

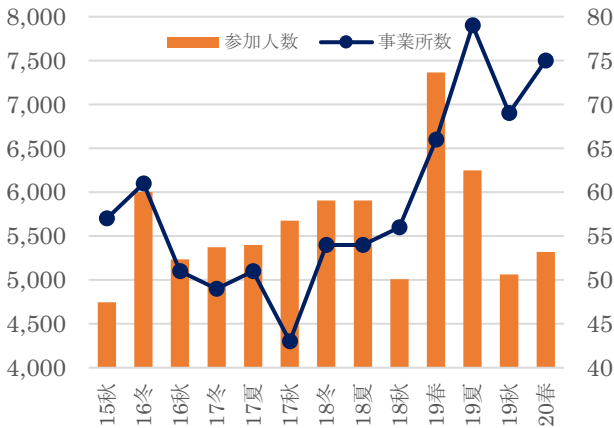
# 2020年 春の環境一斉行動週間

2020年4月1日(水)～7日(火)の7日間

## 集約の結果

### 1◆◆ 取組の集約 ◆◆◆

事業所数 75 事業所  
 取組人数 5,318 人  
 A ノーマイカー 8,082 回  
 B プラス10 10,562 回  
 C 自然と親しむ 8,225 回



### 2◆◆ 参加74事業所 ◆◆◆ 50音順

有限会社愛光電子  
 株式会社アイテック  
 アザーレミックス株式会社  
 旭松食品株式会社★  
 飯田 OIDE 長姫高等学校  
 飯田環境センター  
 飯田クリーン有限会社  
 有限会社飯田スクリーン工業  
 飯田建設株式会社  
 飯田合同庁舎  
 飯田市★  
 飯田市環境技術開発センター  
 飯田信用金庫★  
 飯田清掃株式会社  
 飯田精密株式会社  
 株式会社五十川商店  
 稲葉クリーンセンター  
 おひさま進歩エネルギー株式会社★  
 勝間田建設株式会社  
 鼎みつば保育園  
 上郷西保育園

上久堅保育園  
 上村保育園  
 川路保育園  
 技研開発株式会社  
 有限会社北原土木  
 木下建設株式会社★  
 協和設備有限会社  
 公益財団法人飯田市体育協会  
 こども発達センターひまわり  
 座光寺保育園  
 下久堅保育園  
 シチズン時計マニュファクチャリング株式会社飯田工場★  
 信州航空電子株式会社  
 高森町役場  
 龍江保育園  
 竜丘保育園  
 多摩川パーツマニュファクチャリング株式会社  
 多摩川ロジステックス株式会社  
 多摩川精機エレクトロニクス株式会社  
 多摩川精機株式会社★  
 株式会社タニガワ  
 多摩川エレクトロニクス株式会社  
 多摩川テクノクリエイション株式会社  
 TDK庄内株式会社飯田工場★  
 殿岡保育園  
 株式会社中村  
 中村保育園  
 株式会社NEXAS  
 有限会社野中製作所  
 原建設株式会社  
 有限会社PAPアライ  
 株式会社マエダ★  
 松尾東保育園  
 松島産業株式会社  
 株式会社丸宝計器  
 丸山保育園  
 三菱電機株式会社中津川製作所飯田工場★  
 株式会社ミナミ  
 南信州広域連合飯田広域消防  
 南信州広域連合地域医療福祉連携課  
 南信州広域連合総務課  
 三穂保育園  
 有限会社森脇精機  
 泰阜村役場  
 山岸エーアイシー  
 山京インテック株式会社  
 山本保育園  
 株式会社ヨシカズ飯田工場  
 株式会社ヨシカズ殿岡工場  
 吉川建設株式会社★  
 株式会社龍光電気興業  
 龍共印刷株式会社  
 和田保育園

★は「地域ぐるみ環境ISO研究会」参加事業所  
 11 / 24 事業所

(参考) 南信州いいむす21 登録事業所の参加状況

南信州宣言	5 事業所
南信州いいむす	69 事業所
計	74 事業所

※研究会参加事業所で南信州いいむす21に登録の事業所もあります。

### 3◆ 取組内容(要請内容) ◆◆

取組み内容は、次のA・B・Cの行動でした。

#### A ノーマイカー等 with 家族 (移動手段を賢く選ぶ)

- ・通勤や買い物に自動車を使わないノーマイカーを今回は家族にも広げてみませんか？家庭で環境の話をしながら、1人でも多く取組みの輪を広めましょう。徒歩で歩けばプラス10も一緒に取り組めます。

#### B プラス10with 家族 (歩こう！動こう！)

- ・プラス10(+10分)は“普段より1日10分多く身体を動かしましょう”という取組み。体を動かすことで健康寿命を延ばし、ストレスの軽減も期待できます。今回はスポーツの秋ということで、家族みんなでハイキングやスポーツも言いましょう。もちろん1人でもOK！

#### C 自然に親しむ！

- ・この地域には豊かな自然がたくさんあります。桜のきれいな季節、生物の多様性を感じながらハイキングやウォーキングの他、キャンプ、山菜採り、ガーデニング、家庭菜園など積極的に自然に触れあい、心身ともにリフレッシュして新たな気持ちで4月をスタートさせましょう！

### 4◆ 取組内容(報告内容) ◆◆

一斉行動の取組みを実践するにあたって、「各自で工夫したこと」として報告のあったもの。

おおまかに区分してあります。

(順不同・表現の違うものはなるべく紹介)

#### ご意見

#### A ノーマイカー等

##### ノーマイカー

- ・行動週間に合わせて数名の社員が自転車通勤にした。
- ・家族で乗り合わせ通勤している。
- ・通勤手段を徒歩として、通勤途中に買い物を済ませるようにした。
- ・コロナの行動自粛でガソリン使用量が減った。

##### エコドライブ

- ・出勤時5分早く出発して制限速度内でエコ運転。
- ・気温10度以上の時、車のエアコンを使用しない。
- ・急発進・急ブレーキをしないように心がけた。
- ・タイヤの空気圧をチェックした。
- ・自動車の走行モードを常にECOに設定した。

##### 乗り換え等の工夫

- ・車からバイクに乗り換えて地域を巡回した。
- ・アイドリングストップ付きの車に変えた。
- ・週末買い物には軽自動車を使用した。
- ・社員同士の乗合で出勤を実施した。
- ・自転車の手入れをして、近場は自転車で移動する。
- ・期間中は軽自動車に乗り換えた。
- ・電気自動車に乗り換えたので、排気ガス0になった。
- ・ハイブリットカーに買い替えた。

#### B プラス10(歩こう！動こう！)

##### 運動

- ・歩いた後にストレッチをした。
- ・子供と一緒に散歩で普段通らない道にも挑戦した。
- ・犬の散歩を朝500m、夕200m増やした。
- ・家から徒歩で通勤している。
- ・近くのコンビニへは徒歩で行くようにした。
- ・犬の散歩をいつもより10分多くするコースに変更した。
- ・家で30分を目標に筋トレを実施した。
- ・歩くとき、いつもより遠回りした。
- ・7日間で60,230歩歩いた。
- ・いつも行っている運動に追加して運動した。
- ・携帯アプリを活用して、日々や週の目標を設定しウォーキングを行っている。
- ・家族とフィットネステレビゲームで遊んだ。
- ・子どもとバスケットゴールを作って、バスケットボールをして遊んだ。
- ・家で眠っていた健康器具を出して運動した。
- ・エレベーターを使わず階段で移動した。
- ・家の中を大掃除していい運動になった。
- ・公園でマレットゴルフをした。
- ・歯磨きしながらスクワットをした。
- ・仕事の後にランニングをした。
- ・ウォーキングしながらごみ拾いをしている。
- ・ダイエットも兼ねて家族とウォーキングを実施した。交代でウォーキングコースを決めて楽しんだ。

## 新型コロナウイルスに対する工夫

- ・マスクをして運動公園を夫婦で散歩した。
- ・外出自粛なので、自転車のペダルをこいだ
- ・人のいない夜に運動した。
- ・室内で運動をした。
- ・子どもも外出自粛の為、家で一緒にストレッチを行った。
- ・サイクリング・花見・散歩等、「3密」を避けつつ自然に親しみながら運動をした。
- ・地域への配布物を配る際は歩いて行った。
- ・桜の開花情報を確認してから出かけた。
- ・家にいる子どもたちがリフレッシュできるように、外遊び・ピクニック等計画して行った。
- ・テレビやネット動画を見ながら筋トレやストレッチを行った。

## C 自然に親しむ！

- ・家庭菜園の草刈りを実施した。
- ・近くの畑でヨモギを摘んでおやつにした。
- ・野菜の苗を植えた。
- ・孫と一緒に草刈りをした。
- ・南信濃は自然豊かなので毎日親しんだ。
- ・家のオコギの木を増やしてかきねのようにした。
- ・桜開花情報を伝えあい、出かけるようにした。
- ・保育園内で桜を見に行った。
- ・畑の土づくりを行い、野菜作りの準備をした。
- ・県有林の整備に参加。清掃及び排出材チップ裁断して処分した。
- ・早起きしてタケノコ狩りを楽しんだ。
- ・アボガドの種やキャベツの芯を育てている。
- ・庭の日陰にある土を救すくって日向で水遣りするだけで何かしら生えてくる。初期投資ゼロなので気軽に始められる。
- ・しそとバジルの栽培を始めた。
- ・保育園では、空や雲、お月様や鳥、山の様子など自然に目を向け、子ども達との会話に取り入れるようにした。
- ・山菜などの旬の食材を採って食べた。
- ・自然が身近にあるので、常に自然に親しんでいる。
- ・室内で植物を育て始めた。
- ・庭の掃除も兼ねて、ガーデニングを行った。
- ・夏野菜を植える準備をした。

## その他の取り組み

### 買い物

- ・エコバックを新調した。
- ・買い物行く前に「どこで何をかうか」を決めて出発する。
- ・地産地消を意識した。
- ・無駄なものは買わず、ごみを減らした。
- ・遠くのスーパーを避けて、近場で買い物を済ませるようにした。できる限り徒歩で行った。

### 節電

- ・冷蔵庫を綺麗にした。
- ・早めの消灯を行った。
- ・主電源を切るよう意識した。
- ・人のいない部屋の消灯を心がける。
- ・廊下の2台の照明器具を人感センサライトにして、充電式電池で使用。
- ・LED照明への置き換えを実施した。
- ・家の廊下や階段の照明を人感センサーにして不要なつけっぱなしをなくした。
- ・冷蔵庫の設定温度を過度な低温設定にしない。
- ・席を離れるときはこまめにPCの電源を切る。
- ・冷蔵庫の開閉頻度を減らすように意識した。
- ・職場のプリンターを使用し終わったらすぐに「節電モード」にする。

### 暖房

- ・暖かくなったのでストーブのタンクを1/3にして使用した。
- ・暖房器具の使用を控えた。
- ・お風呂の蓋の上に断熱シートをかぶせた。

### ごみの分別・再利用

- ・プラスチックの使用を減らすよう意識した。
- ・マスクを洗濯して再利用している。
- ・ペットボトルとキャップをリサイクルに出している。
- ・段ボールは回収所へもっていく。
- ・食品トレイのリサイクルを行った。

### 自然エネルギーの活用

- ・庭、車庫の照明器具を太陽光充電式人感センサライトに変更した。
- ・車を電気自動車に買い替えた。
- ・太陽光発電を利用した。
- ・薪ストーブで調理した。

- ・藤の手入れをして、夏に日陰ができるように「つる」の這わせ方を工夫した。

### 再利用

- ・余ったハンカチでマスクを作った。
- ・風呂水の再利用をした。
- ・フリマアプリやリサイクルショップに再利用できるものを販売した。
- ・雨水を再利用して、家庭菜園に水をあげた。
- ・裏紙の再利用を意識づけている。
- ・詰め替え商品の購入を意識した。

### その他

- ・時間外業務を減らすよう部内で打ち合わせをした。
- ・密漁ラップを使用した。
- ・HEMS モニターに電力の発電量・使用量を表示して消費電力低減を意識付けした。
- ・A4からA3や袋とじ印刷等工夫して、印刷費を削減した。
- ・水筒を使うようにしている。
- ・冷蔵庫の中を整理した。

### 意識

- ・取り組みを通して健康に気を使っていこうと思った。
- ・10分でも運動すると元気になるので今後も継続したい。
- ・家族にも環境に配慮した行動を促している。
- ・今一度自己の生活を見直し、今後は積極的に取り組んでいきたい。
- ・コロナの影響でなかなか活動が進まなかったが、一人ひとりができることを少しずつやるのが重要だと感じた。
- ・環境だけではなく、財布や健康にも良い活動の為に周りに勧めていきたい。
- ・まだ外出自粛が続きそうだが、ストレスを溜めないように散歩などは継続したい。

### ご意見

- ・一斉行動の新年度からは新入社員も多く戸惑う。
- ・4月は人事異動も重なり周知が難しい。
- ・新型コロナの影響で外出が難しかった。
- ・ノーマイカーではなく、エコドライブを目標にすると取り組みやすいのではないか。
- ・コロナの状況の中、ノーマイカー推奨するのはおかしいのではないか。

- ・コロナ対策が優先される中、いつもならできることが「どうなのだろう」と悩み自粛したこともあった。
- ・コロナで外出自粛していたが、家の敷地内に庭や畑があるので、子どもたちと土で遊んだり、遊具を作ったりした。都会では家から出られない環境の子ども達も多いと思うので、地方に住むメリットも感じているのではないかなと思う。
- ・集計方法については一考の余地があるとは思いますが、（個人個人についても紙ベースでなく、エクセル等へ入力する方式とするなど）この取組は一人ひとりの効果は小さくても、多くの方が取り組むことに意味があるのではないかな。
- ・食料自給率が37%と低い日本で、今般のコロナ禍は大変なことです。当地域では、自家用野菜等を栽培する家が多いので安心していられますが、国全体でそのことを改めて考え、取り組む必要があるのではないかな。