

# 特集

## ご家庭での節電にご協力ください。

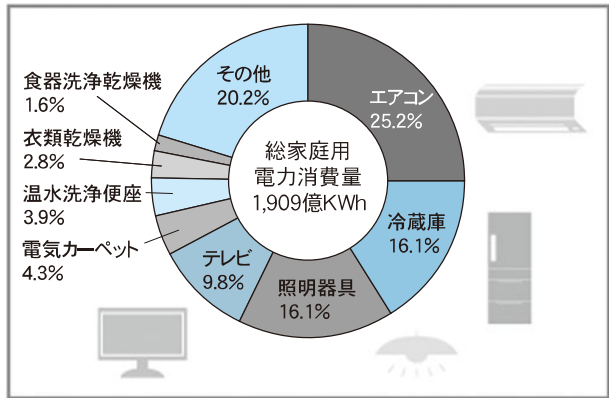
東日本大震災により、今後、電力不足が予想されます。

今回の震災については、私たちにも協力できることがたくさんあります。そのひとつが「節電」です。家庭でオフィスで、みんなが少しずつ節電の努力をすることが、被災地の復興と安定した電力供給につながります。

さらに、一人ひとりの節電が二酸化炭素削減に、ひいては地球温暖化防止に貢献します。町では、本年2月に上三川町地球温暖化対策実行計画（地域施策編）を策定し、3月に概要版を配布しましたので、併せてご覧ください。

ここでは、環境省が推奨する「家庭でできる節電方法」をお知らせいたしますので、積極的な「節電」に是非ともご理解・ご協力をお願いいたします。

家電製品別の電力消費量の比較



出典：資源エネルギー庁 平成16年度電力需給の概要

### 家庭でできる節電、

#### ⑦つのポイント

- ①こまめにスイッチオフ！
- ②待機電力を削減！
- ③エアコンで節電！
- ④冷蔵庫で節電！
- ⑤照明で節電！
- ⑥テレビで節電！
- ⑦他にもこんなところで節電！

#### ①こまめにスイッチオフ！

スイッチオフで電気使用は必要最小限に！

照明も電化製品も本当に必要な時だけ使い、使わない場合は、こまめにスイッチを切りましょう。また長時間使用しない場合は、プラグを抜いておきましょう。

#### エアコン

冷房・暖房は必要な時だけつけよう

タイマーを上手に使い、こまめにスイッチを切りましょう。外出する場合は直前でなく、早めにスイッチを切るようにしましょう。また、長時間つかわない時はプラグを抜きましょう。

#### 照明

必要のない灯りは、こまめに消す

人のいない部屋や廊下はこまめに消灯しましょう。また、照明の間引きや照度の調整を行って、必要最小限の明かりを心がけましょう。

#### テレビ

見ないテレビはこまめに消す

テレビを見ていないときはこまめに消しましょう。リモコン待ち状態でもエネルギーを消費しているのので、消す時は主電源から。旅行など、長期不在の時はプラグを抜くようにしましょう。



#### パソコン

パソコンを使わない時は電源オフ

パソコンを使わないときは、必ず電源をオフにしましょう。また、長時間使わない時にはコンセントからプラグを抜けば待機電力も減らすことができます、より節電です。

#### 電源オフシヨンを見直す

電源オフシヨンを上手に設定するだけで節電につながります。例えば、「モニター電源をオフ」から「システムスタンバイ」に設定を変えた場合1年間で125kWhの消費電力を削減できます（デスクトップ型パソコンの場合）。

# 特集

## 待機時消費電力を減らす対策



スイッチ付きタップ

1. こまめに主電源を切る
2. 「スイッチ付きタップ」を使う
3. 「オートOFF機能」を使う

### ② 待機電力を削減！

使用していない場合にも電力が消費される待機電力を削減！

電化製品の節電を考えると、使用していない場合にも電力が消費されてしまう「待機時の消費電力」。それを、いかにして減らしていくのかも重要な節電対策です。

年間を通じて家庭で消費される電力量を見ると、待機時消費電力は約6%を占めます。なんとこれは、テレビの消費電力量とほぼ同じ割合にあたります。

待機時消費電力を減らすための便利な機能や機器もあります。プラグを抜くことで設定に影響が出てしまうビデオデッキなどでは、「表示オフ機能」などを上手に使うことで消費電力を減らしましょう。

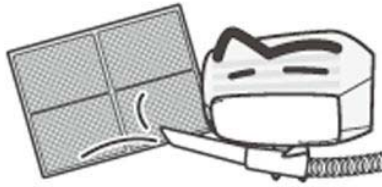
### ③ エアコンで節電！

設定温度・風向きを調節して節電！カーテンで窓からの熱の出入りを防ぐ

レースのカーテンやすだれなどで日差しをカットしましょう。外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的です。厚手のカーテンや床まで届く長いカーテンを使うことをおすすめします。

#### フィルターのお掃除はこまめに

2週間に一度は、フィルターのお掃除をしましょう。フィルターが目詰まりしているエアコンでは冷房の効果が下がり、無駄な電気を使います。冷房時で約4%の消費電力の削減になります。



#### 室外機の回りに物を置かない

室外機の吹出口に物を置くと、冷房の効果が下がります。室外機は風通しの良いところに設置して、周囲はきちんと整理整頓しましょう。

### 風向きを上手に調節

扇風機を併用すれば、夏は風が体にあたると涼しく感じ、冷えた空気を循環させることができます。

#### 室内温度は適温に保つ

夏の冷房時の室温は28℃を目安にしましょう。夏の冷房時の温度設定を1℃高くすると約13%の消費電力の削減になります。

#### エアコンは必要な時だけつける

タイマーを上手に使い、留守のときはこまめにスイッチを切りましょう。また長期間使わないときはプラグを抜きましょう。

### ④ 冷蔵庫で節電！

扉の開閉時間を短く、詰め込む量も考えて節電！

開いている時間を短く、余分な開閉はしないように

開閉が多いと冷気が逃げてしまいます。冷蔵庫と冷凍室のドアの開閉回数がそれぞれ50回・15回の場合には、25回・8回の場合にくらべて消費電力量が約6%増加してしまうことも。また、設定温度はできるだけ「弱」に設定しましょう。

### 物を詰め込みすぎないように

冷気の流れが悪くなり、冷蔵庫内が均一に冷えなくなりやすくなります。また庫内の見渡しが悪くなるため、ドアの開閉時間が長くなる原因に。冷蔵庫の中を整理してみましょう。ずいぶん前の食べ残しや常温保存できるものが入っていないかチェック。缶詰、瓶詰や調味料は未開封なら冷蔵庫に入れないようにしましょう。



### 熱いものは冷ましてから入れましょう

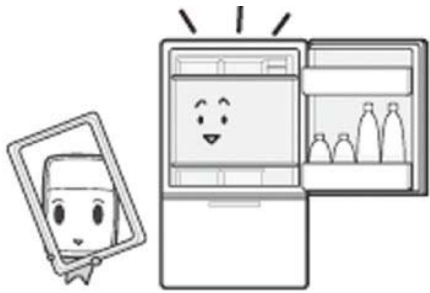
麦茶やカレーなど、熱いものを冷まさずにそのまま入れると庫内温度が上昇して周囲の温度も上げてしまいます。再度、庫内を冷やすための余分なエネルギーがかかってしまうのです。

## 壁から適切な間隔で設置しよう

冷蔵庫の周囲が壁などに接していると効率よく放熱できません。冷蔵庫の周囲には適度な隙間を空けましょう。

## 傷んだパッキングは取り替えよう

傷んでいる隙間から冷気が漏れて電気のムダ使いになります。名刺などをはさんでズリ落ちるようだったら、パッキングを取り換えましょう。



## 点灯時間を短くしよう

必要のないあかりはこまめに消しましょう。長時間部屋を空けるときは消した方が経済的です。蛍光灯は極端に頻繁に点滅させるとランプの寿命が縮むので注意しましょう。

## 待機消費電力を削減しよう

リモコン機能（点灯・消灯・調光など）を使用中は約1Wの電気を消費しています。壁スイッチの電源を切る習慣をつけて、待機消費電力を削減しましょう。



## 省エネ型の照明器具に買換えよう

買換えは、インバーター式器具がおすすめです。インバーターとは周波数変換機のこと。家庭に届く電気の周波数を目的に合わせて変換するものです。オン・オフだけでなく明るさ調節もできるから、従来の器具にくらべて省エネ効果が優れています。また、白熱電球を利用していた場合は、なるべく消費電力の少ない、電球型蛍光灯やLED電球に買換えましょう。

## ⑥ テレビで節電！

### 主電源オフ・明るさ調節で節電！

### テレビを見ないときは消そう

消すときは主電源をオフにしよう  
リモコン待ち状態でもエネルギーを消費しているので、主電源で消しましょう。旅行など長期不在の時はプラグを抜きましょう。  
テレビゲーム機の電源を消した後には、忘れずにテレビの電源も消しましょう。



### 明るさを調節する前、画面を掃除しよう

テレビの画面は静電気ではこりがつきやすく汚れやすいものです。一週間に一度くらい乾いた布でふきましょ。

### 音量は不必要に大きくしない

必要以上に画面を明るくしたり、音を大きくしないようにしましょう。

## 画面は明るすぎないようにしよう

液晶テレビ、プラズマテレビは、画質モードを省エネモードに切り替えましょう。

## ⑦ 他にもこんなところで節電！

### 生活スタイルを見直して節電！

### 台所で節電！

#### 炊飯器

●炊飯器の保温は控えましょう。

●ご飯は保温よりレンジであたためましょう。

#### 電気ポット

●電気ポットの保温を控えましょう。

#### 食器洗浄機

●汚れを拭き取った上で節約モードに切り替えましょう。乾燥機能はできるだけ控えましょう。

### トイレで節電！

#### 電気便座

●できるだけ温水洗浄便座の使用を控えましょう。使用する場合は温水洗浄便座の設定温度を低めに設定しましょう。

●使わないときは温水洗浄便座のフタを閉めましょう。



## 特集

### 洗濯で節電！

#### 洗濯機

●洗濯は、お風呂の残り湯を利用し、まとめ洗いで洗濯回数を減らす工夫をしましょう。

#### 乾燥機

●衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能の使用をできるだけ控えましょう。

### お風呂・洗面所で節電！

●お風呂の自動保温をできるだけ止めましょう。

●送水にも電気を使用するため、蛇口をこまめに閉めたり、シャワーの時間を少しでも短くする努力をしましょう。



### 生活スタイルを見直して節電！

●早寝早起きのライフスタイルで節電！

●早寝早起きは、夜の消費電力を抑えることになり節電につながります。早寝早起きの健康的な生活スタイルを実践しましょう。

### 一家団らんで仲良く節電！

●食事や団らんの時などは、家族みんなで一つの部屋に集まりましょう。できるだけ一か所で生活することで照明やエアコンなどの節電につながります。

### エコクッキングで省エネ

●水滴を拭いてから火にかけよう

水滴がついたまま火にかけると、残った水滴を蒸発させるために余分なエネルギーがかかってしまいます。

●炎がはみださない火加減で調理しよう

炎は鍋底からはみ出さない程度が最も効率的。強火ではみ出した部分の熱は鍋に伝わらず、弱火すぎても時間がかかり、放熱する量が多くなってしまいます。

●鍋にはふたをしよう

ふたをすると鍋に伝わる炎の熱を有効に利用することができます。鍋にふたをすれば時間もエネルギーも節約できます。

●下ごしらえを工夫しよう

野菜の次に肉や魚を切ったり、上手に鍋や調理道具を使い回すことが大切です。また、野菜を煮るなどの下ごしらえは一度にまとめて行いましょう。少量の場合は、電子レンジで行うのも便利です。

### ▼問い合わせ先

住民生活課 生活環境係

☎91131



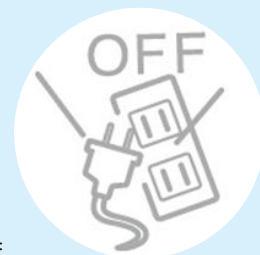
## 庁舎の節電対策について

政府は、東京電力と東北電力管内の夏期における電力供給不足の対策として、「節電目標一律15%」の方針を表明しており、節電に対する取組は国を挙げての重要な課題となっています。

上三川町としても引き続き、下記のとおり庁舎の節電対策を行いますので、町民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 節電対策

1. 執務室、会議室の照明を間引きする。
2. 必要以外の照明は消灯する。
3. 昼休み時間の不要な照明を消灯する。
4. 庁舎外灯の点灯時間を短縮する。
5. 自動ドアを常時開放にする。
6. 正面玄関自動ドアを一部閉鎖する。
7. 業務終了時のパソコン・プリンター等のOA機器は、主電源を切り待機電源をオフにする。
8. “庁舎ライトダウン・デー”を毎日実施する。
9. クールビズを励行し、冷房設定温度を原則28℃とする。
10. 冷房運転時間を短縮する。
11. 南側ガラス窓に断熱フィルムを貼る。
12. 職員のエレベーター使用は原則禁止とする。
13. 効率的な会議運営に努め、会議時間の短縮を図り、照明及び冷房等の電力使用を抑制する。



▼問い合わせ先＝

総務課 管財係 ☎9114