

我慢する省エネは
続きません。
家族で創意工夫し
省エネ&快適に冬を
過ごしましょう。



関町リサイクルセンターボランティア講師
環境カウンセラー
沼田 美穂さん

あったか家族の省エネテク ウォームビズを始めよう!

秋から冬へ。日々寒さが厳しくなり光熱費がかさむほどに、省エネや節約への関心も高まってきます。そんな皆さんの支持を受け、暖房時の室温20℃で心地良く過ごすライフスタイル「ウォームビズ」も徐々に定着。省エネになって節約もできて、さらには仲良し家族になったという嬉しい報告も続々寄せられています。関町リサイクルセンターのボランティア講師であり、環境カウンセラーの沼田美穂さんに、省エネのポイントをお聞きしました。

※ウォームビズとは、環境省が推奨する冬の衣・食・住の取り組みです。

基本編

電気とガスの使用量で省エネチェック!

省エネの第一歩はわが家の現状を知ること。電気とガスの検針票と、東京都環境局の調査を参考にチェックしましょう。

STEP1 使用量を検針票の「前年同月使用量」で比較しましょう

- 例：東京電力エナジーパートナー
- 例：東京ガス



「前年同月使用量」をチェックすれば、省エネが進んでいるかが分かります。昨年より大幅に増えていたら、その原因を家族で話し合ってみましょう。

STEP2 使用量を東京都環境局の調査「平均的な家庭」「省エネ家庭」と比較しましょう

東京都環境局「家庭のエネルギー消費動向実態調査」(平成26年実施)
■平均的な家庭：都内世帯平均値±25%範囲内の使用料である家庭の平均値
■省エネ家庭：都内世帯平均値の半分以下の使用料である家庭の平均値

●電気 1月暖房期の電気使用量の平均値(単位:kWh/月)

		戸建住宅		集合住宅	
		平均的な家庭	省エネ家庭	平均的な家庭	省エネ家庭
2人世帯		461	336	177	141
4人世帯以上		608	378	226	159

●ガス 1月暖房期のガス使用量の平均値(単位:ml/月)

		戸建住宅		集合住宅	
		平均的な家庭	省エネ家庭	平均的な家庭	省エネ家庭
2人世帯		74	52	27	20
4人世帯以上		99	64	38	26

省エネチェックの結果はいかがでしたか? 「省エネ家庭」に当てはまらなかったご家庭は、すぐに取り組める省エネ「リビング編」にトライしましょう。

リビング編

トライ! 家族みんなが快適な冬の省エネテク

「室温20℃では寒すぎる〜」という皆さん、暖房を強める前にできることがありますよ! ちょっとした工夫で省エネは可能です。同じリビングにいても、窓のそば、じっと座っている、立っているなどの状況によって、さらには年齢や衣服、運動量によっても、体感温度は違ってきます。省エネや節約ができて、家族の誰かが寒さを我慢しているのでは意味がありません。家族みんなが快適な冬の省エネにトライ!

※省エネ効果の金額は東京都「家庭の省エネハンドブック2016」から引用

衣類

ひざかけ1枚で体感温度2.5℃アップ!

肌寒いと感じたら、衣類でひと工夫。なんとひざかけで2.5℃、カーディガンで2.2℃、厚手の靴下で0.6℃、体感温度が上がります。さらに3つの首(首・手首・足首)を温めるのも効果的。ハイネックのセーターやレッグウォーマーなどを活用しましょう。

●関町リサイクルセンター情報

講座受講者にひざかけを貸出中
関町リサイクルセンターのひざかけの貸出が好評です。講座参加中、ちょっと足元が寒いという方は、お気軽にお声がけください。

窓

暖気を逃がさない!

暖房中に何もしないと、せっかくの暖気の半分以上(58%)は窓から逃げてしまいます。窓には厚めのカーテンや断熱フィルムを貼ると効果的です。

床

床からの冷え対策を

暖房をしているのに足元が寒く感じるのは、暖気は軽くなって上に溜まり、冷気は床面に広がるため。床にはカーペットや毛足の長いラグ、コタツには専用のマットを。その下に断熱シートを敷くとさらに快適です。

省エネ+1

コンセントを抜く

エアコンを使わない季節になったら、きれいに掃除をして、プラグからコンセントを抜いておきましょう。待機電力を減らすことができます。

エアコン

設定温度を1℃下げれば約10%省エネ

リビングのように部屋全体を暖房するにはエアコンは効率的です。ただし、室温と設定温度の差が大きい冬は、冷房に比べるとエネルギーがかかるので設定温度を高くしないように要注意。ちなみに、設定温度を1℃下げること約10%の省エネになります。

省エネ・節約DATA

- 外気温6℃で、エアコンの設定温度を21℃から20℃に1℃下げた場合、年間約1,380円節約(2.2kW 9時間使用/日)。
- 暖房期間中(10月28日～4月14日)にエアコンの使用を一日1時間短縮するだけで年間約1,050円節約(設定温度28℃の場合)。

テレビ

見ていないなら消す習慣を

冬に限らず、省エネ効果が期待できるのがテレビです。習慣で朝起きたらテレビをつける、誰も見ていないのにBGM代わりにテレビをつける(ラジオがお勧め)ようなライフスタイルを見直しましょう。

省エネ・節約DATA

- テレビ(32インチ液晶)を見る時間を一日1時間減らすと、年間で440円節約。
- テレビの画面を明るすぎないように設定し直すだけで、年間700円節約。

省エネ+1

鍋料理でさらにあったか

湿度が10%上がると体感温度は1℃上がるといわれています。鍋料理の湯気は加湿効果もあり、体感温度を上げる美味しいテクです。ただし、加湿のしすぎは結露の原因になるので要注意。湿度計を置いて確認しましょう。

練馬のエコスポット

千川上水



千川上水は、元禄時代(1696年)に五代将軍徳川綱吉の命により玉川上水から分水して、練馬、巣鴨を通り、江戸城の城北地域にある小石川御殿、上野寛永寺、湯島聖堂、浅草寺などのほか、江戸の諸大名屋敷への飲料水供給のためにつくられた総延長約22kmの用水路です。宝永4年(1707年)には、千川上水沿いの20ヵ村の農民がこの水を田に引くことを許され、明治以降は印刷局や王子製紙などで工業用水として大量に使われています。現在でも消火用水などに使われていますが、大部分が暗渠(あんきょ:地下に埋設したり、覆いをした水路)となり、素掘りのままで残されているのは練馬区関町南2丁目～4丁目周辺のみ。小川のせせら

ぎのような水辺が復活しています。バス停「東京三育小学校入口」から石神井西中学校の前を通って西へ。慈雲堂病院に沿って、更新橋の下を流れる清流が千川上水です。流れには鱒や真鯉が泳ぎ、小魚を求めシラサギに出会えることも。武蔵野を忍ばせる雑木林や広々としたキャベツ畑に加え、練馬区の登録天然記念物にも指定されている井口家の屋敷林など風情のある風景も楽しむことができます。四季折々の自然の素晴らしさに触れながら、千川上水のほとりをのんびりと歩いてみてはいかがでしょうか。

① 西武池袋線「石神井公園駅」|大泉学園駅または西武新宿線「上石神井駅」|武蔵関駅から西武バス「吉祥寺駅」行で、「東京三育小学校入口」下車

取材・原稿
ゆずりは取材グループ

WE ♥ 練馬

使用済み蛍光灯の資源回収



練馬区では、12月と1月の第2・第3土曜日に、不燃ごみの減量と資源の有効活用を図るため、ご家庭で不用となった使用済み蛍光灯の回収を行います。蛍光灯から資源を取り出し、たとえばガラスは断熱材などに、アルミは自動車部品などに再利用します。使用済み蛍光灯の資源回収にご協力ください。

≫回収日時・回収場所

12月10日(土)・17日(土)、2017年1月14日(土)・21日(土) 9:00~12:00
練馬区資源循環センター

12月10日(土)、2017年1月14日(土) 9:00~12:00
関町リサイクルセンター、石神井庁舎、勤労福祉会館、地区区民館(大泉学園・北大泉・下石神井・関町北・立野・西大泉・東大泉・富士見台・南大泉)、地域集会所(大泉学園町・大泉町・上石神井・石神井台みどり・高野台・東大泉・南田中・三原台・谷原)

12月17日(土)、2017年1月21日(土) 9:00~12:00
春日町リサイクルセンター、豊玉リサイクルセンター、練馬区役所正面玄関前、光が丘区民センター、錦デイサービスセンター、サンライフ練馬、地区区民館(旭町北・春日町南・北町・北町第二・桜台・旭町南・田柄・豊玉北・早宮・光が丘・氷川台)、地域集会所(小竹・土支田・中村)

≫出し方

各施設に蛍光灯回収ボックス(直管用と丸管・電球型の2種類)を設置しますので、その中に入れてください。
※使用済み蛍光灯は破損防止のため、購入時の箱に入れるか、新聞紙などの紙に包んで出してください。

≫回収できるもの

家庭から出る、割れていない蛍光灯。
※割れた蛍光灯や事業者が出す蛍光灯は回収できません。
今回の資源回収以外の時期に不用になった蛍光灯や割れた蛍光灯は、普段ご利用いただいている集積所で、月2回の不燃ごみの日にお出ください。

●お問い合わせ先
練馬区清掃リサイクル課リサイクル推進係
☎03-5984-1097

