

“もったいない”は 日本人の心

節電!

3月11日に発生した東日本大震災で、今年の夏は大幅な節電が政府から呼びかけられています。夏場はクーラーの利用などで1年で1番電力消費が上がる季節でもあります。少なくなっている電力を、1人1人が節電をしないと急な「大停電」を引き起こす危険性もあります。そこで今回は「家庭で出来る節電方法」を紹介しましょう。

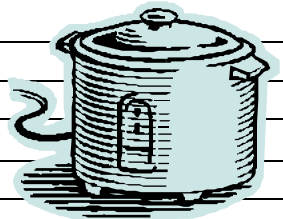
できることから始めよう「節電」の心

日本の中で私たちが出来る助け合いの1つが「電力の分け合い」です。被災地の復興のためにも、出来ることから始めましょう。

☆どんな電化製品を、どうやって節電すれば良いの？

家の中を見渡すと、様々な電化製品が目につきます。では、実際どんなことが節電につながるのか、家庭の電化製品をチェックしてみましょう！

電化製品	節電できるかな？
エアコン	①28℃の設定にしましょう。節電率10% ②「すだれ」「よしず」などを使い、日差しを少なくすることで室内の温度が下がります。節電率10% ③ONとOFFを、こまめにしないように一定温度で使用しましょう。「送風」よりも28℃で使用しましょう。 ④無理のない程度でエアコンを切り、扇風機を使いましょう。節電率50% ⑤フィルター、室外機を2週間に1回はお掃除しましょう。
冷蔵庫	①冷蔵庫の温度設定を「強」⇒「中」に変えて開け閉めの回数を減らし、食べ物を詰めこまないようにしましょう。節電率2% ②冷蔵庫内にビニールカーテンをつけて、冷気が逃げないようにしましょう
照明	明るい日中は照明を消して、夜間も、こまめに消しましょう。節電率5%
テレビ	画面を乾いた柔らかい布で拭き、掃除をして、省エネモードに設定。音量を出来るだけ下げて、必要な時以外はコンセントを抜きましょう。節電率2%
ウォシュレット（トイレ）	なるべく電源を切るか、必要な場合は、タイマー機能があれば使い、使用しない時間の節電をしましょう。節電率19%以下
炊飯器	早朝に1日分炊き、冷蔵、冷凍で保存しましょう。節電率2%
ポット	お湯は電気ポットではなく、ガスコンロで沸かしましょう
洗濯機	容量の80%を目安に、まとめ洗いをしましょう
パソコン	日中の短時間であれば、電源を抜いて使用しましょう
掃除機	紙パックはこまめに掃除しましょう



参考資料：資源エネルギー省 「家庭の節電対策メニュー」

http://www.meti.go.jp/earthquake/electricity_supply/0513_electricity_supply_02_08.pdf

☆大事なポイント☆ 電化製品は電源のスイッチを切るだけでは「待機電力」という電力が消費されています。使用していない時間は、コンセントから抜くようにしましょう。

☆その他の節電効果☆

①家事スケジュールをたててみましょう・・・平日の日中（9時～20時）は、消費電力の大きい電気製品（温水洗浄便座、電気ポット、掃除機、乾燥機・・・）は使わないようにしましょう。

www.ficcc.jp/foreign/

●ふじみの国際交流センターの事務所は移転しました。新住所は最後のページにあります

- ②外出、旅行も節電に！・・・外出する時の電力消費は、家に居る時を大幅に下回ります。公園やスーパーに気分転換に出かけたり、家族が同じ部屋で過ごしたりするのもよいでしょう
- ③「節水」も節電につながります・・・「節水」で水を送るポンプや上下水道の節電になります。
- ④クールビズを試してみましょう・・・決まった制服が無い職場では、なるべく涼しい素材の洋服を着て仕事をすることによって、クーラーなどの節電につながります。
- ⑤スチロール箱で保温・・・食事時間がバラバラな家族のために食事を温めなおすにはガスや電気が必要になります。発砲スチロールの箱で、短時間なら保存ができます。（夏場は食べ物が傷みやすいので注意）
- ⑥LED蛍光灯・・・蛍光灯をLED蛍光灯に換えるだけで、毎月約2000円の節約になります。特に長時間照明を使っている部屋ほど効果が大きくなります。

文・日本社会事業大学 社会福祉学部 福祉計画学科4年 勝又洋美

「黄色のレシート」は宝の山。センターの活動資金になっています。



「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」は、毎月11日大型スーパー店イオン全店で実施されています。

- ①買い物をした後、清算時にレジで黄色いレシートを受け取ります。
- ②地域のボランティア団体の名前と活動内容が書かれてある投票箱があるので、支援したい団体の箱にレシートを入れます。

③イオンが団体ごとにレシート金額を集計し、各ボランティアに合計金額の1%相当のギフトカードが送られます。

「ふじみの国際交流センター」は、毎年2万5千円超を4年にわたって応援いただいています。昨年は電話機とデジカメを、今年は掃除機とラミネーターを買わせていただきました。

店員の皆さんが「幸せの黄色いレシートキャンペーン」のたすきをかけて、来客の皆さんに協力を呼び掛けてくださっている姿を見ると「こんなに皆さんのお世話になっているのだから、これからはがんばって活動を続けていこう」と、思いを強くしています。

読者のみなさんも、毎月11日にはイオンに買い物に行ってください「ふじみの国際交流センター」の箱に黄色いレシートを入れていただけますようお願いいたします。

「高校進学ガイダンス2011」開催

日本語を母語としない子どもと保護者の「高校進学ガイダンス2011」が7月10（日）大宮ソニックシティ4階市民ホールで開催されます。詳しい内容は

☎048-833-2992 へ

通訳付き相談が役所の窓口で！！

- 役所の相談窓口で携帯電話を使ってあなたの相談を通訳します。母国語で相談できます。
- 役所に設置された電話で母国語を通訳してもらうシステムができています。
- このシステムを持っている市町／**東松山市、蕨市、三郷市、滑川町及びさいたま市10区**
この市町にお住まいの方はぜひご利用ください。
- 対応言語／中国語・英語・タガログ語・ポルトガル語・スペイン語
- 利用は無料です。

www.ficcc.jp/living/

●6カ国版の生活が「い」を掲載しています