



前期チャレンジ期間（5/1～9/30）に連続7日間チャレンジしたシートを環境政策課まで提出いただいた方の中から抽選で景品をプレゼントします！（応募期限：10/10必着）



チャレンジ開始日： 月 日～

<応募の場合は記入してください>
 【氏名】
 【住所】〒
 【電話番号】

月 日 提出

家事・生活のコツ



- もくひょう き
①目標を決めよう！
- かかん
②連続7日間チャレンジしよう！
- まいち か
③毎日〇か×を書こう！
- さいご ごうけい きにゅう
④最後に〇の合計を記入しよう！

もくひょう
目標

きにゅうれい
<記入例>

1 日 目	2 日 目	3 日 目	4 日 目	5 日 目	6 日 目	7 日 目	〇の ごうけい 合計
〇	〇	×	×	〇	〇	〇	5

おん へ
1年で減らせる
ごうおつひ めやす
光熱費(目安)

おん へ
1年で減らせるCO2

1	シャワーは流したままにせず、使わない時は止めよう	約2,600円	29.20kg
2	入浴後は髪をしっかりと拭き、ドライヤー使用は短時間にしよう	約950円	19.35kg
3	冷蔵庫はむやみに開け閉めせず、できるだけ早く閉めよう	約480円	9.86kg
4	冷蔵庫の設定温度を適切に設定しよう	約1,600円	32.70kg
5	食器を洗うときは、すすぐ時だけお湯を流そう	約4,540円	14.20kg
6	野菜の下ごしらえ、仕上げに電子レンジを使用しよう	約1,360円	9.86kg
7	炊飯器での長時間保温はやめて電源を切ろう	約760円	15.48kg
8	ガスコンロ使用時は、炎がなべ底からはみ出さないようにしよう	約7,410円	83.59kg