



# 今年の夏も節電に取り組みましょう 身近なところのできる賢い節電

東日本大震災以降、電力の安定需給に向けて、日本全国で取り組んできた節電。

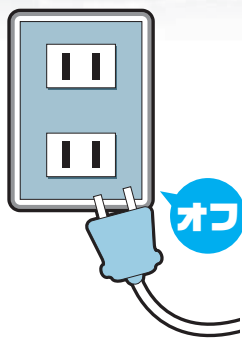
これまでの皆さんの節電への協力により、私たちの日常生活に大きな影響を与えた電力の需給も安定しつつあります。

皆さんの節電が、電力の安定需給、さらには二酸化炭素削減による地球温暖化防止につながりますので、引き続き、無理のない範囲の節電をお願いします。

消費電力が高まるのは  
7～9月の平日  
午前9時～午後8時

日常生活に支障を生じない範囲で、節電にご協力ください。7～9月の平日午前9時～午後8時は消費電力が高くなりますので、消費電力が大きい電化製品を複数同時に使わないよう心掛けたり、クールシェアを実践したりして、日常生活に上手な節電行動を取り入れましょう。

▽家庭にある消費電力の大きい電化製品の例 エアコン・電子レンジ・アイロン・乾燥機能のある機器（洗濯機や食器洗い機など）・ドライヤーなど。



事業者の皆さんも、ブランドを活用したり、クールビズを推奨したりするなど、無理のない範囲でオフィスの節電にご協力をお願いします。

## 家庭での節電ポイント

- 1 こまめにスイッチオフ**  
スイッチオフで電気使用は最小限に
- 2 待機電力を削減**  
使用していない場合にも電力が消費される待機電力を削減
- 3 エアコンで節電**  
設定温度・風向きを調節して削減
- 4 冷蔵庫で節電**  
扉の開閉時間を短く、詰め込む量も考えて節電
- 5 照明で節電**  
明るさや点灯時間を調整して節電
- 6 テレビで節電**  
主電源オフ・明るさを調整して節電
- 7 クールビズで快適に**  
季節に合わせて服装に工夫を

## 家庭での取り組みによる節電効果

※資源エネルギー庁推計

**照明器具 5%**

日中は消し、夜間は減らす

**冷蔵庫 2%**

設定温度を「強」から「中」に。  
食品を詰め込み過ぎない

**エアコン**

▽室温28度に設定（設定温度を2度引き上げた場合）— **10%**  
▽すだれを使用 — **10%**  
▽扇風機に切り替え — **50%**

**炊飯器 2%**

早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存する

**テレビ 2%**

省エネモードに設定。画面の輝度を下げ、必要なとき以外は消す

**温水洗浄便座 1%未満**

温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する

**待機電力 2%**

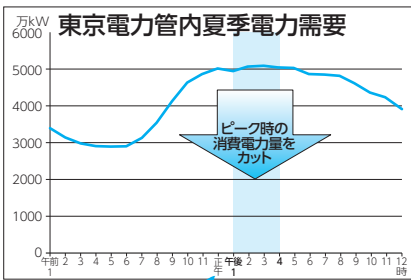
本体の主電源を切る。コンセントからプラグを抜いておく



◎毎月1日はもったいないの日 日々の行動を振り返ろう 市では、地球上にあるすべてのものに、尊敬と感謝の気持ちを持ち、ひとやものを大切にする「もったいない運動」を進めています。日々、実践している行動をさらなる行動・実践につなげるために、月の初めに先月までの行動を振り返りましょう。環境政策課 ☎(632)2409

# 今年の夏は「クールシェア」始めませんか

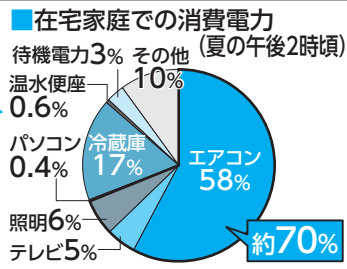
## ピークカットが重要



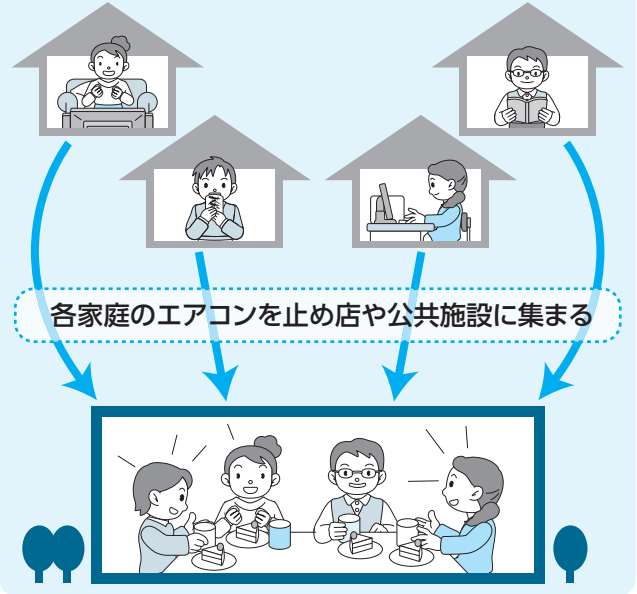
夏季の昼間(午後1~4時)  
は電力需要がピーク

クールシェアして  
ピークカット

ピーク時間帯の  
家庭の電力使用  
の内訳



## クールシェアイメージ図



■**クールシェア**とは、夏の暑い時間帯に家庭のエアコンを止めて、街中の店など涼しい所で過ごし、家庭の省エネ・節電を進めるプロジェクトです。

夏を快適に乗り切るだけでなく、街を元気にしたり、家族や地域の絆を深めたりする効果があります(上のイメージ図)。

■**ピークカット**が重要  
電力需要がピークになる真夏(7~9月)の昼間(午後1~4時)に家庭で過ごしていると、エアコン・テレビ・照明の消費電力は、全消費電力の約70パーセントも占めてしまいます(上のグラフ)。街中の店など涼しい所に出掛けて、クールシェアすると、約70パーセントの節電になります。ぜひクールシェアにご参加ください。

■**クールシェアスポット**を活用して**熱中症対策**を  
エアコンをつけず家の中で我慢するなど、過度な節電は熱中症の恐れがあります。熱中症予防にもクールシェアスポットをご利用ください。

## 「もったいないクールシェア」

### 宇都宮市もったいない運動

もったいないの心の醸成を目指す「宇都宮市もったいない運動市民会議」では、市内大学・事業者と連携して、この夏「もったいないクールシェア」を推進しています。

カフェやレストランなど街中の店に出掛けて、スイーツを食べながらみんなで楽しくクールシェアをするキャンペーンを積極的に勧めている他、市内大学と連携してクールシェアコンサートの開催や図書館を開放するなど、楽しみながらクールシェアする仕組みづくりやクールシェアスポットの発掘を進めています。

市民会議ホームページでは、クールシェアできる場所を紹介する他、店や施設のお得な情報などを掲載していますので、ぜひご覧ください。



▲市民会議Facebook QRコード

宇都宮市もったいない運動市民会議

検索

「クールシェア」したら  
感想を市民会議の  
フェイスブック  
Facebookに投稿



## このマークが目印

店などでこの目印を見つけたら、クールシェアスポットです。

みんなで楽しく「クールシェア」しましょう。

MOTTAINAI

COOL  
SHARE

うつつのみや



◎この特集に関する問い合わせは、環境政策課 ☎(632)2409へ。