



★環境かわら版編集部★

NISO 事務局(生活環境課内)

連絡先: 22-7001

s-kankyo@city.nobeoka.miyazaki.jp

省エネはガマンではなくエネルギーの効率的利用

省エネルギーと聞くと、ガマンして使用量を減らすことをイメージする方が多いかもしれませんが、本来はエネルギーを効率的に活用することです。まずは簡単に取り組み始めて対策効果の大きいところから着手していくことで、ムリなく効果的にエネルギー消費と光熱費の削減につなげることができます。

冬季の省エネに取り組みましょう

暖房

重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げる。
目詰まりしたフィルターを清掃する。
窓には厚手のカーテンを掛ける。
こたつや電気カーペットの設定温度は高すぎないようにする。



照明

リビングや寝室などの部屋の明るさを下げる。
不要な照明はすべて消す。



冷蔵庫

冷蔵庫の冷やしすぎを避け(「強」→「中」)、
扉を開ける時間を減らし、食品を
詰め込みすぎないようにする。



テレビ

省エネモードに設置して、画面の輝度を下げる。
見ていないときは消す。



給湯

お湯の出し過ぎに注意し、シャワーの時間を短くする。
入浴は間隔を空けずに入る。



調理

炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整する。
お皿を洗うときのお湯の温度を下げる。



家族そろってリビングで過ごし、人のいない部屋の照明やエアコンを消すなど、
ライフスタイルの見直しをすると省エネになります。

◎今号のめあて◎

省エネに取り組みましょう

ひさびさの



地球規模の課題となっている気候変動に取り組むためには、私たち一人ひとりの意識・行動を変えることが大切です。このため「デコ活」が日本全国に広まって定着し、多くの方々が「デコ活アクション」を実践していただけるよう、「デ」「コ」「カ」「ツ」の文字を使ったアクション標語等の公募が行われました。

🍌 以下の通り環境大臣賞が決定しました。🍌

自治体・地域部門

愛媛県

- 🍌 電動車 乗って止めよう 温暖化
- 🍌 交換だ 断熱窓に エコ家電
- 🍌 変えようよ 再生可能な エネルギー
- 🍌 次じゃなくて 今からやろう 脱炭素

企業・団体部門

株式会社エアーフローゼット

- 🍌 お洋服とたくさん出会 (「で」あ)える
- 🍌 あなたの好(「こ」の)みに パersonalize
- 🍌 気に入ったお洋服は大事に 使(「か」)って
- 🍌 未来に繋(「つ」な)がる ファッションレンタル

個人・NGO 部門

神奈川県横須賀市在住の方

- 🍌 日頃からコツコツ(CO2CO2)減らそう 二酸化炭素

♥エコデリキッチン♥

★残った食パンでメロンパン



～材料(1枚分)～

- バター(有塩) … 20g
- 砂糖 … 大さじ1
- 小麦粉 … 大さじ2
- 食パン(5～6枚切り) … 1枚
- グラニュー糖 … 適宜
- バニラエッセンス(あれば) … 1～2滴



～作り方～

- ① 耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジで30秒加熱して溶かす
- ② ①に砂糖と小麦粉を入れてよく混ぜる。お好みでバニラエッセンスを加える。
- ③ 食パンに②を塗り、つまようじか竹串で格子状に模様をつけて1000Wのトースターで、表面に焼き色がつくまで3～4分ほど焼く。
- ④ 仕上げにお好みでグラニュー糖をかける。