

※祝日法などの改正により、祝日・休日あるいは行事が一部変更になることがあります。

ちよだ環境カレンダー

2025

みんなで
減らそうCO₂

❁ 環境家計簿付き

❁ 毎月のエコアクション

❁ エコにゃレンジャーのエコクイズ



エコにゃ先生
と一緒に
環境保全について
考えてみよう!

ちよだ環境カレンダーの使い方

※今年度の環境カレンダーは「みんなで作れる環境カレンダー」です。



エコにゃノート
温暖化配慮行動計画書制度

区内事業者が取り組む「環境活動」「環境教育」「地域貢献活動」などの温暖化配慮行動について報告していただき、その中から優良な取り組みを表彰する制度です。令和5年度は最優秀賞を「株式会社セブン&アイ・ホールディングス」、環境配慮賞を「スバル興行株式会社」、特別賞を「日本生命保険相互会社」「株式会社エーピーシー商会」が受賞しました。



佳作
森・鳥・山のてっぺん 杉本 史香さん(富士見小学校5年)
自然いっぱい森の中、朝方に鳥がたくさん集まってくる様子をイメージしました。こんな世界になってほしいです。

【出典】「環境省」国産木材の活用(令和4年度実績)

エコクイズ 1
日本の年間温室効果ガス排出量はどれくらいでしょうか？
A 約10億8,500万トン B 約10万8500トン

※環境カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。

※エコにゃ先生にエ

step 1
毎月の「エコアクション」を実践しよう

myエコアクションを決めよう!

これからここで紹介するアクションだけでなく、自分に合った活動をひとつでもいいので取り組みましょう。



step 2
エコにゃレンジャーのエコクイズに挑戦しよう

エコクイズ 1
日本の年間温室効果ガス排出量はどれくらいでしょうか？
A 約10億8,500万トン B 約10万8500トン



step 3
毎月のエネルギー使用量などを記録しよう

1月のエネルギー

電気	kWh	円
ガス	m ³	円
水道	m ³	円

step 4
環境家計簿に取り組み、千代田区役所に提出しよう



「2050ゼロカーボンちよだ」について

千代田区は、2050年までに区内のCO₂排出量実質ゼロを目指す「2050ゼロカーボンちよだ」を掲げ、地球温暖化対策を推進しています。皆さんも省エネや再エネにつながる取組みを一緒に進めていきましょう。



エコにゃ先生

プロフィール 環境教育の専門家。エコにゃレンジャーのリーダーとは双子の兄弟。



自分たちがどれくらいのエネルギーを使っているかを知り、地球温暖化をとめる行動につながるんだよ

兄のエコにゃ先生やレンジャーのみんなと学ぼう

エコにゃレンジャー

プロフィール 環境問題に熱心な3匹のネコ。

自分にできることから始めてみよう!

地球温暖化をとめたいな





佳作

森・鳥・山のてっぺん 杉本 史香さん(富士見小学校5年)

自然いっぱいの森の中、朝方に鳥がたくさん集まってくる様子をイメージしました。
こんな世界になってほしいです。

【出典】「環境省」公式Webサイト(令和4年度実績)

エコクイズ
1

日本の年間温室効果ガス排出量はどれくらいでしょう？



A 約10億8,500万トン **B** 約10万8500トン

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。

エコにやノート

温暖化配慮行動計画書制度

区内事業者が取り組む「環境活動」「環境教育」「地域貢献活動」などの温暖化配慮行動について報告していただき、その中から優良な取り組みを表彰する制度です。令和5年度は最優秀賞を「株式会社セブン&アイ・ホールディングス」、環境配慮賞を「スバル興行株式会社」、特別賞を「日本生命保険相互会社」「株式会社エービーシー商会」が受賞しました。



1月のエネルギー

電気	💡	kWh
		円
ガス	🔥	m ³
		円
水道	💧	m ³
		円

myエコアクションを
決めよう！

これからここで紹介するアクションだけでなく、自分に合った活動をひとつでもいいので取り組みましょう。



エコアクション12

1

令和7年
2025
January

ちよだ環境
カレンダー



12
2024

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2
2025

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
			1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



優秀賞

世界がみどり心もみどり 中西 楓さん(お茶の水小学校4年)

世界全部みどりだったらみんなどうするのか?自由にみどりにして自分で作ったみどりののけると自分の世界みたいで楽しくできた。

【出典】「厚生労働省」公式Webサイト

エコクイズ 2



私たちが1日に使う水の量はどれくらいでしょうか?家庭内や家庭外で使う水の量を1人あたりで考えてみよう。

A

約300リットル
(2Lペットボトル約150本分)

B

約100リットル
(2Lペットボトル約50本分)

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。



エコにゃノート

千代田エコシステム(CES)

〈CESとは〉

CESとは、千代田区独自の環境マネジメントシステムです。「環境負荷の少ない資源循環型都市・千代田」の実現や地球温暖化対策推進のため、区に関わるすべての人が取り組みやすい3タイプの「しくみ」のことです。

〈しくみ〉

- 環境意識の啓発
個人(区に住んでいる人、通勤・通学する人などが対象)
- 環境配慮宣言
個人事業主(商店などが対象)
- 環境マネジメントシステム
事業所(企業、学校、病院、各種団体などが対象)

CESでは、
千代田区に関わる
すべての人々と一緒に
CO₂を削減するために、
いろいろと工夫をした
活動を行っているよ



2月のエネルギー

電気	💡	kWh
		円
ガス	🔥	m ³
		円
水道	💧	m ³
		円

水道はこまめに止めて 使用しよう

水を作るとき、使われるときにも、CO₂が排出されます。歯みがき、シャワー、食器洗いなどの際は、こまめに水を止めるよう心掛けましょう。



エコクイズ2: 答えA

2

令和7年
2025
February

ちよだ環境
カレンダー



1
2025

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

3
2025

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	



佳作

千代田区から世界へ未来をつなぐ一歩を 炭本 さくらさん(麹町小学校5年)
千代田区から始まる緑化活動などの小さな持続可能な取り組みが、未来の地球全体に大きな変化をもたらすことを信じてかきました。

【出典】「農林水産省」公式Webサイト

エコクイズ 3



日本の年間食品ロス量は約523万トンです。
これを国民1人当たりには換算すると、毎日どれくら
いの食品を捨てていることになりますか？

A たこ焼き1個分
(約20グラム)

B お茶碗一杯分
(約114グラム)

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。



エコにゃノート

フードドライブの実施

フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、必要としている団体に寄付する活動のことです。千代田区では、区内の複数拠点に常設の窓口を設置し、フードドライブの取組みを通年で実施しています。フードドライブは、食品ロス問題を解決する手段の一つとして注目されています。



3月のエネルギー

電気	💡	kWh
		円
ガス	🔥	m ³
		円
水道	💧	m ³
		円

食品を買うときは、
手前に陳列されている
賞味期限の
近い商品を選ぼう

日本人は毎日1人当たりお茶碗一杯分のご飯を捨てています。本来食べられるのに捨てられる食品ロスを減らすことは、地球環境にやさしい行動ですね。



エコクイズ3: 答えB

3

令和7年
2025
March

ちよだ環境
カレンダー



2
2025

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

4
2025

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29



佳作

桜 伊澤 アリーチェみなみさん(九段中等教育学校3年)

自然が減っていく中で咲く、皇居の桜は持続可能な地球の象徴なのかなと思い、この作品を書きました。

【出典】「Ecological Footprint Japan」公式Webサイト

エコクイズ 4



日本人と同じ生活を世界中の人がしたとしたら、地球は何個必要でしょうか？

A 2.9個

B 1.2個

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。

エコにやノート

「ちよだ・つま恋の森づくり」植樹活動

- ①千代田区は、姉妹提携を結ぶ群馬県嬭恋村と「ちよだ・つま恋の森づくり」植樹活動を共同で実施しています。
- ②植樹して森が増えると、生きもののすみかが増えたり、災害から人々の生活を守ってくれたりします。



わたしたちの飲み水や生活用水は
山や森の恵みだよ！
森は水をたくさんたくわえて、
きれいな水を川に流してくれます



4月のエネルギー

電気

kWh

円

ガス

m³

円

水道

m³

円

リビングでできる エコアクションを 実践しよう

照明をLEDにしてみるのはいかがでしょうか。視聴するテレビ番組を決めてテレビのつけっぱなしをやめてみましょう。



エコアクション4: 答えA

4

令和7年
2025
April

ちよだ環境
カレンダー



3
2025

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

5
2025

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30			



佳作

小さな自然 小林 令奈さん(九段小学校5年)
小さなしぜんの中でがんばって生きているこん虫達の絵。

エコクイズ
5

2023年度「千代田区生きもののさがし」で一番多く見つかった生き物は何でしょうか？

A

ハト

B

セミ

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。



エコにゃノート

千代田区生きもののさがし

千代田区では、生きもののネットワーク作りの一環として、「千代田区生きもののさがし」を実施しています。これは、区内に生息する生きものの現状確認と、区内に住み・働き・学ぶ人々が生物多様性への関心を高めることを目的とするものです。区内で見つけた生きものの情報をお寄せください。実施時期など詳しくは区ホームページをご覧ください。



千代田区には
どんな生きものがいるかな？
探してみよう



アプリの
ダウンロードは
こちらから



5月のエネルギー

電気

kWh

円

ガス

m³

円

水道

m³

円

「千代田区生きもののさがし」
に参加して、
身近な生きものを
探してみよう！

区内に生息する生きものを知り、
生きものがこれからも豊かに暮ら
していくために必要な
環境がどのようなもの
か考えてみましょう。

エコクイズ5: 答えB

5

令和7年
2025
May

ちよだ環境
カレンダー

4
2025

日 月 火 水 木 金 土

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30

6
2025

日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
				1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



優秀賞

街の中に森林を 飛渡 茉穂さん(千代田小学校6年)

地球温暖化を食い止めるために街の中に木を植えるように木造の家を増やせたらいいなと思いました。

【出典】「エコマーク事務局」公式Webサイト

エコクイズ
6

地球温暖化対策のためにも、健全な森林をつくるにはどうすればいいでしょうか？



A 自然にそのままにしておく

B 森が混みあってきたら、時々木を切って手入れをする

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。

エコにゃノート

6月は環境月間

1972年6月5日からストックホルムで開催された国連人間環境会議を記念し、6月5日は「環境の日」と定められました。国連では、日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めています。日本では環境基本法が「環境の日」を定め、環境庁の主唱により平成3年度から6月の1か月間を「環境月間」とし、全国的に様々な行事が行われています。



身近なところから、
環境問題について
考えてみよう



6月のエネルギー

電気	kWh
	円
ガス	m ³
	円
水道	m ³
	円

ゴーヤやツルムラサキを
栽培して
緑のカーテンをつくろう

緑のカーテンは、日差しをさえぎりつつ風を通すので室内の温度の上昇を抑えます。CO₂も吸収してくれるので温暖化対策として有効です。



エコクイズ6の答え

6

令和7年
2025
June

ちよだ環境
カレンダー



5
2025

日 月 火 水 木 金 土
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

7
2025

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	3	4	5 環境の日	6 一斉清掃の日	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



佳作

森の中でうんめいの出あい 鈴木 花さん（お茶の水小学校4年）

みどりがたくさんある森でうんめいの人とうんめいの出あいをあらわした作品。
いつかぜったいにうんめいの人に会えるよ!という気持ちをこめた作品。

【出典】「環境省」公式Webサイト

エコクイズ 7



新しい地球温暖化対策「ブルーカーボン」とは何でしょう？

A 海草やワカメなどが光合成によってCO₂を吸収・貯蓄すること

B ウニやヒトデがCO₂を吸収・貯蓄すること

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。



エコにゃノート

セミ羽化観察会

日比谷公園で、セミの羽化の観察を行っています。都心である千代田区にも、たくさんのセミが生息していることが実感できます。





セミが時間をかけて羽化する様子は神秘的だよ！みんなも見てみてね





7月のエネルギー

電気	💡	kWh
ガス	🔥	m ³
水道	💧	m ³

小学生は夏休みを利用して「地球環境学習のチャレンジ集」に取り組もう

3つの課題の中からチャレンジしてみましょう。取り組みシートを提出すると参加賞がもらえます。

問い合わせ先
環境政策課事業推進担当
☎03-5211-4253



エコクイズ7: 答えA

7

令和7年
2025
July

ちよだ環境
カレンダー



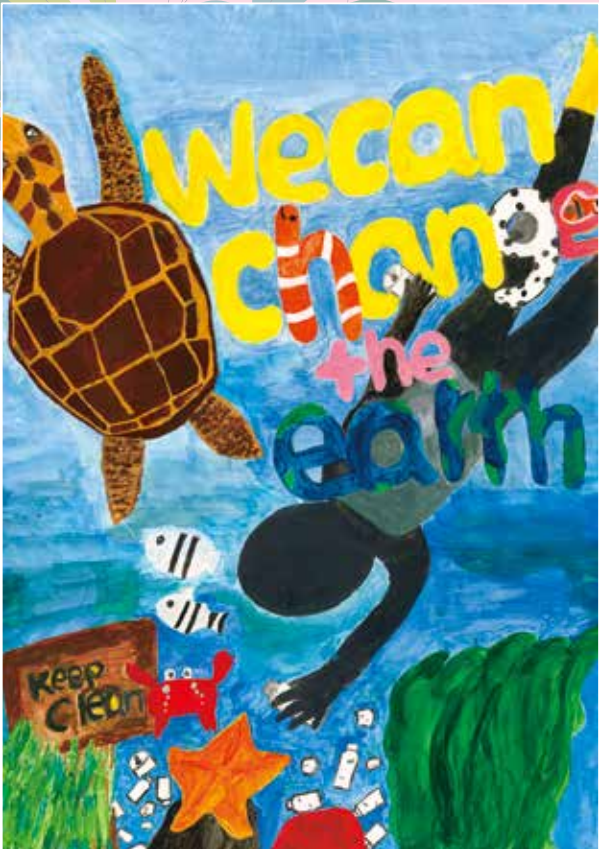
6
2025

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

8
2025

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 海の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



最優秀賞

海をきれいにしよう 相馬 璃穂さん(和泉小学校6年)

海をきれいにしてほしいと言う願いを込めて「We can change the earth」という言葉を入れて制作しました。

【出典】「環境省」公式Webサイト

エコクイズ
8

打ち水の「コツ」として正しいものはどれでしょうか？



- A** 日差しの強いお昼に ひなたに撒く **B** 朝や夕方の涼しい時間に 日陰に撒く

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。

エコにゃノート

打ち水・ドライ型ミストで涼しさを体感しよう

打ち水は日本の暮らしの知恵として、古くから行われています。朝夕の涼しい時間に家のまわりやベランダに水をまいてみましょう。

また、千代田区はヒートアイランド対策および夏季の暑熱対策として、公園などにドライ型ミストを設置するなどクールスポットの創設を推進しています。

打ち水には、お風呂の残り湯や貯めた雨水などを使おうね



8月のエネルギー

電気	💡	kWh
		円
ガス	🔥	m ³
		円
水道	💧	m ³
		円

エアコンを
上手に使おう

夏季は28℃・冬季は20℃を目安とし、風量や風向きを調節しましょう。また、フィルターのお掃除をこまめにしましょう。



エコクイズ8答案B

8

令和7年
2025
August

ちよだ環境
カレンダー



7
2025

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9
2025

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



優秀賞

光がさしこむ海 神崎 利連さん(富士見小学校5年)
未来でも生き物がたくさん住むきれいな海があることを願って描きました。
光がさしこむ様子を工夫して表しました。

【出典】「環境省」公式Webサイト

エコクイズ
9



このまま海へのプラスチックごみの流出が続くと、2050年にはどうなると言われていますか？

A プラスチックごみが
海の魚の量を上回る

B プラスチックごみが
海の水の量を上回る

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。

エコにゃノート

高山市との森づくり・森林体験ツアー

千代田区は、岐阜県高山市と「2050年脱炭素社会実現に向けた連携協定」を結び、飛騨高山で共に森づくりをしています。森は手入れによって二酸化炭素吸収力が増加するので、区内で発生する二酸化炭素を埋め合わせてくれます。また、森林体験ツアーでは、自然散策や「ちよだ・たかやまの森」における林業体験、木工体験を通じて生物多様性や森林の役割・大切さを学ぶことができます。



9月のエネルギー

電気	kWh 円
ガス	m ³ 円
水道	m ³ 円

冷蔵庫にものを
詰め込みすぎない
ようにしましょう

スペースを空けて冷蔵庫にものを入れることで、効率よく冷蔵庫全体を冷やすことができ、必要以上の電力消費を防ぐことができます。



エコクイズ9: 答えA

9

令和7年
2025
September

ちよだ環境
カレンダー



8
2025

日 月 火 水 木 金 土
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

10
2025

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30				



佳作

守ろう緑 吉村 愛里さん(昌平小学校4年)

緑ゆたかな自然の中はとても気持ちがいいので、
もっとたくさんふえてほしいと思いながら、緑ゆたかな自然の様子をかきました。

【出典】「東京都環境局」公式Webサイト

エコクイズ 10



東京23区のごみは焼却や粉砕後、埋め立て
処分されていますが、東京都の埋め立て場はあと
何年で満杯になるでしょうか？

A 50年

B 100年

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。



エコにゃノート

環境絵画展

環境をテーマに区内在住・在学の小学生(4年生以上)・中学生に
作成してもらった絵画を展示しています。



絵画を描いたり
鑑賞することを
きっかけとして、
環境問題について
考えてみよう



10月のエネルギー

電気	kWh
ガス	m ³
水道	m ³

マイボトルやマイ箸を 持ち歩き、マイエコバック を大切に使い続けよう

リユース(再使用)を心掛けてゴミ
を減らしましょう。プラスチックご
みによる海洋汚染の防止や森林
保護に役立ちます。さらに、今持っ
ているエコバックを使い続けるこ
とでエコバック製造で排出される
CO₂も削減できるのです。

※エコクイズ10の答え

10

令和7年
2025
October

ちよだ環境
カレンダー



9
2025

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

11
2025

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



優秀賞

マリーゴールド 丸山 百希さん(番町小学校6年)
マリーゴールドの花言葉の「生命の輝き」をイメージしながら描きました。

【出典】「WWFジャパン」公式Webサイト

エコクイズ
11



再生可能エネルギーの1つであるバイオマス発電の燃料として正しいものはどれでしょうか？

- A** プラスチックボトル、アルミ缶、紙コップ **B** 木材、農業廃棄物、動物の糞尿

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。

エコにやノート

千代田区一斉清掃の日

より一層安全で快適に暮らせるまちづくりを目標とした「生活環境条例」に基づき、町会等の地域団体、学校、駅、企業、官公庁などが参加し、地域を一斉に清掃するもので、年2回、6月と11月に実施しています。



11月のエネルギー

電気	kWh 円
ガス	m ³ 円
水道	m ³ 円

再生可能エネルギーの
電気に切り替えよう

お家の電気を太陽光発電や風力発電などの再生可能エネルギーに切り替えると、CO₂排出量が実質ゼロになります。日常の生活から環境への負荷を軽減していきましょう。



エコクイズ11: 答えB

11

令和7年
2025
November

ちよだ環境
カレンダー



10
2025

日 月 火 水 木 金 土
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

12
2025

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1
2	3 文化の日	4	5	6 一斉清掃の日	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 勤労感謝の日 30	24 振替休日	25	26	27	28	29



優秀賞

地下室で静かに何が起きているのか 葉 星辰さん(神田一橋中学校1年)

海が汚染されるときれいな魚が食べられなくなるので、人々は海洋汚染についての注意を払う必要があると思います。

【出典】「環境省」公式Webサイト

エコクイズ 12



気温の上昇により、雨の降り方にどのような変化が見られますか？

- A** 大雨の日数は増加し、雨の日数は減少している **B** 大雨の日数は減少し、雨の日数は増加している

※当カレンダーに掲載されているエコクイズのデータはカレンダー作成時点のものです。



エコにやノート

地球温暖化対策に取り組みましょう

身近にできることから温暖化対策の取組みを始めてみましょう。

水分補給には
マイボトルを活用し、
買い物に行くときは
マイバッグを持っていこう

なるべく
階段を
利用しよう

室温を20℃(目安)にして、
快適に過ごせる服装を着て
ウォームビズを
実践してみよう



12月のエネルギー

電気	kWh
ガス	m ³
水道	m ³

家族や友人と 環境問題について 話をしよう

1年間、このカレンダーを通して環境保全について考えてきました。そのなかで気付いたことや学んだことを身近な人と話し合い、お互いの気付きを共有しましょう。



エコクイズ12:答え

12

令和7年
2025
December

ちよだ環境
カレンダー



11
2025

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

1
2026

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



環境家計簿を作成して エコグッズをもらおう！



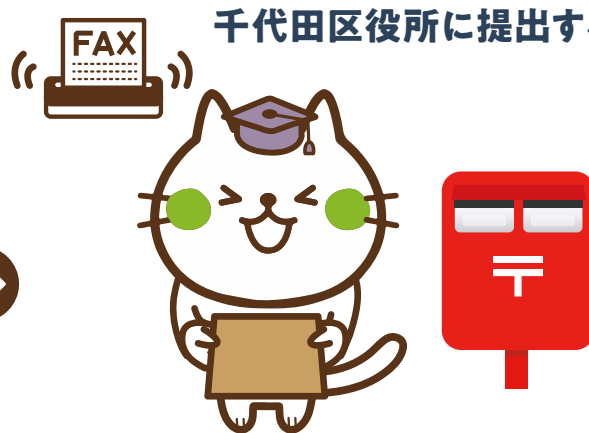
その1 「身近な省エネ」
に取り組む。



その2 電気・ガス・水道の
使用量を記録する。



その3 環境カレンダーを
1年間活用して、
環境家計簿を
千代田区役所に提出する。



12ヶ月取り組んで
提出すると
素敵なグッズを
差し上げます

対象

区内在住・在勤・在学の方

提出方法

千代田区役所5階 環境まちづくり部
環境政策課の窓口までお持ちください。

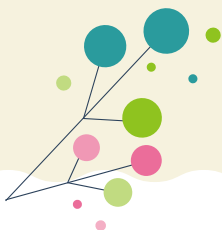
締切り

令和8年2月末

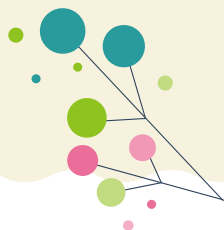
※郵送またはFAX・E-mailでも受け付けます。
提出先は「ちよだ環境家計簿」をご覧ください。

個人情報

記入していただいた個人情報は千代田区が適切に管理し、目的以外の利用および第三者への開示・提供はいたしません。



エネルギーチェック



※検針票は、カレンダー作成時点のものです。※検針票がない場合は、ホームページから過去の使用量を確認できる場合があります。

電気



東京電力エナジーパートナー株式会社の
Web検針票

今回の請求金額

X,XXX円

見本

今回の電気使用量

XXXkWh

ガス

東京ガス株式会社の
Web検針票

見本

今回のガス使用量

5m³

今回の請求金額

1,496円

水道



東京都水道局アプリ

見本

必要な数値は
各月の記入欄に
記入しよう



今回の請求金額

今回の水道使用量

水道局アプリはこちらから！



iPhone版



Android版

水道局アプリは、スマートフォンのほか
パソコン等のWebからも
ご利用いただけます。

マイ東京ガスは、東京ガスをご利用の家庭用のお客さまを対象とした無料のWeb会員サービスです。ご登録いただくと、過去2年間の使用量等が確認できます。

マイ東京ガスのアクセス

二次元コードを
読み込んでください▶



マイ東京ガス



環境家計簿 記入例



環境家計簿を
上手に使う

評価基準

◎→よくできました

使用量が昨年より削減できたら
◎を記入しましょう。

○→がんばりました

使用量が昨年と同じであれば
○を記入しましょう。

×→もう少しがんばりましょう

使用量が昨年より増えてしまったら
×を記入しましょう。

CO₂排出量の計算方法

※
[使用量] × [CO₂排出係数]

※再エネ100%メニューをご利用の場合は[CO₂排出係数]は0です。

①合計×②CO₂排出係数=③CO₂排出量(kg)

電気 電気使用量(kWh) × 0.390

ガス ガス使用量(m³) × 2.05

水道 水道使用量(m³) × 0.257

電気のCO₂排出係数は、環境省が公表した電気事業者別排出係数における東京電力エナジーパートナー(株)の調整後の数値です。ガスのCO₂排出係数は、環境省が公表したガス事業者別排出係数における東京ガス(株)の数値です。水道のCO₂排出係数は、東京都水道局が公表した水道事業ガイドラインの数値です。

1年間のエネルギー使用量

2025年ちよだ環境家計簿



	💡 電気 (kWh)			💧 ガス (m ³)			💧 水道 (m ³)		
	2024年	2025年	評価	2024年	2025年	評価	2024年	2025年	評価
1月	100	100	○	10	10	○	50	50	○
2月	80	100	×	8	10	×			
3月	100	80	◎	10	8	◎	58	60	×
4月	100	100	○	10	10	○			
5月	80	100	×	8	10	×	50	48	◎
6月	100	80	◎	10	8	◎			
7月	100	100	○	10	10	○	60	60	○
8月	80	90	×	9	9	○			
9月	100	90	◎	10	9	◎	59	60	×
10月	100	100	○	10	10	○			
11月	90	100	×	10	10	○	50	48	◎
12月	90	100	×	9	10	×			
①合計	1120	1140	×	114	114	○	327	326	◎
②CO ₂ 排出係数	× 0.390 (再エネ100%メニューをご利用の場合は[CO ₂ 排出係数]は0です)			× 2.05			× 0.257		
③CO ₂ 排出量(kg)	436.8	444.6	×	233.7	233.7	○	84.039	83.782	◎

反省点と来年の抱負

部屋の灯りのつけっぱなしが多かったように思います。クーラーを適正温度に調整していませんでした。来年は、こまめな消灯に気を付けて、クーラーなどの適正温度を保っていきます。

「ちよだ環境家計簿」を記入して、エコグッズをもらいましょう! 連絡先をご記入の上、下記の窓口までお持ちください。また郵送やFAX・E-mailでも受け付けます。

郵送の場合

〒102-8688
千代田区九段南一丁目2番1号
千代田区 環境まちづくり部
環境政策課行

FAXの場合

03(3264)8956

E-mailの場合

kankyouseisaku@city.chiyoda.lg.jp

1年間のエネルギー使用量



2025年ちよだ環境家計簿



	💡 電気 (kWh)			💧 ガス (m ³)			💧 水道 (m ³)		
	2024年	2025年	評価	2024年	2025年	評価	2024年	2025年	評価
1月									
2月									
3月									
4月									
5月									
6月									
7月									
8月									
9月									
10月									
11月									
12月									
①合計									
②CO ₂ 排出係数	× 0.390 (再エネ100%メニューをご利用の場合は[CO ₂ 排出係数]は0です)			× 2.05			× 0.257		
③CO ₂ 排出量(kg)									

反省点と来年の抱負

「ちよだ環境家計簿」を記入して、エコグッズをもらいましょう! 連絡先をご記入の上、下記の窓口までお持ちください。また郵送やFAX・E-mailでも受け付けます。

郵送の場合

〒102-8688
千代田区九段南一丁目2番1号
千代田区 環境まちづくり部
環境政策課行

FAXの場合

03(3264)8956

E-mailの場合

kankyouseisaku@city.chiyoda.lg.jp

【発行】

千代田区 環境まちづくり部 環境政策課

〒102-8688 千代田区九段南一丁目2番1号

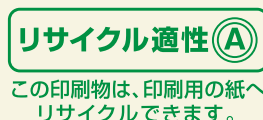
TEL : 03(5211)4253〈直通〉

FAX : 03(3264)8956

E-mail : kankyouseisaku@city.chiyoda.lg.jp

ホームページ : <http://www.city.chiyoda.lg.jp>

※当カレンダーに使用している写真、イラストの無断転載及び複製は禁じます。



このカレンダーは環境に配慮し、FSC®認証材及び管理材料からつくられています。印刷に植物油インキを使用し、廃液の排出を少なくした水なし印刷方式を採用しています。