



「楽しんで節電する」これが節電を続ける大事なポイントです。

8人家族で月の電気使用量 約270kWh!!!

(平成24年度平均)

島田さん一家に聞く 節電の極意!!

電気使用量が
最大時の約半分に

現在、島田さん一家は北本市が主催する節電コンテスト夏の部門で2連覇中。夏の部門でも上位に入っています。

節電を始めたきっかけを健康一さんは「東日本大震災での電力不足のため、節電がさげばれ、ちよほどその頃、家の光熱費が過去最大を記録しました。何とかしなければと思っていました。節電コンテストの存在を知り、このコンテストで1位になることを目標に節電を本格的に始め

ました」と話します。節電のためには何が出来るか、何が出来るかを考え、電気の使用量は最大時の約半分まで減ったそうです。

節電の極意

「大事なことは、電気の無駄遣いが無い意識して生活することです。ぜひやってほしいことは、日々の電気使用量を把握するため、電気メーターをチェックすることです。チェックすることで、使用量が減っていることを実感できるので、嬉しいし、今後のやる気にもつながります。月に何度か見るだけでもかなり節電を意識するようになりますよ。あとは、家族の協力も不可欠です。自分一人だけでは限界があります」健康一さんが話すとおり、家族がいる限り、一人で行うことは限られてしまいます。まして島田さん一家は8人家族。



「手動の洗濯バケツ」で洗濯して節電しながらトレーニングだぜ!

「ソーラーセンサーライト」これがスグレモノなんです!

電気ポットオーブントースター使っちゃダメ~!

特集 暑い夏でも快適に 節電で節約!

今、火力発電所による電力供給の割合が増加し、地球温暖化への影響が懸念されています。また、火力発電の燃料費の増加を理由として東京電力は昨年に電気料金の値上げを行いました。環境を守り、家計を守るために皆さんも節電をしてみませんか? 関くらし安全課環境政策・衛生担当(☎594-5526)

ちなみに どのくらいなの?? 一般家庭の電気使用量

平均世帯人数
2.85人で394.5kWh/月

【省エネルギーセンター「平成20年度待機時消費電力調査報告書」より】

「8人家族で270kWh/月」
島田さん一家のスゴさが分かります!

家族の協力なくして、節電コンテスト優勝はありえません。長男の雄太くんは「テレビを見る時間が以前より半分減りました。手回しの洗濯のお手伝いもします。でも、全然つらいとは思っていません。お父さんと一緒に優勝めざして頑張っています」と笑顔で話してくれました。島田さん一家からは楽しんで節電に取り組んでいる雰囲気伝わってきました。「一つの目標にむかって家族で協力して節電する。」節電と聞くと大変だ、大変だ、などネガティブな意識を持ちがちです。しかし、意識の持ち方によっては節電も楽しいもの、続けてみようと思えるものになるのかもしれない。

島田さん一家の 節電への取り組み!!

こんなことしました!

- 玄関・廊下** 電球(8W)を外し、防犯センサーライト(ハロゲン100W)の使用をやめ、ソーラーセンサーライトに変更した。
- 1階台所** 電気ポット(最大905W)の使用をやめ、魔法瓶に変えた。/オーブントースター(最大1,300W)の使用をやめた。/炊飯器の保温機能の使用を控え、ガス炊飯を併用した。/蛍光灯(最大75W)の使用をやめ、LED照明(5W)を設置した。
- 1階トイレ** 電球(10W)を外し、ソーラーセンサーライトを設置した。
- 1階和室** 蛍光灯(最大58W)の使用をやめ、LED照明(5W)を設置した。
- 1階和室・洋室・居間** エアコンの使用をやめた。
- 1階浴室・脱衣所** 全自動洗濯機(最大1,380W)の使用を脱水のみに制限し、手動式洗濯バケツおよびタライを使用して手洗した。
- 1階洋室** 消費電力の高い暖房器具の使用をやめた。/テレビ(32型135W)の視聴を控えた。→テレビ(19型36W)を購入し、視聴制限を緩和した。
- 1階居間** テレビ(32型138W)の視聴を控えた。(1時間・2時間の2コースのみ)/2階洋室のテレビ(15型)を撤去した。
- 夏の暑さ対策** 屋根、窓、庭によらず、すだれ、ビニールシートで日除けし、玄関に網戸を設置した。/庭に散水し、扇風機と噴霧器を利用した。

〈各数値は島田さん一家調べ〉



島田さん一家は祖父清一さん・祖母晴以さん・父健一さん・母早苗さん・長女悠花さん、次女明那ちゃん・長男雄太くん、次男陽生くんの8人家族です。



手軽にできる節電のアイデア

これから冷房の需要が伸びて電気使用量が増える季節になります。上手に節電をして節約をする、エコな暮らしを楽しみましょう！
 節電に積極的に取り組まれている節電コンテスト参加者の皆さんにその秘訣を聞いてきました。ぜひ参考にしてみてください！

図書館は涼しくて、本も読めて一石二鳥

エアコンの使い過ぎに注意し、設定温度を28℃にしました。エアコンを使うときは、扇風機をあわせて使うと、とても涼しく感じます。暑くてへばっている時は、エアコン等を使う前に、冷たいシャワーを浴びるとすっきりして暑さも大分和らぎます。あと、お休みの日は、図書館に出かけるようにしています。涼しくて、本も読めて一石二鳥ですね。



御嶽千夏さん

毎日の炊事でも節電意識

ごはんを炊くのを炊飯器からガス炊きに変えました。保温は使わずに余ったごはんは冷凍しています。冷凍庫もなるべく物を詰めて入れて、無駄な空間を作らないようにしました。食事は毎日作るものなので、特に節電を意識しています。



鶴羽憲一さん

家族団らんも節電のひとつ

照明の買い替え時にLEDのものをかうようにしました。電球を変えるだけでかなり違います。また、エアコンを使う部屋を極力少なくして、家族が一つの部屋に集まって過ごすようにしました。家族団らんにもつながるし、おススメです。



郡司 襄さん

小さなことの積み重ね

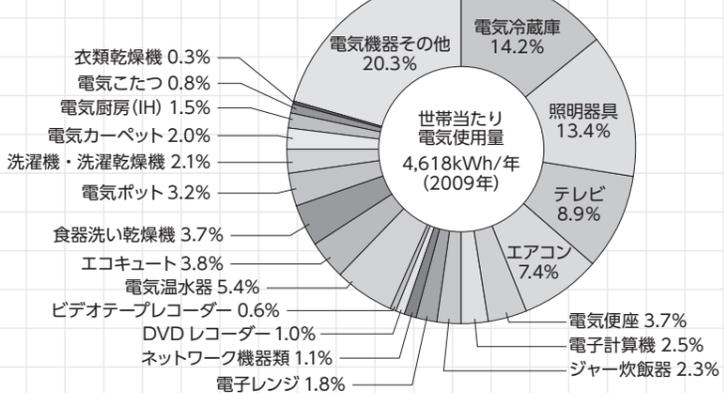
必要以上にエアコンをつけない、待機電力にも気をつかい、使わない電気はすぐ切るなどあたりまえの小さなことを積み重ねることが大切だと思います。自分の家で節電を始めると職場でも気をつかうようになりました。



中村哲夫さん

家庭でできる節電・省エネポイント

家電製品別消費電力量の比較



特に消費電力量が多いのは、冷蔵庫、照明、テレビ、エアコンの4つです。これらの家電製品を上手に使うことで、効果的に節電できます。

【出典：資源エネルギー庁 平成22年度省エネルギー政策分析調査事業「家庭におけるエネルギー消費実態について」】

待機電力を削減！

待機時消費電力は年間で約6%を占めます。

- こまめに主電源を切りましょう。
- 「スイッチ付きタップ」を使いましょう。
- 「オートOFF機能」を使いましょう。



節電を行う際は、体調に留意いただき、無理のない範囲で行いましょう。

北本市職員 環境政策・衛生担当 小島 有香子さん

エアコンで節電！

- フィルターの掃除はこまめにしましょう。(2週間に1度が目安)
- 室外機の周りに物を置かないようにしましょう。
- 冷房設定温度は28℃を目安にしましょう。



冷蔵庫で節電！

- 扉を開いている時間を短く、余分な開閉はしないようにしましょう。
- 物を詰め込みすぎないようにしましょう。
- 壁から適切な間隔で設置しましょう。(冷蔵庫の周囲には5cm以上の隙間を)



トイレ・お風呂で節電！

- 温水洗浄便座の使用を控えましょう。使用する場合は設定温度を低めに。使わないときは便座のフタを閉めましょう。
- お風呂の自動保温をできるだけ止めましょう。



照明器具で節電！

- 照明器具のかさやランプが汚れると明るさは極端に低下します。汚れやすい場所はこまめに掃除しましょう。
- 省エネ型の照明器具に買い換えましょう。



テレビで節電！

- テレビを見ていないときは主電源を消しましょう。
- 画面は明るすぎないよう、音量は不必要に大きくしないようにしましょう。



洗濯機で節電！

- 洗濯物は容量の80%を目安にできるだけまとめて洗きましょう。
- 風呂の残り湯を利用しましょう。



電気ポットで節電！

- 長時間の保温はやめましょう。
- 寝るときや外出するときは、プラグを抜きましょう。



押さえておきたい 節電キホンのキ

なぜ節電をするの？

東日本大震災の影響で原子力発電所の運転を停止しているため、現在火力発電の割合が高くなっています。火力発電による二酸化炭素排出量は原子力発電の約20〜50倍といわれています。地球温暖化への影響が懸念されます。地球環境を守るために節電をして、発電量の削減に努める必要があります。また、家計への負担も大きくなっています。火力発電に伴う燃料費の増加を理由として昨年9月に東京電力は家庭の電気料金を平均で8.46%値上げしました。地球環境と家計を守るために節電をする必要があります。

全国的な電力使用量は？

左表のとおり、東京電力管内の1軒当たり年間電気使用量は、平成10年度以降で最も使用量が多かったのは平成22年度で、最も少なかったのは平成23年度でした。震災による影響を受けて、平成23年度は前年度比で

年度	1軒当たり使用量
昭和40年度	99.1 kWh
昭和50年度	171.3 kWh
昭和60年度	約200.0 kWh
平成10年度	287.5 kWh
平成20年度	286.4 kWh
平成21年度	282.7 kWh
平成22年度	304.7 kWh
平成23年度	280.6 kWh

(東京電力管内)

約8%の節電をされたという計算になります。

市役所では？

北本市では市庁舎および各公民館・学校等で節電を実施しました。空調使用の抑制、照明の間引き、クーリングの実施、グリーンカーテンの設置などを行った結果、平成23年度は平成22年度比で約19.3%の節電を達成しました。

約70万kWhにのぼる電気使用量を削減し、これをCO₂排出量に換算すると約324tの削減となります。この大きな数字が示すとおり、市の事務事業が環境に与える影響は大きいといえます。今後も市は節電に努め、地球温暖化防止に貢献していきたいと考えています。

北本流節電法 楽しく、快適に **eco** な夏を!

夏のさわやかスポットに行ってみよう!

夏のさわやかスポットとは、夏の暑さを忘れられるような、身近でさわやかに涼しく過ごせる場所のことをいいます。たとえば、森林、水辺、公園などがこれに当たります。家庭にいと電力を消費しますので、エアコン等を切って外出することは立派な節電になります。夏のさわやかスポットに出かけて楽しく、さわやかな夏を過ごしませんか。

さわやか
スポット 1

北本の雑木林(北本中央緑地)

線路沿いに整えられたリラックス空間

夏の暑い日に森の中に入ると、体感温度で2度ほど涼しく感じるといわれています。また、街中の喧騒を忘れさせる静けさに、心からリラックスできます。今回は北本の雑木林について、その魅力を北本雑木林の会 白川容子さんに紹介いただきます。



所在地 中丸1丁目、二ツ家1丁目、下石戸下、北本宿の各一部
駐車場 無



北本雑木林の会
白川容子さん

地球温暖化やヒートアイランドの影響などで、年々気温が高くなっています。クーラーをつけてお昼寝をするのもいいですが、たまには雑木林の中をお散歩してみるのはどうでしょうか? 一歩雑木林の中に入るとそこには別世界が広がっています。両手をのばし、背伸びをして深呼吸をすれば、まさに今、生まれ

たばかりの酸素が心身にしみわたります。気分は爽快で、明日からの活力を得られますよ。北本雑木林の会では、夏、雑木林の草刈に精を出します。汗だくになりながら、1メートル以上伸びた草を一生懸命刈ります。そうすると風が通り、見た目にもとっても涼しい雑木林になります。私は草刈をした後に出てくる可愛い野花を見るのも楽しみです。最近ではこの雑木林を使って、若い人たちのグループによる様々なイベントも行われています。ぜひ皆さん暑い夏こそ雑木林に足を運んでみてください。

利用者の声

10年ほど前から朝、雑木林でラジオ体操をしています。はじめた頃は参加者が2、3人でしたが、今では30人ほど集まることもあります。雑木林でのラジオ体操は涼しくて、とても気持ちいいですよ! 心身共にすっきりできて、ラジオ体操を始めてから風邪をひいたこともありません。健康は宝です。緑豊かな雑木林でラジオ体操を行えることを幸せに思います。



金子昌子さん
(写真中央)



さわやか
スポット 2

北本自然観察公園

東京ドーム約7個分の敷地内にひろがる水辺と緑

北本市には市内外から年間30万人が訪れるという北本自然観察公園があります。公園内は里山、草はら、湿地の環境があり、様々な生きものを観察することができます。今回はその魅力について、田留さんに紹介させていただきます。



所在地 荒井5-200
駐車場 有(約100台)

北本自然観察公園は、昔なつかしい里地里山の自然環境を残し、来園者の皆さんが自然に親しめるように整えられた公園です。東京ドーム約7個分(32.9ha)の敷地内には、雑木林や草はら、湿地や小川など、豊かな自然があり、そこにすむ生きものたちの息づかいを感じることができます。



自然学習指導員
田留健介さん

公園内にある埼玉県自然学習センターは、来園される人が四季おりおりの自然に親しめるようなイベントを開催しています。昨年行われた「夏の自然観察オリエンテーリング」では、アスファルト舗装と林の地面の温度とを実測して比較し、林による冷却効果を参加者の皆さんに実感していただきました。今年も色々なイベントを企画中です。暑い夏を涼しい自然観察公園で過ごしませんか? 皆さんのご来園を心よりお待ちしております。

参道や路地におおい被さるような樹冠のトンネルは、軽井沢を思わせる涼味を醸し出すところであり、炎天下を歩いてきて「ホッ」と至福の時間を恵みます。また、都市緑化では欠くことができない街路樹ですが、交差点の緑陰樹は信号待ちの際に『涼しい日傘』となり私たちを守ってくれます。皆さんもこのような夏の暑い日に涼しくさわやかに過ごせる場所を探してみませんか?

利用者の声

夏を迎えたこの季節。太陽の照りつける小道を歩いていると暑さばかりが身にしみず。そんな時、ちょっと木陰に入ってみましょう。汗ばんだ体がスッと涼しくなって、吹く風がなんとなく違って感じられます。鳥の声もより鮮明に響いてきます。ベンチに腰掛けて少し目を閉じてみると、鳥の声に加えて風も唄っているのが



解ります。どこからともなく匂ってくるのは青葉? あれ? もしかして後ろにタヌキが歩いてる? この公園は五感を刺激する不思議に満ちています。
山下哲司さん



福森 秀臣さん

森林インストラクター
CONE自然体験活動コーディネーター
森林セラピスト

北本市の中央緑地、自然観察公園、高尾宮岡の景観地はまさに『自然の美術館』であり、良質の緑地です。しかし、これ以外にも身近に目にする高木の樹木群があります。社寺有林や農用林として活用されたであろう大きな敷地の屋敷林等

『節電コンテスト』参加者募集

あなたが涼を求める場所はどこですか？

節電コンテスト 「夏のさわやかスポット」部門

新設

市では外出による節電の啓発と北本の自然環境の魅力を伝えることを目的として、「節電コンテスト夏のさわやかスポット部門」を新たに実施します。

内容

市内の屋外で涼しくさわやかに過ごせる場所(夏のさわやかスポット)を探し、その魅力を紹介してください。ご紹介いただいた夏のさわやかスポットは市の広報やホームページ、Facebook 等で広く紹介させていただきます。参加者全員に賞品がありますので、奮って参加してください。

応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記載して応募してください。応募用紙はくらし安全課または各地区公民館で配布します。また、市ホームページからもダウンロードすることができます。

実施期間 6月から9月

提出先 くらし安全課環境政策・衛生担当へ郵送、持参またはメールにて。9月30日(月)までに提出してください。



応募用紙

皆さんの
オススメスポット
共有しませんか？



節電で節約を！

節電コンテスト 「電気使用量削減」部門



家庭での電気使用量の少なさを競う「節電コンテスト電気使用量削減部門」を昨年度に引き続き実施します。

実施方法

所定の応募用紙に7月と8月分の東京電力発行の「電気ご使用量のお知らせ」の伝票を貼って応募してください。

対象2か月間の合計電気使用量を世帯人数で割り、1人当たりの電気使用量の少なさを競います。参加者全員に賞品

実施期間 7月・8月

応募用紙 くらし安全課または各地区公民館で配布します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

提出先 くらし安全課環境政策・衛生担当へ郵送、FAX または持参にて。9月30日(月)までに提出してください。



応募用紙



気軽に楽しく参加
そんな感じで
いいと思います！

【問合せ】くらし安全課環境政策・衛生担当
(☎594-5526・FAX 592-5997・Eメール environment@city.kitamoto.saitama.jp)