



2,680円の
おトク!

電気冷蔵庫で省エネ



たくさんの物をストックしていませんか? とっても便利な冷蔵庫ですが、腹8分目が快適な状態です。詰め込まずに、扉の開閉を減らしましょう。

・ものを詰め込み過ぎない

冷蔵庫の中に、しばらく使っていないものはありませんか? 必要以上に買い過ぎて、たくさん詰め込んでいませんか?

原油換算11.27%の省エネ。約960円のおトク。

・無駄な開閉をせず、開けている時間は短く

何回も扉を開いたり、開けている時間が長いと、せっかくの冷気が外に逃げてしまいます。

原油換算で4.24%の省エネ。約360円のおトク。

・設定温度は適切に

涼しくなっても、温度を「強」にしていますか? 室温にあわせて、温度調節をしましょう。

原油換算で15.86%の省エネ。約1,360円のおトク。

2,770円の
おトク!

エアコンで省エネ



家庭で一番の電気を使用する割合の高いものがエアコンです。冬は20℃、夏は28度に設定し、使用する時間は短めにしましょう。

体にも、地球にも優しい使い方をしましょう。

・冬の暖房時の室温は20℃を目安に

寒いからといって温度は上げずに、一枚多く衣服を身に付けましょう。

年間で原油換算13.64%の省エネ。約1,170円のおトク。

・暖房は必要なときだけつける

日中の暖かいときには電源を切り、寒くなったらまたスイッチを入れるようにしましょう。

1日1時間短縮した場合、原油換算10.47%の省エネ。約900円のおトク。

・フィルターを月に1、2回清掃する

原油換算8.21%の省エネ。約700円のおトク。

家庭で簡単にできる省エネには、どんなものがあるのでしょうか。扇田地区のミニテニスサークルの皆さんに、お話しを伺いました。



左から、越前あや子さん(扇ノ丁)
富澤 トシさん(扇田・南町)
伊勢由美子さん(比内丁)
奈良美代子さん(比内丁)
成田ミチ子さん(比内丁)

このサークルでは、軟式テニスラケットを、ミニテニス用に改造して練習のときに使っているそうです。

—地球温暖化が叫ばれていますが、皆さんのご家庭で、省エネルギーのために何かなされて

いることはありますか?
(成田さん) 私は、冷蔵庫の温度調整をこまめに行っています。暑いときは強くしますが、涼しくなったら弱くしています。あと、冷蔵庫に入れる物はできるだけ少なくして、何でも入れないようにしています。長く入れるような物には、日付を付けているんです。それから、電気製品は、コンセントを抜くようにしています。時々、(コンセン

「もったいない」を捨てないで
私たちはこうしています

トを抜いているのを忘れて)スイッチを入れても動かないときがあって、一生懸命リモコンのボタンを押してしまうこともあります(笑)。
(富澤さん) うちでは、ストッカーがあるんですが、夏には、直接日が当たらないようにカーテンを引いています。置き場所も壁から離して、風が通るようにしています。これだけでも結構冷え方が違うんですよ。冬には電気カーペット使っていますけど、床に直接敷かないで、敷き物の上にカーペットを敷いています。
(越前さん) 私は、お菓子作りが好きで、よく作っています。そのときには、できるだけ調理に電子レンジを使わないようにしています。悪くすればブレンダーが飛んでしまうこともありまますし、何より電気代がすごくかかりそうです。

炊飯器で保温と冷凍してレンジで解凍。どちらが省エネ?
3合炊いて、1.5合を残したとき、レンジで加熱すれば0.12円の節約になります。また、保温するよりも、炊き直せば0.44円の節約になります。