

# 楽しく涼しく快適に 夏の省エネ・節電対策

今年の夏も、安定した電力供給や温室効果ガスの削減を実現するため、市民の皆さんには省エネ・節電のご協力をお願いします。そこで、無理や我慢をせず、楽しく涼しく快適にこの夏を過ごすためのちょっとした工夫をご紹介します。



## 家庭でできる節電メニュー

家電製品を上手に使うことで、効果的に省エネ・節電できます。いますぐにできる取り組みをご紹介します。(参考：環境省ホームページ)



### こまめにスイッチオフ！

- ・家電製品を使わない時は、スイッチを切りましょう。
- ・見ないテレビはこまめに消しましょう。
- ・パソコンを使わない時は、必ず電源をOFFにしましょう。



スイッチ付きタップ

### 待機電力を削減！

- ・家電製品の節電は、「待機時の消費電力をいかに減らしていくか」も重要です。毎回プラグを抜くのが面倒なら、スイッチ付きタップを使えば簡単です。

### エアコンで節電！

- ・夏の冷房時の室温は28℃を目安にしましょう。
- ・カーテンやブラインドは日照を遮り、冷気が逃げるのを防ぎます。
- ・2週間に1度はフィルターの掃除をしましょう。
- ・室外機の吹出口に物を置かないようにしましょう。
- ・扇風機やサーキュレーターを併用して体感温度を下げましょう。



### 冷蔵庫で節電！

- ・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。
- ・物を詰め込みすぎると、冷気の流れが悪くなり、冷蔵庫内が均一に冷えなくなります。
- ・熱いものをそのまま入れると、再度庫内を冷やすために余分なエネルギーがかかります。
- ・冷蔵庫は、効率よく放熱させるため壁から5cm以上の隙間を空けましょう。
- ・傷んだパッキンは、隙間から冷気が漏れて電気のムダ使いになるので、取り替えましょう。

## 照明で節電！

- ・照明のランプやかさをこまめに掃除して、明るさをアップさせましょう。
- ・交換時期がきたら電球型蛍光灯やLED電球などの省エネ型の照明器具に買い換えましょう。

## テレビで節電！

- ・テレビを消す時は主電源を切りましょう。
- ・テレビの画面は静電気ではこりが付きやすく汚れやすいため、こまめにふきましょう。
- ・必要以上に音量を大きくしたり、画面は明るくしすぎたりしないようにしましょう。

## 他にもこんなところで節電！

- ・炊飯器：保温は控え、ご飯を温めるときは電子レンジを使用しましょう。
- ・電気ポット：保温を控えましょう。
- ・温水洗浄便座：できるだけ使用を控えましょう。
- ・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。



## スーパークールビズについて

環境省では「室温 28℃でも快適に過ごす」ために「軽装の奨励」や、勤務時間のシフトなどの「ワークスタイルの変革」を呼びかける「スーパークールビズ」を実施中です。

### クールファッション（クールビズ）

すっかり定着したクールビズです。  
うちわや扇子、日傘なども活用しながら暑さをしのぎましょう。

金沢市役所では、地球温暖化防止対策の一環として、冷房時の室温を28℃に設定しています。下記の期間中、職員は軽装（ノー上着・ノーネクタイ等）で執務いたします。市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

【期間】6月1日（土）～10月31日（木）



### クールハウス

窓のブラインドやグリーンカーテンの設置、断熱サッシへの交換、すだれ・よしずの活用など、「窓」を見直すことで、おうちを快適空間にしましょう。

### クールアイデア

朝夕のうち水、体を冷やしてくれる食べ物、市販の保冷グッズなど、おうちの中で涼しく過ごす工夫はたくさんあります。

### クールワーク

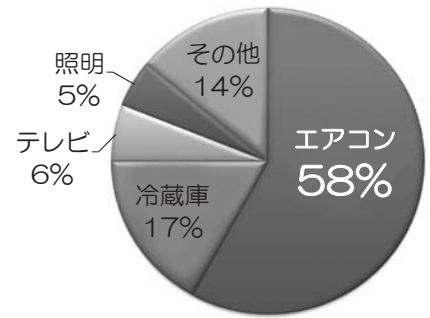
勤務時間の朝型シフト、残業をしない等効率的な働き方に見直しましょう。  
早寝早起きは健康的であるだけでなく、夜の電力消費を抑え、自分にも地球にもプラスです。



## クールシェア

夏の暑い日、家の電気の半分以上をエアコンが使っています。そこで、ひとり一台のエアコンをやめ、涼しい場所をみんなでシェア（共有）するのがクールシェアです。各家庭の節電が、市内全体の節電につながります。

夏の昼間（14時頃）の消費電力



出典：資源エネルギー庁

### <おうちでクールシェア>

1 部屋に集まり家族団らんで過ごそう。

### <ご近所でクールシェア>

ご近所に集まってご近所同士のコミュニティを深めよう。

### <自然でクールシェア>

自然が多く涼しい場所に行き、ゆったりとした時間を過ごそう。

### <まちでクールシェア>

商店街やカフェなど、身近で涼しい場所に集まって、楽しい時間を過ごそう。



## 市内クールスポットの紹介

公共施設は「クールスポット」でもあります。



玉川図書館



玉川こども図書館



泉野図書館



海みらい図書館



戸室リサイクルプラザ



城北児童会館



安江金箔工芸館



能楽美術館

このほかの美術館、博物館、プール等もクールシェアスポットとしてご利用ください。

また、植物や水辺などの自然が多い場所で涼をとる方法があります。植物の葉は、夏の強い日差しを遮るだけでなく、蒸散作用により周囲の気化熱を奪うため、気温を低下させます。

## おすすめ自然スポット

- ◆こなん水辺公園
- ◆国見山散策路
- ◆本多の森公園
- ◆キゴ山（医王の里）
- ◆平栗いこいの森散策路 など



国見山からの眺望



国見山のササユリは7月上旬が見ごろ

詳しい情報はこちらから：金沢市ホームページ「金沢の自然を楽しもう」

<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/25001/sizen/index.html>

# その他の情報



## 省エネ・節電対策の出前講座を行っています。

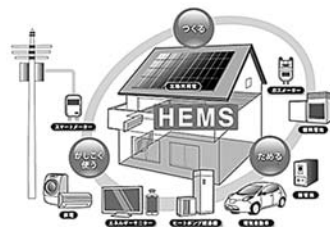
市民・事業者のみなさまを対象とした省エネ・節電対策出前講座を行っております。

家庭で簡単に始められるエコライフの取り組み方や、地球温暖化のメカニズムにいたるまで、幅広くお話をさせていただきます。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活用ください。



## HEMSの補助制度が始まりました

HEMSとは、住宅のエアコンや給湯器、照明等のエネルギー消費器具と太陽光発電などの創エネ機器、電気を蓄える蓄電池などの蓄エネ機器をネットワーク化し、エネルギー管理する機器のことです。無理のない節電を進めながら電力消費量を削減できるこの機器を導入する費用の一部を市が補助する制度を今年度から始めました。



## 熱中症にご注意を



熱中症は外気の高湿多湿などが原因になって起こる症状で、室内でも発症します。節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにしましょう。

次の予防ポイントを確認しておきましょう。

- ◆こまめに水分と塩分を補給する
- ◆外出時は日傘や帽子などで直射日光を避ける
- ◆通気性のよい服装を選び、吸汗・速乾素材なども活用する
- ◆急に暑くなる日に注意し、体調が悪いときは無理せず冷房を利用する

## 省エネ家計簿

光熱費の節約に役立つ『省エネ家計簿』を無料で配布しています！

1年分の光熱費を1枚に記録するお手軽家計簿です。記録を続けることで、自然と節約の意識も高まり、光熱費の削減に役立ちます。しかも、光熱費の節約は、地球温暖化の原因である、二酸化炭素の削減にもつながります。そんな地球にも家計にもやさしい『省エネ家計簿』、パソコン版もあります。



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