

エコの達人にインタビュー

市の環境施策について意見交換する
環境活動推進会議の委員

やまさき えいこ
山崎 栄子さん

お勧めするのは、「環境家計簿」※を付けること。特に最初は、行動に注意する前と後で、はっきりと違いが出るので、自分の無駄使いを実感できますよ。身近な仲間とどれだけ減

らせたか比べたり、アイデアを出し合ったりするのも楽しいと思います。

※環境家計簿…領収書などを基に、1カ月ごとの家庭の電気・水道・ガス・灯油の消費量、料金、CO₂排出量を記録するもの。



自作の保温調理用の鍋カバー

環境情報紙「エコぼろ」で 毎月のエコ情報をチェック!

環境に関する講座・イベントの情報を幅広く紹介した情報紙「エコぼろ」を毎月1日に発行しています。暮らしに役立つ情報なども掲載。この冬のエコ情報は「エコぼろ」で確認しよう!

【配布場所】

区役所、市役所12階環境都市推進部推進課、環境プラザ(北区北8西3エルプラザ内)ほか



エコに取り組んでエコライフ レポートを出そう!

冬版
配布中!

自分が取り組むエコ行動を選んでエコライフレポートを提出し、それにより削減されるCO₂量に応じて市が植樹する「さっぽろエコ市民運動」を実施中。ぜひ参加してください。

【配布場所】

区役所、市役所12階環境都市推進部推進課、環境プラザほか



この冬の省エネ

コンロ

水を沸かすときの火を、強火から中火に(1ℓの場合)

年間節約額 | 360円程度

- ・鍋底に付いた水はふいてからコンロにかけ、ガスの炎が鍋底からはみ出ないように調整する。
- ・沸かす際は給湯器のお湯から沸かす。

コンセント

使わないときは電気機器のプラグを抜く

年間節約額 | 3,300円程度

- ・最後に寝る人が電気機器をチェックし、プラグを抜く。
- ・入切スイッチの付いたコンセントを使う。
- ・携帯電話の充電器などは、使うときのみコンセントにつなぐ。

食器洗い

お湯の設定温度を2℃下げる

年間節約額 | 1,320円程度

- ・食器の汚れをふき取ってから洗う。
- ・ゴム手袋をして水温を下げる。
- ・米のとぎ汁、めんゆいで汁は油汚れのひどい食器を洗うのに使う。ゆで汁が温かいとより効果的。

冷蔵庫

冬場は冷蔵強度を「強」から「中」に

年間節約額 | 1,360円程度

- ・冷蔵庫の中身をメモして張っておき、無駄な開閉や重複買いを防ぐ。
- ・ご飯やおかずはまとめて作って小分けに冷凍保存する。
- ・常温保存できるものは冷蔵庫に入れない。
- ・冷蔵庫の開閉を素早くする。取り出す前によく考え、しまうときは冷蔵庫の脇に並べておく。
- ・食品はできるだけ薄く、平たくして冷凍する。

Q2

省エネクイズ

冷蔵保存が不要な食品は次のうちどれでしょう。

- ① トマト ② 長ネギ
③ バナナ

炊飯器

- ・炊飯器の保温をやめて必要な分だけレンジで温める。
- ・前日の残りご飯は、翌日新たに炊き上がった直後のご飯の上に乗せ、炊飯器のふたを閉めるとすぐに温まる。

このページの事例や節約額などについては「北国の!省エネ取り組み事例集」「灯油節(北海道経済産業局発行)」「家庭の省エネ大辞典」(省エネルギーセンター発行)を参照

3つの「首」を温めて、 体感温度アップ

暖房の節約には、着込んで体感温度を上げるのが有効。そのためには「首、手首、足首」を温めるのがポイントです。ミニマフラーやアームウォーマー、ひざ掛け、靴下、スリッパなどの小物が大きな威力を発揮します。

ひざ掛けを使うと
体感温度が2.5℃
も上がるのよ



そのほかの体感温度アップのポイント

湿度を上げる↑

体感温度は「室温」「風」「湿度」で決まり、湿度が10%高くなると体感温度は1度上がるといわれています。

素材を選んで「+2枚」↑

ウールやアクリルの服は効果大。また、2枚着込むとぐっと保温効果が増します。