



2022.10.23 マチごとゼロカーボン市民会議

ゼロカーボンライフを目指して いろいろやってみた編

環境ナビゲーター 上田マリノ



上田 マリノ (うえだ まりの)

環境ナビゲーター／所沢市マチエコアンバサダー

埼玉県所沢市在住。5歳児ママ。

埼玉県立 芸術総合高等学校 映像芸術科 卒

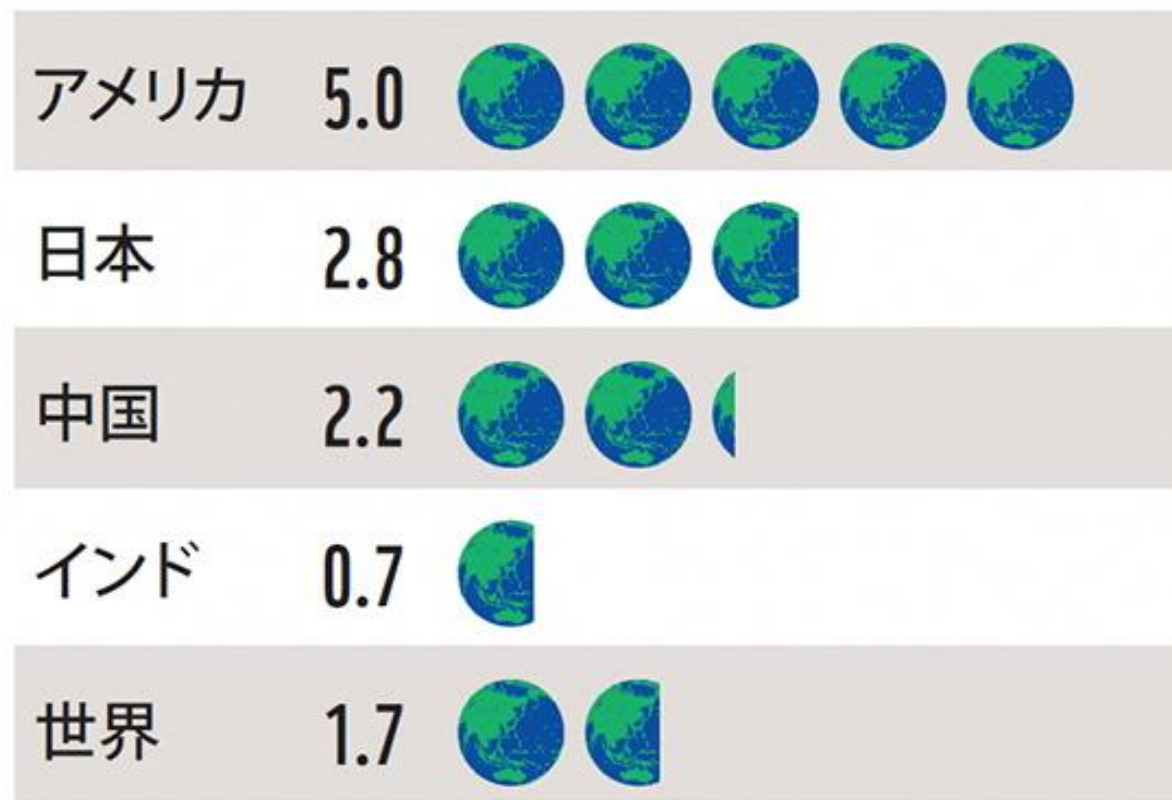
武蔵野美術大学 造形学部 デザイン情報学科 卒

環境問題に興味を持ったきっかけ

作品ごみや日本の豊かな生活

地球は何個必要?

もし世界人口がその国と同様の生活をしたら…



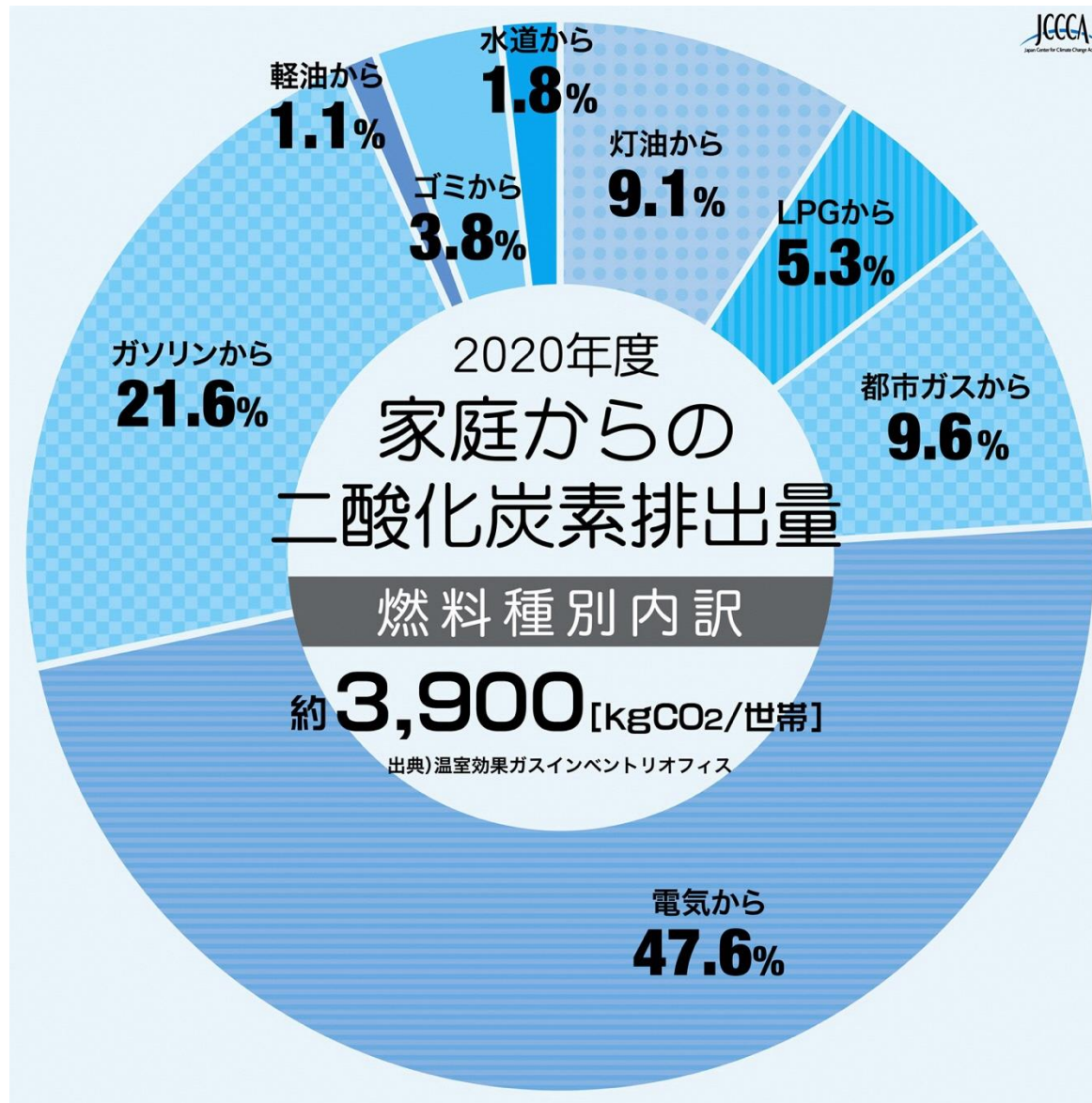
出典：グローバル・フットプリント・ネットワーク, NFA2018

すぐできる度★★★★ 影響力★★★★★

再エネ電気への 切り替えをしてみた！

寝っ転がって
5分で換えられる！





出典：全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<http://www.jccca.org/>) より



パワーシフト キャンペーン 紹介電力会社(42社) 地図版

小売電気事業者+取次 (離島を除く)

2022年 9月版

※会社名をクリックすると紹介ページにジャンプします

パワーシフト・キャンペーン運営委員会

<https://power-shift.org>

Mail: info@power-shift.org

北海道電力管内

- ◇生活クラブエナジー (組合員限定)
- ◇トドック電力 (組合員限定)
- ◇みんな電力 (法人向け)
- ◇ハチドリ電力



九州電力管内

- ◇新電力おおいた
- ◇長崎地域電力
- ◇太陽ガス
- ◇みやまスマートエネルギー
- ◇グリーンコープでんき (組合員限定)
- ◇みんな電力
- ◇テラエナジー
- ◇ハチドリ電力

中国電力管内

- ◇とっとり市民電力 (鳥取県、島根県東部)
- ◇中海テレビ (鳥取県西部)
- ◇テラエナジー
- ◇グリーンコープでんき (組合員限定)
- ◇みんな電力
- ◇ハチドリ電力



沖縄電力管内

- ◇グリーンピープルズパワー (準備中)

北陸電力管内

- ◇みんな電力 (法人向け)
- ◇ハチドリ電力

東北電力管内

- ◇須賀川瓦斯 (福島県を中心に東北・関東)
- ◇生活クラブエナジー (組合員限定)
- ◇パルシステム電力 (福島県、新潟県、組合員限定)
- ◇コープあきた (秋田県、組合員限定) *
- ◇いわて生協 (岩手県、組合員限定) *
- ◇生協共立社 (山形県、組合員限定) *
- ◇みやぎ生活協同組合 (宮城県、組合員限定) *
- ◇コープふくしま (福島県、組合員限定) *
- ◇みんな電力
- ◇あいコープみやぎ (宮城県、パルシステム電力取次)
- ◇やまがた新電力 (山形県)
- ◇テラエナジー
- ◇新潟スワンエナジー
- ◇ハチドリ電力



四国電力管内

- ◇みんな電力
- ◇テラエナジー
- ◇ハチドリ電力

関西電力管内

- ◇泉佐野電力 (家庭向け検討中)
- ◇太陽ガス (ハッピーエナジー)
- ◇生活クラブエナジー (組合員限定)
- ◇ならコープでんき (組合員限定、奈良県に居住もしくは通勤されている方)
- ◇グリーンコープでんき (大阪府、兵庫県、組合員限定)
- ◇みんな電力
- ◇テラエナジー
- ◇たんたんエナジー
- ◇ハチドリ電力

中部電力管内

- ◇シーラパワー (旧愛知電力)
- ◇生活クラブエナジー (組合員限定)
- ◇パルシステム電力 (静岡県、長野県、組合員限定)
- ◇みんな電力
- ◇浜松新電力 (浜松市内)
- ◇コープながの (長野県、組合員限定) *
- ◇テラエナジー
- ◇グリーンピープルズパワー (準備中)
- ◇ハチドリ電力

東京電力管内

- ◇中之条パワー (中之条町を中心に関東)
- ◇須賀川瓦斯 (福島県を中心に東北・関東)
- ◇エネックス (東京都・埼玉県を主とする)
- ◇水戸電力 (茨城県を中心に関東)
- ◇千葉電力 (千葉県を中心に関東)
- ◇グリーンピープルズパワー
- ◇太陽ガス (ハッピーエナジー)
- ◇めぐるでんき
- ◇生活クラブエナジー (組合員限定)
- ◇パルシステム電力 (組合員限定)
- ◇みんな電力
- ◇湘南電力 (神奈川県)
- ◇ところざわ未来電力 (家庭向け準備中)
- ◇テラエナジー
- ◇秩父新電力
- ◇ヨコハマのでんき
- ◇コープみらい (東京都、千葉県、埼玉県、組合員限定) *
- ◇コープぐんま (群馬県、組合員限定) *
- ◇いばらきコープ (茨城県、組合員限定) *
- ◇とちぎコープ (栃木県、組合員限定) *
- ◇ハチドリ電力

* 地球クラブ取次

出典: <https://power-shift.org/choice/>

すぐできる度★~★★★★★★ 影響力★★★

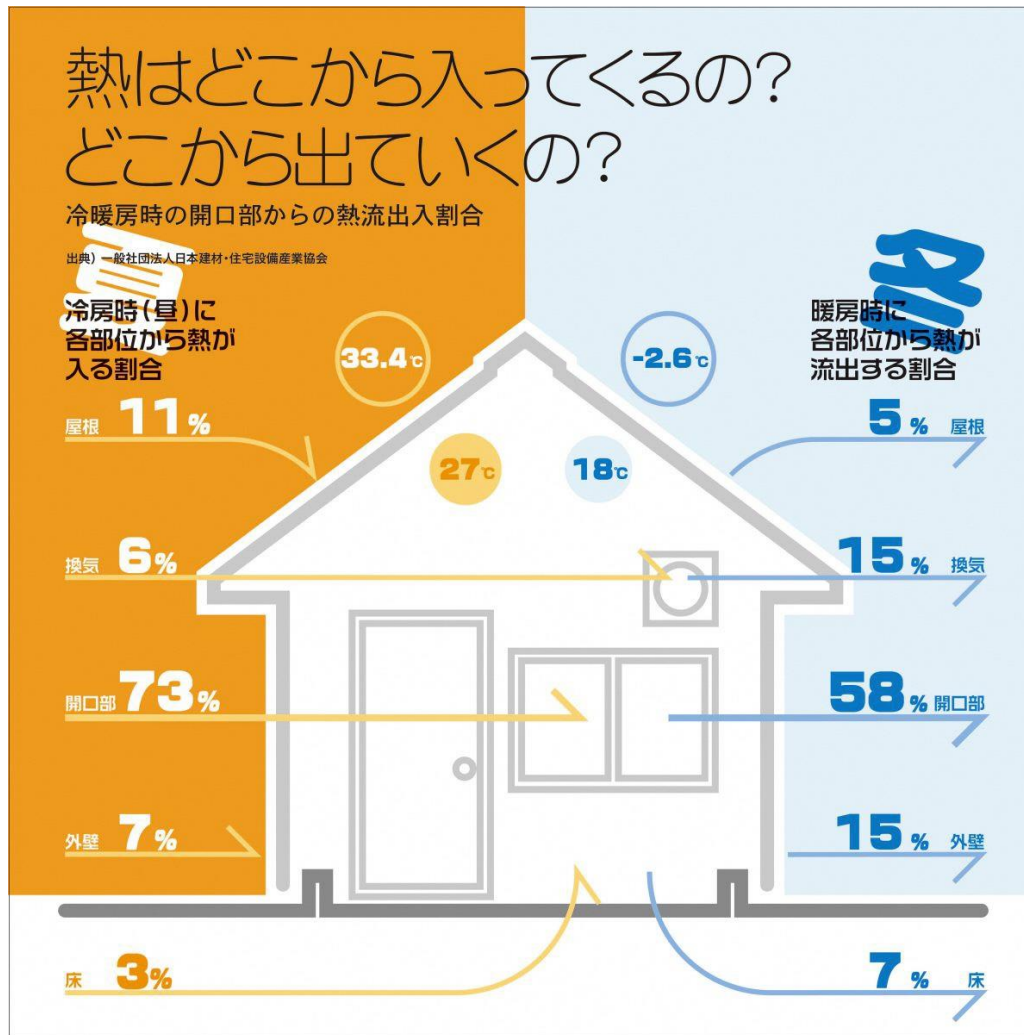
窓の断熱を試してみた！

(正確には引っ越したら断熱窓だった)



あの手この手で
熱をにがさない！！

- ・断熱リフォーム／複層ガラス／ハニカムシェード／カーテンの工夫／プチプチ
- ・夏はすだれやオーニングなどベランダにつけて外側からも遮熱（グリーンカーテン）



出典：一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会 | 出典：全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<http://www.jccca.org/>) より

すぐできる度★★★★★ 影響力★★★★★

モチベーション保つ方法！



① 積極的に情報をとりにいく

YouTube…環境省、国立環境研究所など

Instagram…#プラスチックフリー #サステナブルな暮らし #エシカル

市のSNS…Instagram:@machieco_toko / Twitter:@machieko_tokoro

本屋でお気に入りの1冊を購入、環境社会検定試験（エコ検定）

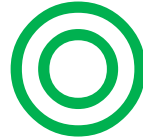
② イベントや講座に参加する

探してみると環境系講座たくさんあります！（オンラインもある）

市のマチエコリーダー養成講座、埼玉県地球温暖化防止活動推進員

③ 相談できる仲間を作る

所沢環境市民の会（仲間募集中！）



ありがとうございました

環境ナビゲーター 上田マリノ

<https://twitter.com/marino519>

<https://lit.link/marino519>

所沢環境市民の会 仲間募集中！

※資料内のすぐできる度と影響力は私の個人的な感覚値です。