



★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、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～

- 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
- 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。
- 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。
- 仕上げにお好みでグラニュー糖をかける。