

# 冬も みんなで省エネ

間もなく本格的な冬がやってきます。

外の寒さは厳しくても、家の中は本州よりも暖かく快適といわれる北海道の冬。

この機会に、エネルギーを使い過ぎていないか、私たちの暮らしを見直してみませんか？

今月の特集では、冬に効果的な省エネ術や、いま注目される新エネ・省エネ機器について紹介します。

この特集に関するお問い合わせは  
環境計画課 ☎211-2877

## 今夏、皆さんの節電の取り組みが大きな効果に

節電要請のあったこの夏は、市民や事業者の皆さんによる地道な節電の取り組みのおかげで、計画停電を回避することができました。

### ■3万人を超える市民が節電を宣言

7月～9月に実施した「夏のさっぱり節電大キャンペーン」では、目標の1万人を大幅に超える3万人以上の市民が節電を宣言。多くの方が節電に取り組みました。

### ■市有施設では14%減

清掃工場での作業調整や市営交通の照明の間引きなどで、市有施設では7月・8月ともに、平成22年夏と比べて約14%の節電効果を上げることができました。

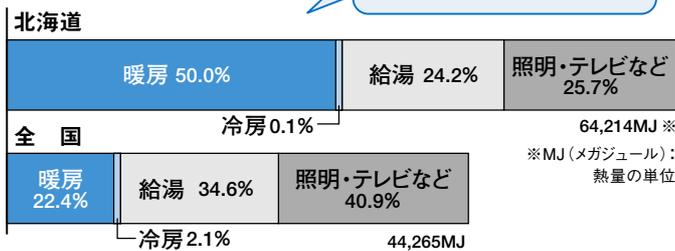
引き続き、市は皆さんと共に節電に取り組んでいきます！

## 冬は最もエネルギーを使う季節です

### 全国に比べ約1.5倍のエネルギーを消費

冬が長く寒さも厳しい北海道は、暖房を使う期間が長いので、他の地域に比べて多くのエネルギーを使っています。

■家庭で使われる1年間のエネルギーの内訳 (H19年)



全国に比べ約1.5倍！  
暖房用のエネルギーが  
半分を占めます

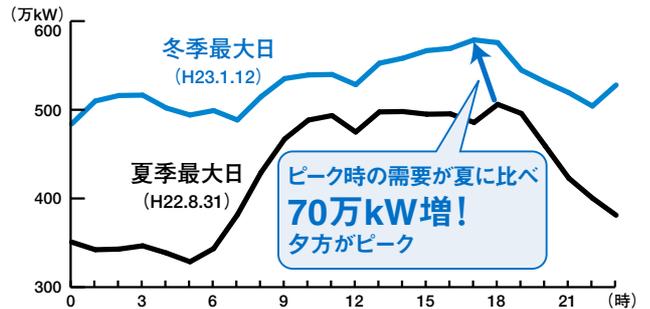
グラフは(株)住環境計画研究所「家庭用エネルギーハンドブック(2009年版)」  
(財)省エネルギーセンター刊より作成

→ 冬の省エネが効果大！

### 冬は24時間、高い電力需要が続く

冬は、照明の使用時間が長くなることに加え、暖房やロードヒーティングなどの融雪設備の使用により、1年で最も電力需要が高まります。また、夜間の暖房などで24時間使用電力が落ちないのが特徴です。

■1日の電力需要の推移(夏・冬の比較)

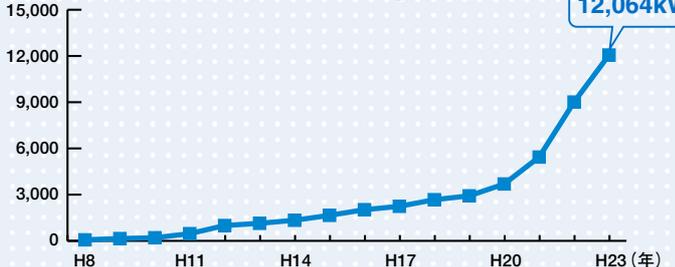


→ 冬は1日中節電を意識することが必要！

## 太陽光発電や省エネ機器にも注目！

原子力発電に頼らず、環境に優しい暮らしを実現するために、太陽光発電などの新エネルギー機器や省エネルギー機器に注目が集まっています。一人一人の節電の実践に加えて、新エネ・省エネ機器の導入をさらに進める必要があります。

契約出力 (kW) ■市内における太陽光発電導入実績





\*

# 冬のすぐできる 省エネ術

寒い冬をエネルギーを使わずにあたたかく過ごす工夫や、冬にも効果のある節電方法を紹介します。無理のない範囲で実践しましょう。

札幌市家庭の省エネ  
診断員に聞きました

家庭の省エネ診断員 しんぼ こ 新保 るみ子さん



## 暖房は20℃を目安に

冬に最もエネルギーを使うのは、やはり暖房。寒いと感じたら、暖房の温度を上げる前に重ね着をするなど、まず生活習慣を見直すことから始めましょう。

**省エネ効果** 暖房の設定温度を21℃→20℃にすると  
(外気温度6℃で1日9時間使用した場合)

■石油ファンヒーターの場合 ■ガスファンヒーターの場合 ■エアコンの場合  
年間灯油代約820円分 年間ガス代約1,130円分 年間電気代約1,170円分

※このページのデータは(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典2012年版」を参考にしています

寝るときは、  
できれば暖房を止めよう



タイマー機能で早朝に部屋を暖められるなら、寝るときは暖房を消すのがおすすめ。湯たんぽを使えば、朝までぼかぼかしてぐっすり眠れます。

## 室温20℃でも、あたたかく過ごす工夫を紹介!

### まずはしっかり「重ね着」

太い血管が外気に触れやすい、「首」「手首」「足首」の3つの首を温めると、血行が良くなり全身が温まります。また、カーディガンを着ると2.2℃、靴下をはくと0.6℃、さらにひざかけをすると2.5℃体感温度が上がります。

### 「カーテン」と「日差し」を使いこなそう

床まで届く厚手のカーテンにすると、窓から暖気が逃げるのを防ぐことができます。日中は太陽の熱で室内が暖まるので、カーテンを開けて日差しを取り入れ、日が陰ってきたら早めにカーテンを閉めて室内を保温しましょう。

### 楽しさを見つけることが、 長続きの秘訣

冬の省エネというと、寒さをひたすら我慢という辛いイメージを抱きがち。でも、自分に合う省エネ術を発見して家計の節約につなげたり、おしゃで暖かい部屋着を着たりして、楽しみながら実践すると長続きしますよ。赤やオレンジなど暖色系の色を部屋や衣類に取り入れて、見た目から暖かくするのもおすすめ!



集まる  
ことで  
エネルギー  
を節約

### 「食べ物」で体の中から温かく

ショウガ・ネギなどの香味野菜や大根・ニンジンなどの根菜類は、体を温める効果があります。これらを使った鍋やスープを食べると体の芯から温まります。

#### しょうがはちみつ湯

おろしショウガ(小さじ1~2)と蜂蜜(大さじ1)をカップに入れ、湯を注ぐ。お好みでレモン汁を入れても!



簡単!  
あったか  
飲み物

### 「ウォームシェア」してみよう

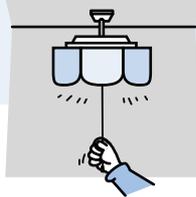
個々に暖房を使うのではなく、みんなで1つの部屋に集まったり、あたたかく過ごせる場所に出掛けたりすることが「ウォームシェア」。家族や友達と集まって鍋を囲めば、1つの暖房でも身も心も温まります。この冬は省エネしながら楽しく過ごす工夫をしてみませんか。

# 冬も効果大！ 使用時間の長い家電の節電術

## 照明 使わない照明はこまめに消そう

日が短く照明の使用時間が長くなる冬は要注意！ 使っていない子ども部屋や玄関・廊下の照明はこまめに消しましょう。長時間使う居間の照明は、消費電力の少ないLED照明にするとさらに節電効果大。

子ども部屋2カ所と玄関・廊下の照明をこまめに消すと  
節電効果 年間約**2,740円分**



## 冷蔵庫 庫内の温度を適温にしよう

冷蔵室は1～5℃、野菜室は3～7℃が適温。冷え過ぎていれば設定を「中」や「弱」に変えましょう。また、食品を詰め込み過ぎないことも節電に。冬は外気を使って飲み物を冷やしたり、涼しい玄関先で米やイモを保存したりするのもよいでしょう。

設定温度を「中」から「弱」にすると  
節電効果 年間約**2,440円分**



## テレビ 画面の明るさを調節しよう

画面の明るさを抑えると意外と大きな節電に。また、冬は室内でテレビを見る時間が長くなりがちですが、見たい番組以外は電源を切る習慣を付けましょう。

テレビの明るさを一段階下げると  
(例:「明るい」→「標準」)  
節電効果 年間約**1,710円分**



11/12(月)  
開設

家庭での節電に関する  
質問は「節電相談窓口」  
☎211-2521へ

家庭での節電方法について、電話で相談できます。  
受付日時 11/12(月)～来年3月末の8時45分～17時15分(土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)

※節電効果は昨年度の市民モニターの測定値を基に作成

## 節電宣言をして、前年比15%以上の節電に取り組もう！ 「冬のさっぽろ節電大キャンペーン」

節電します。  
さっぽろの未来を  
“明るく”するために

この夏好評だった節電大キャンペーンを、冬も行います。  
15%以上の節電を目指す「節電宣言」をした上で、2カ月間節電を実践。  
前年より消費電力量を削減できた方に、抽選で省エネ製品やホテルランチ券などの記念品をプレゼントします。

参加の流れ

11/20(火) 受付開始

来年2/1(金)～3/11(月)

### 1. 「節電宣言」をする

市コールセンター  
☎222-4894へ電話か、キャンペーンのホームページから宣言します。



### 2. 2カ月節電に取り組む

12月～2月のうち連続した2カ月間、ご家庭で節電に取り組めます。



### 3. 記念品の抽選に応募する

節電に取り組んだ2カ月分の「電気ご使用料のお知らせ」を応募用紙に貼って、郵送します。



冬のさっぽろ節電大キャンペーン

検索

応募用紙は11/20(火)から市役所ロビー、区役所で配布。ホームページからもダウンロードできます。



## 教えてください！ あなたの冬の省エネアイデア

家庭で気軽に実践できる、冬の省エネアイデアを募集します。暖房の節約のため地域のひとと集まって行っているイベントなどウォームシェアの実践例や、体が温まる料理レシピなども大歓迎です。

※いただいたアイデアの一部は本誌や市のホームページなどで紹介します

### 【アイデアの応募方法】

はがき、ファクス、Eメール。住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、11/22(木) (消印有効) までに広報課(1階)へお寄せください。



応募者の中から抽選で30人に1,100円分の共通ウィズユーカーカードを進呈

太陽光などで発電する新エネルギー機器や、少ないエネルギーで給湯や暖房ができる省エネルギー機器が、家庭にも普及してきています。購入費の一部を補助する市の制度もありますので、機器の買い替えや住宅の新築の際は、導入を検討してみませんか。

新エネ・省エネ機器に関するお問い合わせは、  
エコエネルギー推進課 ☎211-2872

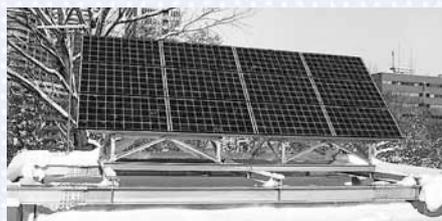
# 知っておこう新エネ。省エネ機器

発電

## 自宅で太陽の光から電気をつくる 太陽光発電

屋根などに取り付けられた太陽電池（パネル）で、太陽の光を受け電気をつくります。発電した電気は自宅で使用するほか、余ったときは電力会社に売ること（売電）ができます。

■設置費用の目安248万円／台  
（平均設置容量3.89kW×1kW当たりの平均設置費用63.9万円）



## 太陽光発電を設置した方に聞きました！

昨年、東区の自宅に太陽光発電を設置した  
やぎ だいすけ 八木 大輔さん



### Q.自宅に設置した理由は？

昨年3月の東日本大震災をきっかけに、災害時にも発電ができ、環境にも優しい太陽光発電に魅力を感じて、設置しました。

### Q.どのくらい発電するのですか？

わが家では、自宅で使う分の電気代を差し引いて、毎月約1万円を売電しています※。でも、冬は雪が積もると発電しないので、昨冬は週に数回、屋根に上りパネルの雪を払いましたね。  
※3kW分のパネルを使用し、1kW42円の買取価格で計算

### Q.利用して良かったことは？

環境に負荷をかけずに電気を使える心地よさと、停電時も発電できる安心感がありますね。また、常時モニターで発電量と消費電力量が分かるので、自然と家電の使い方を見直すようになりましたよ。

## 家庭で人気の機器を紹介

### ガスで給湯・暖房

## 排熱を再利用し、高い熱効率を実現 エコジョーズ

これまで捨てていた排熱を再利用する、天然ガスの省エネボイラー。1台で給湯にも暖房にも利用できます。

■設置費用の目安56.6万円／台  
※温水パネルなどの費用を除く



### 電気で給湯

## 空気の熱を使いエネルギーを生む エコキュート

空気の熱を圧縮し、使った電気の2倍以上の熱エネルギーを得られるヒートポンプシステムで、お湯を沸かします。

■設置費用の目安76.5万円／台



↑ ヒートポンプユニット（屋外に設置）  
↑ 貯湯タンクユニット（屋内に設置）

※設置費用の目安は、市の補助制度利用者の平均値

機器を購入する方に、費用の一部を補助します

今も未来も  
快適な暮らしを続けるために

電力不足や地球温暖化が懸念される今、私たち一人一人が、限りあるエネルギーを大切に使う暮らしへ転換すべきときがきています。この冬も未来も、安心して快適に暮らし続けられるようにするため、みんなで省エネを実践していきましょう。

## 「札幌・エネルギーecoプロジェクト」

対象の新エネ・省エネ機器を購入する方に、購入費の一部を補助します。応募条件や補助金額などは、区役所などで配布中のパンフレットをご覧ください。お問い合わせください。

対象機器（補助金額）太陽光発電設備（4万円/kW、上限12万円）、エコジョーズ（4万円/台）、エコキュート（6万円/台）、燃料電池エネファーム（10万円/台）ほか全10機器。

対象者11/5（月）以降に機器を設置する市民。詳しくはお問い合わせを。

申込方法区役所などで配布中の申込書を、12/5（水）（必着）までにecoプロジェクト受付係（〒060-8799 札幌中央郵便局留め）へ送付。多数時抽選。

詳細ecoプロジェクト受付係 ☎738-1690

中小企業や、町内会・NPO法人向けの補助制度もあります