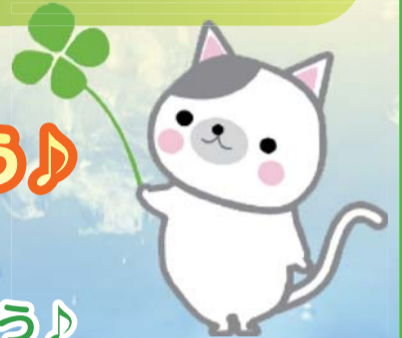


# エコガイド Eco GUIDE 環境案内人

暮らしに役立つ

## 無理なく・賢く省エネライフ

これからの季節、暖房を使う機会が多くなります。  
家計にもやさしい、冬の省エネ生活を心がけましょう♪



### 我が家でかんたん省エネメニュー

下記メニューを参考に無理のない範囲で省エネをしましょう♪

かんたん省エネメニュー		CO <sub>2</sub> 削減効果(年間)
① 暖房器具	エアコンの設定温度は20℃をこころがける	-20.3kg
	暖房は外出や寝る20分前にスイッチオフ	-14.1kg
② お風呂	水から沸かすより給湯式でお湯張りをする	-77.7kg
③ 照明	照明を長時間使わない時は リモコンよりも壁スイッチをオフにする	-1.1kg
④ テレビ(液晶)	テレビを見る時間を1日あたり1時間短くする	-8.6kg
⑤ 冷蔵庫	季節に合わせた温度設定をする	-23.6kg
	扉を開ける時間をできるだけ減らす	-4.0kg
⑥ お料理	炎が鍋底からはみ出さないようにする	-5.5kg
	食器を洗うときは、お湯の温度を低温にする	-20.1kg

出展: 東京都「家庭の省エネハンドブック」より

### みんなの省エネアイデア

環境MVP応募者の皆様のアイデアの中から  
暮らしに役立つ省エネのコツをピックアップしてみました♪  
こちらをご家庭での省エネにお役立てください。

煮込み料理は土鍋で作るようにしました。煮立ったら布団にくるんで余熱調理。ガスも節約でき、味がしみ込んで美味しいです♪

外気との温度差を作るために家中の窓にプチプチ(緩衝材)を貼ってます。

なるべく家族で一つの部屋に集まるようにしています。節約にもなるし、何より会話が増えるので。

冬に向けて窓に厚手のカーテンを取り付けました。暖房の効果が高まりますよ♪

食材の買いだめ等をしていないように心がけることで冷蔵庫の電気を節約できます。小さなことから見直していきましょう。



台東区役所・区施設では、今年もウォームビズを実施し節電に努めます

※3/29までの間、平日の9:00~21:00(年末年始 12/29~1/4を除く)は、ご家庭で無理のない範囲での節電にご協力下さい。

お問合せ: 台東区役所環境課 普及啓発・みどり担当 TEL: 5246-1281



環境案内人は、みどり東京・温暖化防止プロジェクトの助成を受けて発行しています。

紙面に関するお問合せやご意見は、〒110-8615 台東区役所環境清掃部環境課 TEL: 5246-1284 FAX: 5246-1129