

今年の夏は…



特集 節電を楽しむ

今年の夏は、地域により節電目標が課せられています。私たち東京電力管内は余剰電力が4.5%程度あるとされていますが、それは、昨年度並みの節電を家庭や企業が実施することが前提であり、不足する地域への電力供給も考えられます。

さらに、一般家庭の電気料は平均10・5%程度値上げが予定されているため、皆さんも家庭でできる節電対策を積極的に実施し、できる範囲で電気の使用量を減らすよう、ご協力をお願いします。

『節電はつらいもの』。その認識を、いつもと少し違った目線でとらえてみませんか。

Eco Life

エコ ライフ

地球のため私たちにできること…



エコアクション21
認証・登録証番号0004233

環境衛生課

☎ 055-949-6805



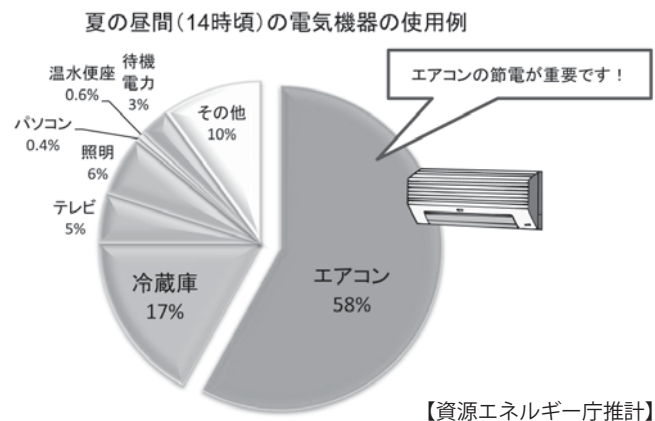
正しい知識で、賢く節電

夏の電力使用は、日中が最大。下のグラフからわかるように、13時～16時にピークをむかえます。使用時間を変えて利用できる電化製品があれば、極力ピークの時間帯を避けるなど、一人ひとりの工夫により少しでも電力使用を抑えるよう努めましょう。

また、「家庭では、ど

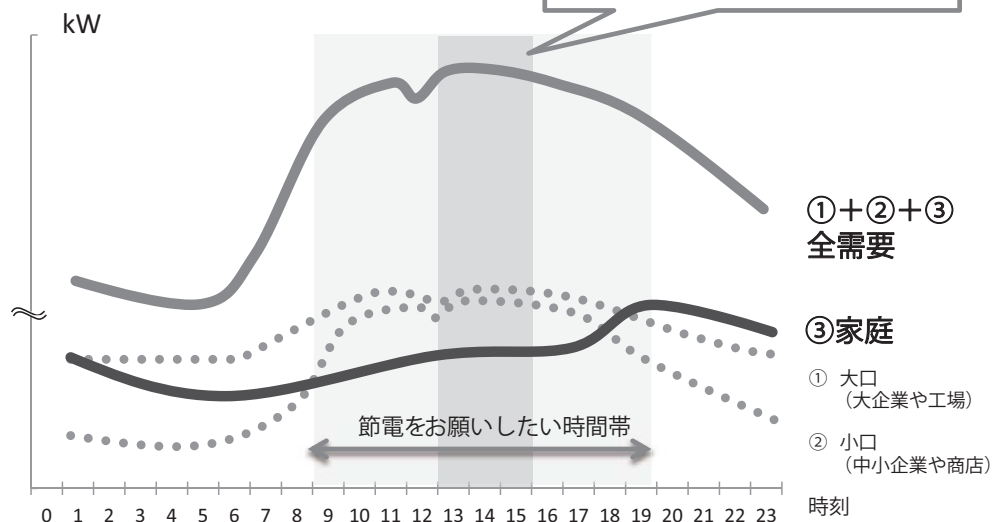
んな電化製品がどれだけの電気を使っているのか」。それを表したのが左のグラフ。エアコンはもちろんのこと、電力を大きく使う家電は、もう一度見直してみる必要があります。正しい知識を身につけ、賢く節電に取り組みましょう。

電気機器の使用例(在宅世帯)



夏の昼間の電力使用の特徴

特に、日中(13時～16時ころ)に最大ピークとなる傾向があり、日中ご在宅の場合は、特にこの時間帯の節電が重要となります。



ご在宅の場合は、13時～16時の節電が特に重要です！

※上記節電に支障のない範囲で、早朝(7:00～8:00)や夜(20:00～25:00)の時間帯においても、揚水発電の供給力を増やす観点から、国民生活や経済活動に支障を生じない範囲での消費電力抑制をお願いします。

【サンプルデータ等より資源エネルギー庁推計】

お洗濯は朝のうちに済ませましょう。

クールビズスタイルで室温28度を心がけましょう。

冷蔵庫の設定を『強』から『中』に。扉をあける時間と中に入れる食品の量を減らすと効果的です。

エアコンと一緒に扇風機。上向きにまわすと部屋全体にいきわたります。

帰宅したらエアコンをつける前に、窓をあけましょう。

携帯電話やゲームなどの充電も夜のうちにしちゃいましょう。

ノートパソコンは、夜のうちに充電。ピーク時の短時間は電源を抜くのも節電に一役。

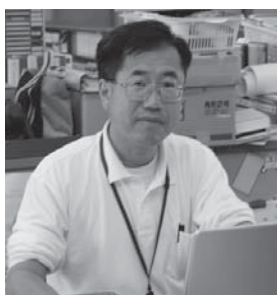


市役所では、平成22年度比 15%の削減を目指します

今年の夏季の電力事情は、地域によって異なりますが、市役所では「全国的な立場に立ち、できる限りの節電取り組みはすべきである」との考えから、今年度の夏季（6月～9月）についても平成22年度同時期対比15%の削減を目標に、庁舎内や所管施設全体で節電に取り組めます。

エネの啓発などを、市民サービスの低下にならないよう配慮しながら実施します。市民の皆さんのご理解、ご協力をよろしく願います。

また、家庭向けの電気料金が平均10%以上値上げすることが想定されています。皆さんのご家庭においても、いろいろな節電対策を考えていると思います。この機会に、今までの当たり前だった生活スタイルを今一度見直していただき、節電に取り組んでみてください。



市役所環境農政部環境衛生課
環境保全係長 浜村正典

市役所の取り組み（一部を紹介）

グリーンカーテンの育成

大仁庁舎では、アサガオを利用したグリーンカーテンを育成中です。



ごみ資源化施設の運転調整
日中で一番電力を使用する時間帯を避けた運転を実施しています。

太陽光発電

伊豆長岡庁舎屋上に設置されている太陽光発電。発電量などを1階の表示パネルで確認できます。



照明の間引き
庁舎天井の照明を業務に支障のない範囲で間引いています。



節電は 無理のない範囲で



市役所保健福祉部
健康づくり課保健師
石田有美

昨年は猛暑となり、熱中症により多くの人が救急搬送されました。今年も猛暑が予想されています。節電が叫ばれていますが、節電と同時に注意を払わなければいけないのが『熱中症』です。

過度の節電による熱中症を防ぐためにも、『熱中症にならない節電』の正しい知識と対策を身につけましょう。家で手軽にできるのは、日差しを避けるためのレースカーテンやすだれの使用です。

自分の体と相談し、節電のために無理をしすぎることのないよう注意しましょう。

熱中症予防グッズ



帽子
(外出時は必須)



首に巻く冷却材

※熱中症予防のポイント16ページ『健康がイイね』をご覧ください。



節電で お財布も節約

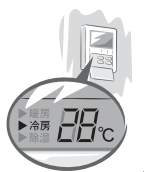
【出典：家庭の省エネ大辞典 2012】

節電に取り組むことにより、地球のためにも未来のためにも、そして家計のためにも積極的に取り組みましょう。

エアコン

夏の冷房時の室温は28度を目安に。
年間で30.24kWhの省エネ
約670円の節約/年間

外気温度31度の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27度から28度にした場合(使用時間：9時間/日)



照明器具

点灯時間を短く。

年間で4.38kWhの省エネ
約100円の節約/年間

12Wの蛍光灯1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

冷蔵庫

ものを詰め込みすぎない。
年間で43.84kWhの省エネ
約960円の節約/年間

詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較



設定温度は適切に。

年間で61.72kWhの省エネ
約1,360円の節約/年間

周囲温度22度で、温度設定を『強』から『中』にした場合との比較

電気ポット

長時間使用しないときは
プラグを抜く。

年間で107.45kWhの省エネ
約2,360円の節約/年間

ポット満タンの水2.2リットルを入れ沸騰させ、1.2リットルを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させた場合との比較



うちわ



すいか



ふうりん



かきごおり



すだれ



うちみず



楽しまなくちゃ 続かない

はりきって始めたはずの節電生活。しかし、エアコン28度設定を一日頑張っても効果は大きくありません。続けることが大事。

では、どうしたら続けられるのでしょうか。

それは『楽しむこと』。何かを継続して取り組むときに、『楽しみ』は欠かせない要素です。

『家族や仲間と一緒に取り組む』

『緑のカーテンでできたゴーヤを使って新メニューに挑む』

『子どもと、自分たちのうちわを作る』

『夕焼けと虫の音、五感で風情を感じる』

『節電で節約した金額で自分に『褒美』など。

便利な暮らしに慣れきった私たちに、夏の節電は、ライフスタイルを見直すきっかけを与えてくれるはずです。

せっかく挑む節電生活。

ぜひ、自分流に工夫を凝らし、楽しんでみてはいかがでしょうか。



ゴーヤ



ビール



プール



せみ



おはけ



ひがみ

特集『節電を楽しむ』終わり