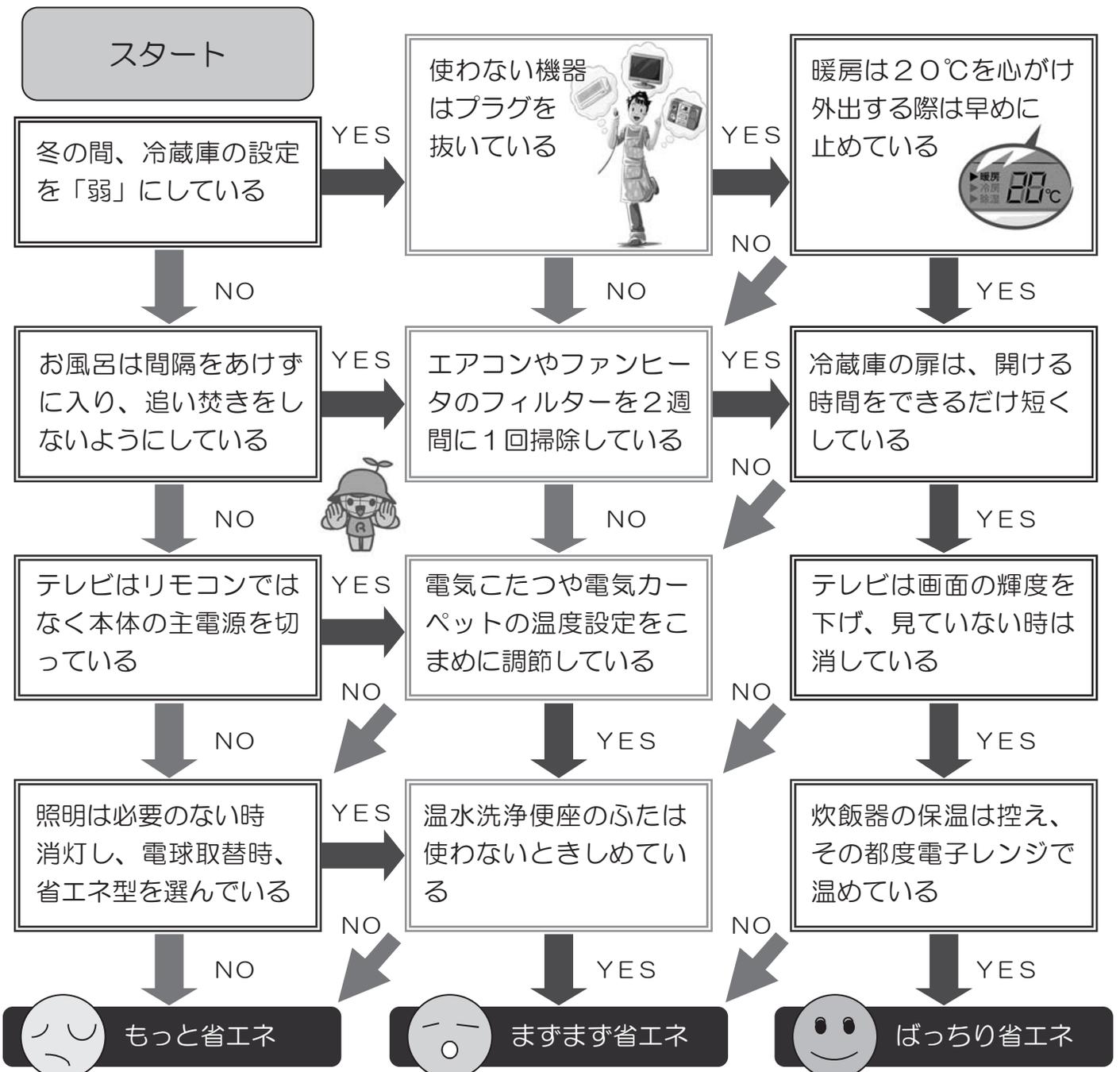


楽しくあたたかく快適に 冬の省エネ・節電対策

日照時間の短い冬は、照明をつける時間が長いことや、暖房の使用が多くなることで、エネルギーの消費が高まります。ですがちょっとした工夫でエネルギーを節約できます。夏に引き続き、冬も無理のない範囲で家庭での省エネ・節電に取り組みましょう。



皆さんの省エネ度をチェックしてみましょう。



「ウォームビズ」とは、冬の過剰な暖房を抑制し、室温20℃でも快適に過ごせるライフスタイルのことをいいます。オフィスや家庭の中でできる衣食住のちょっとした工夫をプラスすることにより、エネルギーを節約しながら暖かく過ごしましょう。

まずは着るものを工夫

室内でもカーディガンやセーターなど1枚多く羽織りましょう。厚手の靴下は冷えやすい足下をあたためます。またマフラーやストールでこまめに体温調節しましょう。



インナーウェアを重視する

保温性に優れた機能性素材のインナーウェアを活用しましょう。防寒しにくい下半身も薄手でフィット感のあるものを選べば動作を妨げません。



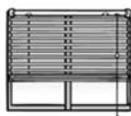
食で体をあたためる

朝食をしっかり摂って1日のエネルギーを補給しましょう。根菜類やしょうがなど体をあたためる食材を取り入れましょう。またみんなで鍋を囲めばお部屋も体もぽかぽかです。



窓の断熱を工夫して

お部屋の暖房効率をあげるには窓の断熱を工夫すると効果的です。断熱シート、厚手のカーテン、ブラインドの等の活用で保温効果を高めましょう。



冬でも扇風機を活用

暖かい空気は上にのぼるので天井のあたりにたまりがち。扇風機を短時間だけ使用することで空気を循環させれば暖房効率がアップします。



加湿して体感温度UP

同じ温度でも湿度が高いほうが暖かく感じます。省エネ加湿器、洗濯物の部屋干し、お湯の入ったやかん、植物などでお部屋を加湿しましょう。



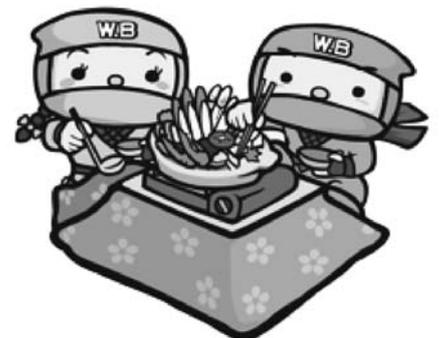
簡単な体操で血行促進

手首、足首、首を回したり、軽いストレッチをしたりして血行促進し新陳代謝を高めれば体があたたまります。健康にもつながって一石二鳥です。



部屋に温度計を

温度計があると常に室温管理ができます。場所によって温度差が生じるので、数箇所に設置することをお勧めします。



今年の冬はウォームシェア

「ウォームシェア」は、みんなで同じ部屋、場所に集まることで暖房を共有し、エネルギーを節約するという新しい省エネスタイルです。また、みんなが暖房を止めて出かけることで、まちの活性化にもつながります。



家庭やご近所でウォームシェア

家族やご近所どうしがひとつの部屋・場所に集まって過ごせば、エネルギー消費を減らせるだけでなく、コミュニケーションも深まります。

まちでウォームシェア

家庭の暖房を止めてまちに出るだけでエネルギー消費を減らせます。みんなが集まることで、まちも元気になります。

●公共施設で

図書館、レクリエーション施設
公民館、児童館など
無料や低価格で有意義に
過ごせる公共施設を活用しよう。

●スポーツで

ウィンタースポーツやボウリング、
ジムで鍛えるなど体を動かして
内側からあたたまろう。スポーツ
観戦で熱くなるのもウォームシェア！



●温泉や、浴場で

お風呂であたたまることは美容
や健康にもプラス。大きな浴場で
のびのびリラックスすれば気分も格別。



●イベントで

地域で行われる音楽会やトークイベント
を楽しんだり、シンポジウムやセミナー
などに出かけて知的好奇心を刺激しよう。

●飲食店で

あたたかい食事や飲み物で体の中から
ほかほかに。みんなで楽しく過ごせば
笑顔でもっとあたたかく。



●芸術で

美術館や博物館、コンサートやライブ
などにでかけよう。感動すること、楽しむ
ことで心もあたたかく豊かに。



●旅行で

旅に出るのもウォームシェア。ご当地の
おいしい食事、旅先で出会う人々との
ふれあいで心も和み、リフレッシュ！

●ショッピングで

ショッピングを楽しむこともウォーム
シェア。素敵なデザインのウォームビス
ファッションや湯たんぽなどのあったか
グッズにも注目！

参考：チャレンジ25 キャンペーン「ウォームビス」ホームページ
※金沢市は環境省の「チャレンジ25キャンペーン」に登録しています。

お知らせ

環境出前講座は いかがですか



市民・事業者のみなさまを対象とした環境出前講座を行っています。市内の小中学校やPTA、地域や団体の学習会、イベント、会社の研修にぜひご利用ください。

(内容例)

- ◆省エネ達人に聞く「話題の省エネ術」
- ◆再生可能エネルギーについて
- ◆エコドライブのすすめ
- ◆省エネクッキング
- ◆エコグッズづくり
- ◆金沢市の自然と生物多様性

住宅用補助制度を 活用ください

金沢市では再生可能エネルギーの導入を促進するとともに、省エネルギー機器の普及拡大を図るため、設備の設置にかかる費用の補助を行っています。

- ◆住宅用太陽光発電システム等設置費補助
- ◆住宅用エネルギーマネジメントシステム（HEMS）設置費補助
- ◆木質ペレットストーブ設置費補助
- ◆住宅用高効率エネルギー設備設置費補助（エコウィル、エネファーム）

※年度内完成が要件です。お早めに！



環境にやさしい買い物をしましょう！

- ・環境マークの付いた商品を選ぶ
- ・容器は再利用できるものを選ぶ
- ・使い捨て商品でなく、長く使えるものを選ぶ
- ・地元産のものを選ぶ
- ・環境にやさしい取り組みをしているメーカーやお店を選ぶ
- ・マイバッグを持参する



エコマーク



バイオマス
登録No. 000000
バイオマスマーク

西部環境エネルギーセンターのご利用を！

西部環境エネルギーセンター3階には、自由に利用できる環境学習の自学サポートスペース「環境ライブラリー」があります。「暮らしのエコ」に関する本やDVDを取り揃えているほか、インターネット接続のパソコンもあるので調べものもできます。ぜひご利用ください！

住所：金沢市東力町八3-1 TEL：076-291-6641



発行・お問い合わせ先：金沢市環境局環境政策課

TEL：076-220-2507 FAX：076-260-7193

Eメール：kansei@city.kanazawa.lg.jp

ホームページ：http://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshiki/kankyoku/25001.html

平成26年1月発行