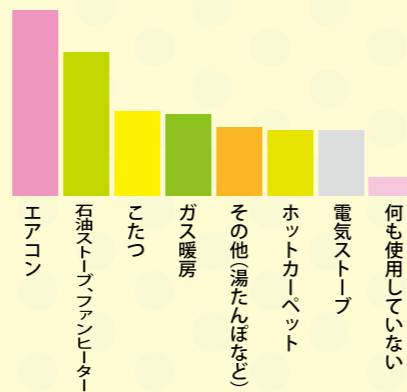


アンケート結果から(複数回答あり)

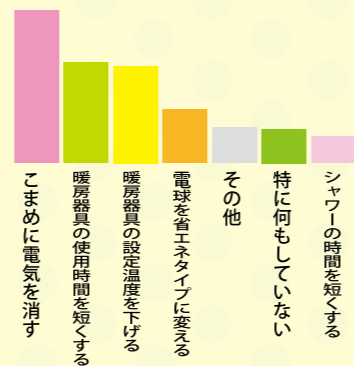
Q. おうちの暖房、メインは何?

エアコン	57%
石油ストーブ、ファンヒーター	44%
こたつ	26%
ガス暖房	25%
その他(湯たんぽなど)	21%
ホットカーペット	20%
電気ストーブ	20%
何も使用していない	5.7%



Q. どんな省エネをしていますか?

こまめに電気を消す	85%
暖房器具の使用時間を短くする	56%
暖房器具の設定温度を下げる	54%
電球を省エネタイプに変える	30%
その他	20%
特に何もしていない	19%
シャワーの時間を短くする	15%



明石市環境部環境総務課では、2012年2月～3月に明石市内10か所で100人の子育て世代の女性を中心に省エネセミナーを開催し、皆さんとエネルギーについて考えました。同時期にインターネットのソーシャルネットワークサイト「フェイスブック」に「明石エコプロジェクト」のページを開設し、インターネット上で省エネの意見交換を行いました。セミナーとフェイスブックへの参加者の皆さんに教えていただいた家庭での省エネルギーの取り組みをまとめたのがこのリーフレットです。今回は冬の取り組みをまとめましたが、これから夏に向けて、そして年間を通じて取り組みを進めていただきたいと思います。

フェイスブックのアドレス
<http://www.facebook.com/akashi.ecoproject>



セミナーの様子

今回のプロジェクトには以下の団体にご協力をいただきました。
 明石のほらくらぶ、あかねが丘学園、江井島コミュニティ推進協議会、おはなし隊ブックママ135°、折鶴の会、このゆびとまれ 明石、NPO法人フルーツバスケット、NPO法人みっくす(50音順)

明石市環境部環境総務課
 〒674-0053 明石市大久保町松陰1131(明石クリーンセンター内)
 TEL 078-918-5029 FAX 078-918-5107
 E-mail plan-ems@city.akashi.lg.jp
 編集 NPO法人 明石インターネットパワーズ

明石市の 子育て世代100人に聞きました

今日から
できる!!

省エネアイデア

今だからこそ、みんなで考えませんか。
 これからの暮らしとCO₂のこと。

基本編

おしゃれに
ぬくぬく

照明の
省エネ

電化製品の
省エネ工夫

お部屋を
ぬくぬく

暖房器具の
省エネ

お風呂の
省エネ

やっぱり
自然が一番!

ガラスの生活を救え!
 明石エコプロジェクト
 みんなで考えよう。「いいね!」ライフ

今だからこそ、みんなで考えませんか。 これからの暮らしとCO₂のこと。

この冬、明石市内10カ所100人の皆さんとともに、家計にも地球環境にもやさしい暮らし方について考えてきました。
暖房、照明、お風呂… 皆さんからお寄せいただいたたくさんの「冬の省エネ」事例のうち、ここでは今すぐ実践できる省エネアイデアをご紹介します。

まずは基本編

毎月の光熱使用料と代金は細やかにチェックをしています。記録をつけていくだけで、楽しく無駄を省いた暮らしをおくれますよ。

毎月の光熱費の目標値を決め、家族で省エネのための工夫を考えて取り組みます。

こまめに電気を消して無駄なエネルギーを使わない。基本です。

暖房器具の省エネ

エアコンの設定温度を低くして、部屋があたたまれば消して使用時間を短くしています。

温度計を常にチェックして温度が上がりが過ぎると調整するようにしています。

暖房器具は出かける15分前には消すようにしています。消し忘れ防止にもなりますし。

ちょっとだけあたたまりたいときには電気ストーブ、部屋全体をあたためるときはエアコン、家族全員がそろっているときは電気こたつを使うというように、暖房器具は効率の良い方法を考え組み合わせて使っています。

ストーブを使っているときは、上になってしまいうあたりの空気を部屋全体に回すために扇風機を併用しています。

「湯たんぽ」を使っています。お湯は石油ストーブで沸かしています。

使用電力量の大きな電化製品はできるだけ使わないようにしています。

モノを買い換えるときは省エネタイプにしています。



お部屋をめぐめく

夕方寒くなる前にカーテンや雨戸を閉めて外の寒気を遮断するようにしています。

断熱カーテンはおすすめです。床まで着くように長めで使用すると更に効果があります。

窓ガラスにプチプチシートを貼っています。断熱や結露防止の専用シートもありますが梱包用でもOK。霧吹きなどの水で貼れるのはがすのも簡単。

家族が、できるだけ1つの部屋に集まって、同じ部屋で過ごすようにしています。

エアコンを使うと部屋が乾燥するので、タオルなどのお洗濯を部屋に干します。カーペットの下にアルミシートを敷いています。

アルミで軽量の断熱シートはいろいろ使えて便利です。夜寝る前にはカーテンの上から洗濯ばさみでとめておくだけで部屋がすごくあたたかくなります。昼間は部屋で床に敷いています。

電化製品の省エネ

オール電化なので、安い夜間電力を活用し風呂に入る、洗濯をするなど考えて生活しています。また、この時間にごはんをまとめて炊いて冷凍保存し、必要なときに電子レンジであたためていただきます。

温水洗浄便座のフタをしめる、設定温度を下げる。簡単なことだと思うのですが、忘れることが多く家族には何度も言います。

小さい子どもがいると節電しにくいのですが、一人で1枚ずつ使っていた電気敷布を、足元だけにして二人に1枚にしました。

やっぱり自然が一番！

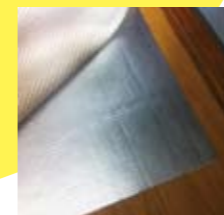
暖房をできるだけ使わないようにしています。からだに環境に慣れてきます。自然に逆らわず生きるのが一番です。

家族が出かけて、家に一人にいるときは暖房や照明を使用していません。

晴れの日が一番あたたかい部屋で過ごします。

日中は日光に頼り、なるべく照明をつけないようにしています。

旬で地場の食材を使った料理心がけています。その季節に合った食べ物が一番です！



おしゃれにめぐめく

重ね着をしています。特に、首、手首、足首、足などをあたためるとほかほか。

山歩き用スカートは、普段着でもとてもおしゃれ。しかもとてもあたたかいです。

「エストニアスパイラル」という編み方に惹かれ、休眠状態だった毛糸で「リストウォーマー」を編んでみました。あつという間に編み上がり、明るい色合いにも満足♡

子どもが小さかったときに使った小さい毛布をひざ掛けに使用しています。



お風呂の省エネ

入る直前に沸かし、家族が続けて入り、最後に入った人は掃除をするなどして、残り湯を利用しています。

追い炊きができないお風呂なので、入る直前に湯をはり、すぐに家族が続けて入るようにしています。

水を入れたペットボトルで水かさを増やすのも検討中…。

お風呂をためた後、断熱シートをかぶせて冷めにくくしています。入るときも、ふたを半開きくらいにしておくとさらに効果大です。

電気代がかかるシャワーはできるだけ使用時間を短くしています。また、節電タイプのシャワーヘッドを使っています。

入る直前にふたをあけ湯気であたためています。

頭や体を洗うときに寒くない頭寒足熱めぐめく法をご紹介します！やり方は簡単。

残り湯は洗濯に使って、湯は有効に利用しています。

お風呂掃除用のくるぶしまであるスリッパを用意。そこに熱めのお湯を入れて履くだけ！オススメです。



照明の省エネ

明るさをアップさせるため、照明器具の汚れを拭きとっています。

用途に応じて、電球を使い分けています。省エネ型の電球、照明を使っています。

リビングにある大型照明は4つある電球のうち、2つは外しています。

なるべく家から出て外で体を動かすことでテレビや暖房、照明器具を使わないようにしています。



さあ、あなたも始めましょう。
「いいね！」ライフ