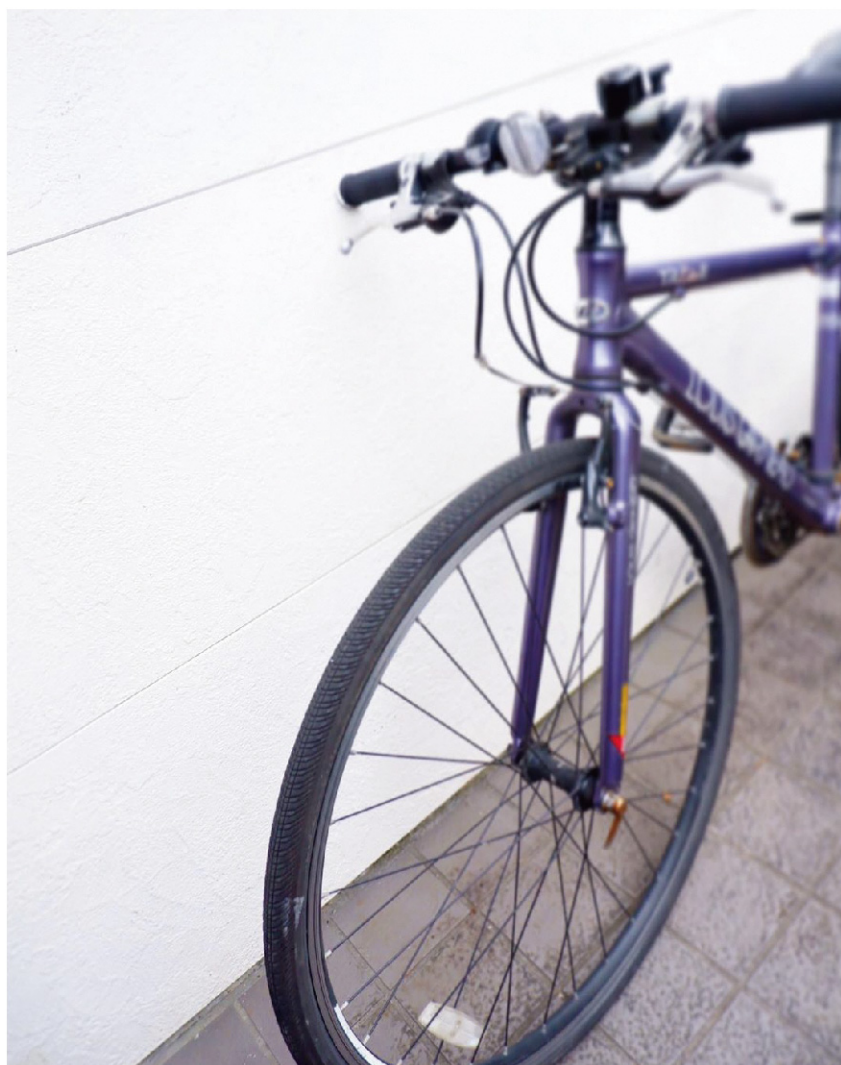
#買物 #省エネ



佳作



投稿者：  
[cheer117](#)



最近は、車で行く範囲も自転車や徒歩で移動する様になっています 🚲  
 車から出る排気ガスが地球温暖化の原因のひとつでもあるので、運動も兼ねてエコな生活に 😊  
 良い運動にもなるし、環境にも優しいし良い事尽くし ✨

#移動 #省エネ

佳作



投稿者：  
[punpon0926](#)

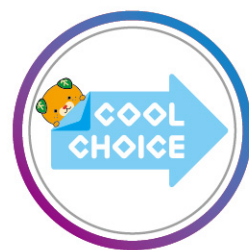


牛乳パックは、生魚やお肉を切る時のまな板がわりに使用 🍴  
 汚れや臭いも気にせず、洗わなくても良いので時短エコになります 😊

#料理 #リサイクル



佳作



投稿者：

[gogen4115](#)

お婆ちゃんの家はへちまの  
 塀を作っています😅  
 そしたら家が影になるし、少しでも部屋の温度を下げられ  
 る！！  
 そして、へちまはたわしにもなるし、一石二鳥👉  
 昔の人の知恵は凄い☆

#日常 #適応策

佳作



投稿者：

[tmtmmama00](#)

川で食べ物を冷やす♪  
 昔の人の知恵😊❤️

今年の夏はすごく暑い夏ですが、  
 川で涼みながら食べ物や飲み物を冷やして、  
 ゆったり過ごしたのもこの夏の思い出 🌻

#日常 #涼感

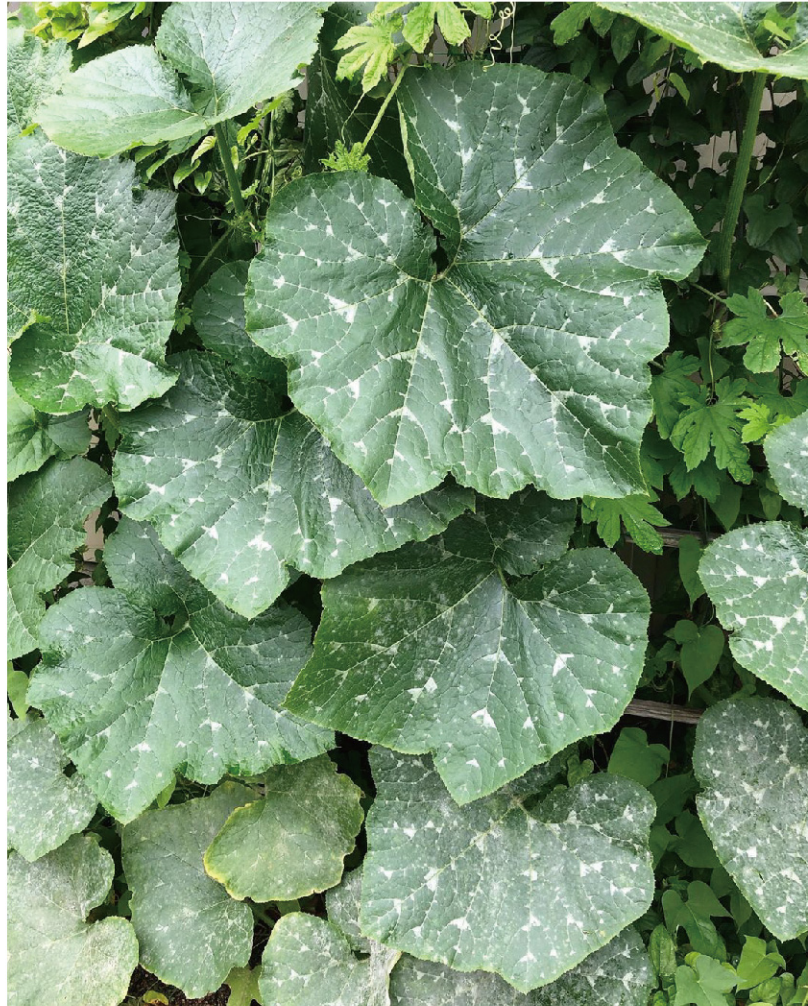


佳作



投稿者：

[shirokuma.mama](#)



我が家のクールチョイスは  
緑のカーテン

緑のカーテンは熱を60%反射  
エアコンの節電率は20%を上  
回ると聞きました。

緑に癒され、植物の成長（ゴー  
ヤの収穫）が楽しみなカーテ  
ンです。

ゴーヤを植えてましたが  
どこからか？かぼちゃも芽が  
出て

ゴーヤとかぼちゃのカーテン

大きな葉っぱで  
日差しをシャットアウト  
かぼちゃもありかも！

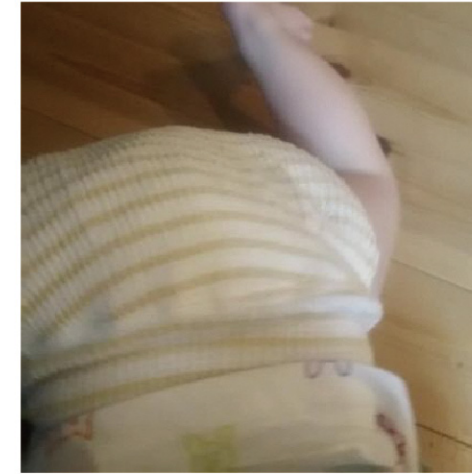
# 適応策 # 日常

佳作



投稿者：

[plantain](#)



夏の天日干し、  
パリッと乾いた  
お日様の匂いのする輪おむつを、畳む幸せ。  
ごみが少ないって、  
消耗するものが少ないってこと。  
消耗するものが少ないということは、  
買いに行かなきゃ行けないものが減ること。  
繰り返し使えるから、  
ちよろっと出たおしっこもすぐ替えられるし、  
お尻に汗かいただけでも替えられます。  
お尻はいつも衛生的。

使用済みは、バケツに入れて、  
浸け置きして、濯いで洗濯機へ。  
汚れは、セスキとお湯の浸け置きですると  
落ちます。  
毎日が、無理なら、数時間でも、数日間でも。  
同時に始めたおむつなし育児。  
おまるやトイレでできるようになったら、洗  
う量はもっと減ります。  
お陰で、最近、蛸足ハンガー、すっかすか。

# 省エネ # 育児



## Ehime Cool Choice Catalog



地産地消を心掛けています。  
遠くの産地からやってきた野菜に比べ、  
地元で採れた野菜は新鮮で生き生きしていて  
本当に美味しいです😊  
産地直売などで購入することや、  
スーパーでも積極的に地元産のものを選ぶこ  
とは、  
輸送エネルギーの削減になります。  
地産地消は、CO2削減になるだけではなく、  
美味しい上にお値段もグーです♥

わたしは1~2週間に一度、  
松山市にある太陽市で野菜をまとめ買してい  
ます。  
(お花も)  
この日もたくさん買いました♪  
野菜自体が新鮮で美味しいと、  
凝った料理でなくても、  
シンプルな調理で美味しく食べられます！

#買物 #地産地消

## Ehime Cool Choice Catalog



私たちの愛車は自転車です。  
通勤も買い物も自転車でスイスイ行っています🚲

半年前に車を手放した理由として  
①周辺環境的に職場やスーパーが自転車で行ける距離に  
ある。  
②遠出をするときは公共交通機関で移動できる。  
③車を持っていると近場でも車を使ってしまい、運動不  
足につながる。またその分、CO2排出にも影響を与えて  
いる。  
④レジャーも楽しみたい。その時だけレンタカーを借りる。  
4つの理由で自転車を活用しています。  
暑さ対策としては、  
チャイルドシートのところに日除けカバーをつける☀  
帽子、日よけアームをする。  
それだけでも涼しいです😊  
自転車を漕ぐと風を感じて  
子どもも「涼しい」と喜んでます👨‍👩‍👧‍👦

一気に温暖化防止活動に参加すると  
きつくなって無理一😓と思われがちですが、  
少しずつ自分ができることを見つけて、楽しみながら  
向き合っていけるといいですね。

この写真を撮った時に  
光の反射？で虹ができたみたい😊

#自転車 #移動

## Ehime Cool Choice Catalog



ずっと旦那さんに折り畳み傘を買わないと!!!  
と思っていたのに後回しにしました。  
@ehime.stopy さんの投稿を見て、コレだ!!!  
と思い高島屋へ  
ただの傘ではなく日傘にもなるなんて!!!  
やっぱり今の時代大切。  
どこかの県では、子供たちがソーシャルディ  
スタンスを取りやすく、暑さも防げると言う  
ので、傘差し登校するとニュースになって  
ました。  
最近健康のため歩いて行ったりしてるので恥  
ずかしがらず是非活用してほしいな。  
子供の暑い暑いサッカーの試合観戦にも使える!!  
ちょっと早いけど梅雨入りしたので早速  
父の日のプレゼントを渡しました。  
歳を重ねてもカッコイイ今の時代を生きるお  
父さんでいてほしいです。

#買物 #適応策

## Ehime Cool Choice Catalog



8月に入ってから毎日毎日暑い。。  
今年は梅雨が例年よりも長かったので、7月はほとんど  
エアコンなしに過ごすことができていました。

家にいる時は、午前中はなるべく換気も兼ねて窓を開け  
たりして、できるだけエアコンの使用頻度を抑えたりし  
ています。

毎日家に居るのは、活発な子供たちにとっては大変なこ  
とで…  
なので家族全員がお休みの休日は、密を避けつつお出掛  
けもしています。

少しでもこの暑さを快適にしたいと思いついたのは水の  
ある場所。  
川遊び、まだ息子たちが小さいので悩みましたが、浅瀬  
ならということで少しの時間行ってきました。  
たまたま見つけたこの場所は穴場だったようで、家族連  
れて数人いる程度でした。

木々に囲まれていて自然の風を感じることができ、また  
水に触れることで体内の熱量を下げることができ、心も  
身体もリフレッシュできた1日でした♡

「エアコンに頼りきらないこと」  
少しの工夫で、この夏を快適に過ごしたいです。1人の  
力は微力かもしれないけど、温暖化対策になればと思っ  
ています。

#適応策 #レジャー



## Ehime Cool Choice Catalog



近場には車をあまり使わない  
ようにしたい

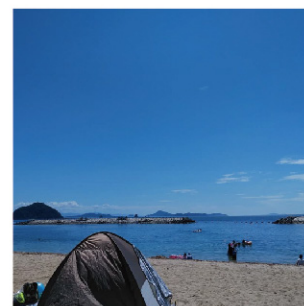
+ 運動不足を解消したい

ということでロードバイクを  
買いました！

これでエコ、かつ、クールに  
夏を乗り切りたいです！

#移動 #自転車

## Ehime Cool Choice Catalog



少しだけ、プラゴミを拾いました。  
今日はこの夏3回目の海水浴へ行っ  
てきました♪  
はじめて過ごす瀬戸内の夏。  
驚くべきことは、愛媛の海は、波  
がほぼないんです！  
波打ち際で、魚をじっと観察で  
きるなんて、  
よく考えたら初めてのよう気が  
します。  
安心して子どもと遊べるのでとて  
も快適😊  
海水も透明度高くキレイ🌟  
でも、一つだけ、行く度に気にな  
ることがあって…  
ビーチのプラゴミがけっこう多い  
です👉  
少し前に読んだ本（脱プラスチック  
への挑戦）に、  
「プラスチックゴミは太陽や水に晒  
されると、  
劣化が進む過程でメタンガスやエ  
チレンガス（温室効果ガス）  
を発生させることがわかった」  
と書いてありました。  
知ってからは気になって気になっ  
て…👉  
他にも、海洋生物の誤飲による窒  
息死問題もあります。  
子どもの足もケガしないか心配で  
す。  
でも、海水浴の初回と2回目は、な  
んだか一歩踏み出せず、  
もどかしい気持ちのまま、何もせ  
ず帰ってきました。  
でも今日こそは、少しでも拾って  
帰ろうと決めていました。  
大きな袋を持って拾い集めるのは

目立ちそうだったので、  
小さな袋に3袋集めました。（写真  
は一袋目のみ）  
所要時間30分以内です。  
花火、ペットボトルのふた、ペッ  
トボトル、ビニール袋、お菓子の袋、  
お惣菜のトレー、片方のサンダル、  
ペンライター、発泡スチロール、  
謎のストローのような筒（大量）  
…などでした。  
拾っていて思ったのは、  
どれも故意に捨てたわけではない、  
ということ。  
きっと、風に飛ばされたんだろう、  
波にさらわれたんだろう、  
花火は夜見えなくて置き去りな  
ったんだろう…  
と思います。  
海は楽しいです♪  
開放的な気分になって、  
注意散漫になってしまうこともあ  
ると思います。  
でも、だからこそ、  
海では特に気を付けないといけな  
いな、  
と改めて思いました。  
海水浴の帰りは、ビーチのそばの  
道の駅で、  
愛媛のハモを買って帰るのが我が  
家の定番になりました♪  
ハモ落としにして、梅肉とすだち  
でいただくのが最高です♥  
地産地消😊  
今夜はペルセウス座流星群の流れ  
星を3つ見ました🌟  
夏の海と宇宙を満喫した1日でした😊  
#レジャー #環境保全

## Ehime Cool Choice Catalog



西面の開口部前に簾を吊りま  
した。

夕方簾に散水してやると、気  
化熱が奪われて涼しい風が  
入ってきます。昔の人の知恵  
は今の時代にはうってつけで  
す。

#日常 #適応策

## Ehime Cool Choice Catalog



「出来ることから始めよう」  
マイボトルやクールタオル  
等、ECOな熱中症対策  
で暑い夏を乗り切ろう。  
我が家は、4世代で実施し  
てます。

#日常 #適応策



## Ehime Cool Choice Catalog



日常に取り入れている  
サステナブルな習慣…

コンビニやスーパーなどでエコバッグを  
取り入れるのはもう当たり前になってきました🌱

そこで他になにかできることはないか考えた時  
に、  
マルセイユ石鹸を使った洗剤作りに辿り着きました。

大事にしている宝物のマスクを手洗いで  
大切に大切に自分の作った洗剤で洗っています。

マルセイユ石鹸と重曹、  
お水を使ったシンプルな洗剤です。

少しずつ作ってWECKIにいれて  
使うようにしています😊

結構作っていても楽しいので  
この習慣は続けていきたいです。

#創作 #環境保全

## Ehime Cool Choice Catalog



打ち水ついでに、  
洗車のお手伝い♪と暑さ対策の水  
撒き！

ハンドパワーで虹🌈を作る息子🌈

天才です！😊

打ち水で、スーツと気温も下がっ  
て、車も綺麗になって大助かり😊❤

#日常 #適応策

## Ehime Cool Choice Catalog



マイボトルを保冷付きののに変  
えてみました♪

暑い夏はこれで安心😊❤

マイボトルでゴミも減らせる  
し地球環境に優しく🌱

#日常 #適応策

## Ehime Cool Choice Catalog



排水を汚さないよう工夫していま  
す🌱

①お肉の調理には、  
使用済み紙パックを切り開いた、  
使い捨てまな板を使う🌱

紙パックは、紙ゴミリサイクルに  
出す方が  
良いのかもしれませんが、  
わたしはお肉の菌を排水に流した  
くないこと、  
洗い物を減らすためにこうしてい  
ます😊  
薄いお肉は、調理ハサミを使って  
まな板を使わないことも多いです。

②食器を洗う前に、ボロ布等で拭く🌱  
うちは賃貸住宅で、  
食洗機を置くスペースがないので、  
毎日手荒いです🌱  
油污のあるお皿は拭いてから洗  
います。

ボロ布以外に、みかんの皮の内側  
も油をよく吸ってくれます😊❤  
食器以外に、絵の具でお絵描きし  
たあとの、  
パレットに残った絵の具も、  
拭き取ってから水洗いするようにす  
どもに伝えています。

③固形石けんで食器を洗う🌱

びっくられるかもしれませんが、  
食器は固形石けんでキレイに洗え  
ます🌱  
物心ついた時から慣れ親しんでき  
た合成洗剤。  
これ以外で洗うなんて考えたこと  
もなかったのですが…

主婦になってから、  
冬場に手が荒れる→ゴム手袋が必  
須→ゴム手袋がけこう破けるの  
でストックも必要…  
というめんどうなことになる、  
色々な洗剤を試してみました。

そんな時、ミニマリスト系の方の  
ブログで、  
「お米のとぎ汁や、パスタの茹で汁、  
固形石けんで食器を洗っている」  
という記事を見て、  
驚きながら試してみました。

すると、ほんとに石けんで落ちる  
んですね〜！  
しかも、手が荒れないんです❤(個  
人差はあると思います)  
ゴム手袋、卒業できました😊(プ  
ラスチックフリー🌱)

石けんは環境への悪影響が少ない  
と言われていますが、  
環境だけでなく、手肌にもやさし  
いようです😊❤🌱

つつる滑りやすいことと、  
洗い流す前に水がかかると油戻り  
してしまうことに注意すれば、  
わたしは特に問題なしです😊

あと、パスタの茹で汁も、  
茹で汁の中でスポンジでこすると、  
信じられないくらい油污れがキュ  
キュッと落ちます😊

排水を汚さないこと、排水を減ら  
すことは、  
河川を守ること、エネルギーを削  
減することに  
繋がっていると思います😊🌱🌱

#清掃 #環境保全