



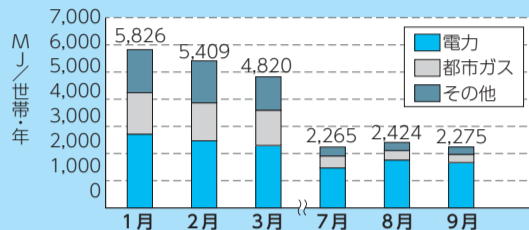
はじめよう! ぽかぽかエコライフ

2月は省エネ月間

冬は暖房や給湯の熱源としてエネルギーをたくさん使っています。

さらに寒い期間が長いので省エネの効果は大きく、光熱費の削減にもつながります。くらしの小さな工夫でエコに暖かく過ごしましょう。

◆環境保全課(042-438-4042)



資源エネルギー庁 平成24年度エネルギー消費状況調査(民生部門エネルギー消費実態調査)結果より

冬のエネルギー使用量は、夏の2倍!



電気 を省エネ

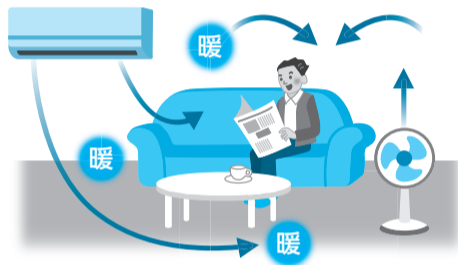
いま使っている暖房器具の消費電力をご存じですか。使い方を工夫してエコと暖かさを両立させましょう。

家電製品の消費電力

- 大** 消費電力(定格)
- IHクッキングヒーター(1口)(3000W)
 - 電子レンジ(1400W)
 - アイロン(1400W)
 - ハロゲンヒーター(1200W)
- 小**
- ドライヤー(1000W)
 - オーブントースター(1000W)
 - 掃除機(1000W)
 - 電気カーペット(760~1000W)
 - こたつ(100~600W)
 - エアコン(6畳用)(450W)
 - 蛍光灯照明(100W)
 - 液晶テレビ(50W)

エアコンの上手な使い方

- 暖房の目安は、室温20℃
- 暖気は下向きに送風し、扇風機で室内の空気を循環させる
- フィルターをこまめに清掃する

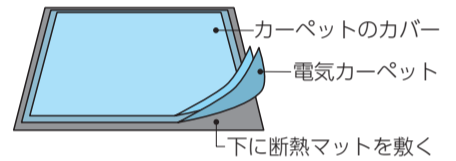


ハロゲンヒーター・電気ストーブなどの上手な使い方

- 短時間使用する場所、瞬間的・部分的に暖めたいときに使う

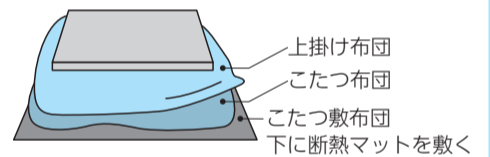
電気カーペットの上手な使い方

- カーペットの下に断熱効果のあるマットなどを敷く



こたつの上手な使い方

- 掛け布団を2枚にする
- 敷布団の下に断熱効果のあるマットなどを敷く

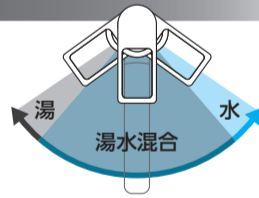


ガス を省エネ

給湯でもエネルギーを多く使っています。お湯の使い方を考えましょう。

台所・洗面所の水栓を使うとき

- お湯が必要ないときは、レバーをしっかりと水側に動かして使い分ける
- ※シングルレバー混合栓は、レバーを中央付近で操作すると水とお湯が混ざって出るため



お風呂に入るとき

- 水から沸かさず給湯式で湯張りする
- 家族みんなが続けて入り、追い焚きや自動保温をなるべく減らす

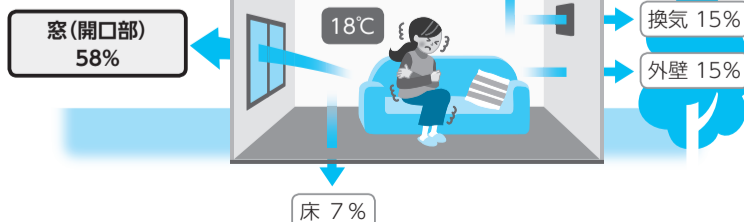
家でぽかぽか

暖めた空気を逃がさない工夫をしましょう。

窓から熱を逃がさない

- 厚手で床まで届くカーテンを使用
- 隙間風をふさぐ

冬の暖房時に窓から熱が逃げる割合



食 でぽかぽか

食材や調理方法を工夫して、おいしく暖をとりましょう。

冬野菜で体の中から温める

- ねぎ・しょうが・大根などの冬野菜は、血行をよくして体を温める効果あり

鍋料理で暖房いらず

- 温めながら食べる鍋料理は、体はもちろんのこと鍋の熱気で部屋も暖まり一石二鳥

鍋帽子

- 鍋をすっぽりと覆う鍋専用の帽子で余熱調理
水と具材を入れた鍋を沸騰するまで煮立てて鍋帽子をかぶせると、余熱で調理ができます。



講座開催 縫ってみよう! エコな魔法の鍋帽子

時 2月24日(水)午前9時30分~午後0時30分

場 エコプラザ西東京

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 定 10人(申込順)

料 400円(材料費)・木綿の布(50cm×35cm8枚、40cm四方2枚)・刺繍糸1束・裁ちばさみ・糸切りばさみ・縫い針・まち針10本・洗濯ばさみ10個・筆記用具

申 1月20日(水)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・年齢・電話番号を添えて 問へ

問 エコプラザ西東京(042-421-8585・FAX 042-421-8586・ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)

※電話受付: 午前9時~午後5時

そのほか、エコプラザ西東京の環境学習講座へのご参加をお待ちしています。