

## ウォームスポットに集まろう



各部屋で暖房をつけて過ごしてはもったいない!

暖房を止めて、晴れた日は外に出ましょう! 寒い冬でもみんなが集まれば、心も体もぽかぽか。

公共施設やショッピングセンターなど、多くの人が集まることができて、一緒に温まれる場所をウォームスポットといいます。ウォームスポットに集まることで、個々の家庭の暖房時のエネルギー使用量を減らすこと(省エネ)ができ、地球温暖化の原因といわれるCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)の排出削減にもつながるので、ウォームスポットはエコな場所といえます。当団体は埼玉県内にあるウォームスポット情報を集めています。詳しくは<http://kannet-sai.org/warmspot>を見て下さい。

### ウォームスポットは身近にあります

#### 公共施設に行こう

家の近くにある公民館や図書館へ、時間があったら立ち寄ってみませんか。講座を聞いたり、本を読んだり、知的好奇心が満たされ大満足!



#### 温泉や銭湯に行こう

広いお風呂で心も体もノビノビ。暖かいお風呂に入れば、寒さもふっとび体はぽかぽか! ゆっくりお湯につかってリラックスすれば、気分も上々です!

#### 芸術にふれよう

外が寒〜い時、コンサートや美術館、博物館に行きませんか。普段とちがった感動や共感が! 気持ちがリフレッシュされ、やる気が湧いてきますよ。



#### スポーツをしよう

ウィンタースポーツやインドアスポーツで汗をながしましょう。日頃の運動不足も解消され気分もすっきり。身近な縄跳びやおにごっこでも体はぽかぽか。

#### お気に入りの場所で

陽だまりやコーヒーショップ。お気に入りの場所がありませんか。お気に入りの心地よい場所でお茶を飲んだり、読書をしたりと、寒い季節だからこそ冬の楽しみ方を見つけてください。



#### ショッピングに行こう

近くのショッピングセンター、ドアを一歩入れば暖かさバッチリ! たまにはゆっくりウインドウショッピングもいいかも。ただし買い過ぎないように!



# スマートライフ 冬のあったか 省エネ生活

冬は暖房・給湯などにエネルギーをたくさん使います。我慢の省エネは嫌だと思っているあなたに、冬を暖かく・楽しく・おしゃれに乗り切る術をご紹介します



認定特定非営利活動法人環境ネットワーク埼玉 / 埼玉県地球温暖化防止活動推進センター

〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎3階

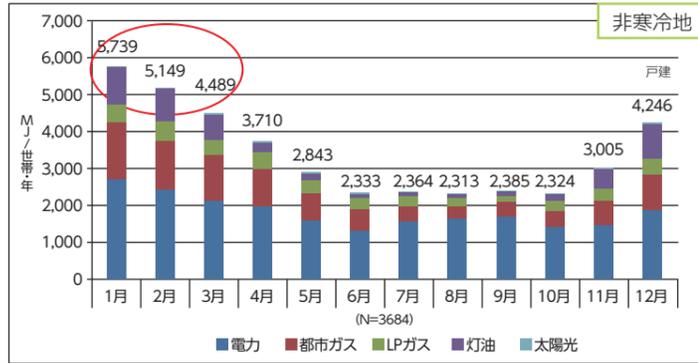
TEL: 048-749-1217 FAX: 048-749-1218 E-Mail: [info@kannet-sai.org](mailto:info@kannet-sai.org)

ホームページ <http://www.kannet-sai.org/>

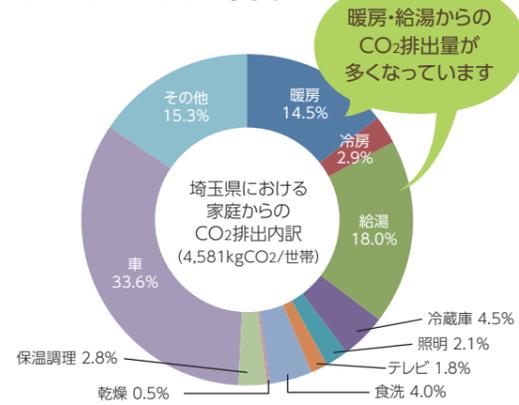
平成26年1月発行 このパンフレットは「平成25年度地域での地球温暖化防止活動基盤形成事業」で作成しました。

# 冬はエネルギーを、一年で一番多く使っています!

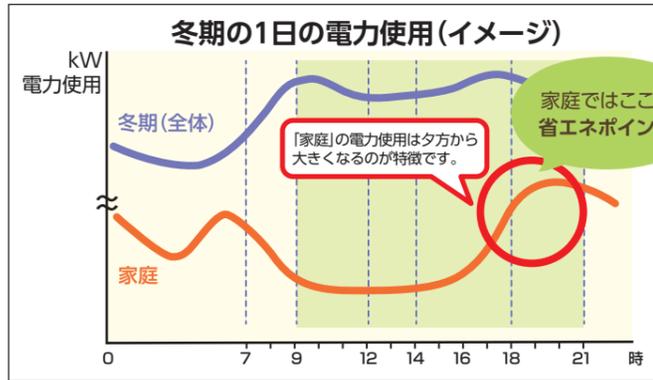
冬は暖房する期間が長く気温も低いので、暖房や給湯の熱源としてエネルギーをたくさん使ってしまいます。その結果二酸化炭素の排出量も多くなってしまいます。そのため冬こそ省エネに取り組むと効果が大きくなり光熱費の削減にもつながります。環境にもお財布にもやさしい暮らしをしてみましょう。



資源エネルギー庁 平成23年度エネルギー消費状況調査 (民生部門エネルギー消費実態調査) 結果より



平成23年度・24年度うちエコ診断結果より



冬の季節 家庭の平日の電気使用状況

冬は暗い時間が長いため、照明を長く使います。特に長くつけておくことが多いリビングなどは、電球型蛍光灯やLED電球にすると省エネ効果が高くなります。

## 白熱電球を電球型蛍光灯やLEDに交換すると

省エネ効果 **84.0kWh**

CO2削減量 **32.1kg**

54Wの白熱電球から12Wの電球型蛍光灯に交換した場合 (使用時間 2,000時間/年)

# 冬の暮らし方

## 一家団樂はエコ!

昔は、三世同居など当たり前の大家族でした。そして現代は、核家族世帯が多くなっています。埼玉県では平均世帯人数が2.53人と少なくなっています(2010年)。大家族でくらしただろうが、テレビもエアコンも一緒に使えて効率的で、エコな暮らし方です。少人数世帯でも皆で過ごせば、会話も生まれ、心も体も暖かくなります。冬の寒さを乗り切るために、暮らし方の工夫をご紹介します。ちょっとした工夫で、暖くなる方法があります。エネルギーを節約しながら、暖かく過ごしましょう。



うちエコ診断結果(埼玉県)



冬は体を温める食材を積極的に取りましょう!ねぎやしょうが、大根、人参など冬野菜は、血行をよくして体を温める効果があります。冬は食べて、体の中から温めましょう!



せっかく暖房しても窓や壁から冷気が入ってきてしまいます。まず窓を断熱しましょう。簡単に貼れる断熱シートを利用してははいかがでしょうか。ホームセンターなどで安く買い求めることができます。



# エアコンの使い方の工夫

● 設定温度は20℃を目安に!

省エネ効果 **53.1kWh**

CO2削減量 **20.3kg**

(外気温6℃暖房設定温度を21℃から20℃にした場合2.2kWエアコン)

● フィルターの掃除はこまめに!(月2回程度)

省エネ効果 **32.0kWh**

CO2削減量 **12.2kg**

● 空気の流れ

暖かい空気は上にたまります。扇風機を天井に向かって回すと、空気が攪拌され部屋の温度が一定となり、足下も暖かくなります。



コラム 広い部屋を暖める場合は、ヒーターよりエアコンの方が効率的です。

リビングなど長い時間過ごす部屋の暖房は、エアコンの方が適しています。エアコンはヒートポンプ技術を取り入れ、少ないエネルギーで暖めることができるからです。電気ストーブやオイルヒーターなど電熱で温める機器は、消費電力が大きいため、足元など局所暖房に向いています。

⚡ 広い部屋を温める場合は、ヒーターよりエアコンの方が効率的です。

エアコン	450W(6畳用) 750~1100W(10~15畳用)
電気カーペット	760~1000W(3畳用)
ファンヒーター	1150W
オイルヒーター	360~1500W
ハロゲンヒーター	1200W
電気ヒーター	800~1000W

上記は定格消費電力の一例であり、実際の消費電力は、製品の種類、使用方法等により異なります。



設定温度を上げる前にもう一枚着る! 最近は薄くて保温性に優れたインナーウエアも出回っています。体を効率よく温めるには、首や手首、足首を暖かくするのがポイントです。



# あったかグッズ

湯たんぽやカイロ、腹巻きなど冬を暖かく乗り切るためのグッズがいろいろとあります。特に湯たんぽは自然な暖かさで、寝る前に布団の中に入れておくと、布団の中はぽかぽか。繰り返し使えるカイロなど、面白いグッズがいっぱい、お店で探してみませんか。

