

広報
やないづ

6

vol.531 2012

柳津町将来像

みんなが**主役**! 笑顔広がる**絆**のまち

博士山開き

晴れ渡る空のなか、約350人の登山愛好者らが山頂を目指しました。

新緑に囲まれた道は急な斜面もあり、慎重に足を運びながらも、ブナの原生林やスケールの大きな沢などの自然の豊かさを満喫したようでした。

(5月20日)

●今月の内容●

電気について考えてみよう	2
柳津町食育推進計画	4
赤べこ新聞社	6
情報プラザ	8

柳津町住宅用 新エネルギー設備等 設置費補助金

町では、町民の皆さんの新エネルギー導入を積極的に支援することにより、地球規模での環境保全とエネルギーの安定供給の確保を図り、自然と共生する美しく快適なまちづくりを推進するため、住宅に新エネルギー設備等を設置する町民の方に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

補助金交付対象者

- (1) 自らが居住し又は居住しようとする柳津町内の住宅（店舗等との併用等も含む。）に設置する方
- (2) 太陽光発電システムを設置する場合は、電力会社と電力需給契約を締結する方
- (3) 町税の未納が無い方
- (4) 平成25年3月20日までに実績報告のできる方

対象設備

- (1) 太陽光発電システム
- (2) 太陽熱利用システム
- (3) ペレットストーブ又は薪ストーブ及び薪ボイラー

補助金額

- (1) 太陽光発電システム：6万円／kw（上限4kw、24万円）※別途、国、県補助あり
- (2) 太陽熱利用システム：設置事業費の1/10以内（上限8万円）
- (3) ペレットストーブ又は薪ストーブ及び薪ボイラー：設置事業費の1/5以内（上限5万円）

取付費用（例）

- ・太陽光発電システム（4kw）の場合
総事業費220万円－補助金56万円（国12万＋県20万＋町24万）＝**自己負担額164万円**
 - ・太陽熱利用システムの場合
総事業費80万円－補助金8万円（町のみ）＝**自己負担額72万円**
- ※出力数や1kwあたりの経費等によって補助金交付額は変動します。

○問合せ・申込先 柳津町役場総務課企画財政班
(Tel 0241-42-2112)



柳津西山地熱発電所：発電所1機あたり6万5,000kwと国内最大出力を誇る。

エネルギー永続地帯トップ10

順位	都道府県	市区町村	地域エネルギー自給率	食糧自給率
1	大分県	玖珠郡九重町	1284.8%	156%
2	福島県	河沼郡柳津町	923.6%	159%
3	熊本県	球磨郡水上村	834.9%	119%
4	長野県	下伊那郡平谷村	797.7%	9%
5	長野県	下伊那郡大鹿村	785.9%	92%
6	徳島県	名東郡佐那河内村	572.0%	59%
7	熊本県	球磨郡五木村	560.9%	20%
8	宮崎県	児湯郡西米良村	542.2%	37%
9	青森県	下北郡東通村	478.2%	189%
10	北海道	苫前郡苫前町	438.5%	694%

※永続地帯とは、「その区域で得られる再生可能エネルギーと食糧によって、その区域におけるエネルギー需要と食糧需要を賄うことができる区域」

出典：「永続地帯2011年版報告書」(2011年12月28日)

○なお、家庭でできる節電について、広報誌裏面に掲載しましたのでご協力ください。

町では、町民の皆さんの新エネルギー導入を積極的に支援します。詳しくは左図をご覧ください。

取り組みを支援します

さらには、試験的に庁舎内の一部にLED電球を使用するなど、新エネルギーや省エネ器具を導入し、地球環境に配慮した取り組みをこれからも行っていきたいと思います。

また今年度は、斎藤清美術館、柳津小学校に同じく太陽光パネルを設置する予定です。

柳津町では、役場屋上に太陽光パネルを設置し、新エネルギー導入に率先して取り組んでいます。

町の取り組み

今後さらに、クリーンで持続可能なエネルギーとして注目が集まっております。

柳津西山地熱発電所を有する我が町の地域エネルギー自給率は、923.6%と地域別ランキングをみると全国第2位になります。

柳津町は全国第2位

原発が再稼働しないことを前提に夏の節電に取り組んでいく必要があります。

原発が再稼働しないことを前提に夏の節電に取り組んでいく必要があります。

発電実績ベースで、2010年時点では原子力発電約31%、火力発電が約59%、水力発電を含む再生エネルギー（再エネ）で約9%の電源構成ですが、東京電力福島第1原子力発電所の事故後、原子力発電所の定期点検後の再稼働が見込まない状況となっており、2012年の5月5日の北海道電力泊原子力発電所3号機の停止をもって、日本国内の全原発の稼働が停止になっていきます。（5月22日現在）

現在の状況



役場屋上にある太陽光パネル(出力10kw)

電気について考えてみよう

5月18日（金）、今夏の電力需給対策が決定されました。東北電力管内では、「数値目標を伴わない節電」を要請することとしています。関西、九州電力等に比べると比較的余裕があるように見えますが、その前提には節電効果や緊急設置電源の新設、火力発電所の増出力など、需給両面にわたって、あらゆる対策を最大限織り込んだものとなっています。

これから本格的に暑くなり夏本番を迎えます。引き続き節電への取り組みにご協力いただくとともに、この機会にもう1度電気について考えてみましょう。



<柳津町食育推進計画>

『食』は、私たちの健康な体を作る基本になります。広報やないづ5月号に掲載した『柳津町健康増進計画』でも、『栄養・食生活』についての内容を盛り込んでいますが、健康づくりに、より大切な『食』についての目標と各ライフサイクルに応じた、きめ細かな重点的な取り組みなどを盛り込んだ『柳津町食育推進計画』を策定しました。各個人が『食』を通じた健康づくりをする事で、生涯にわたり健康で生き生きとした生活が送れるよう、保育所や学校、地域と連携をとりながら支援します。

基本目標

『食』の大切さを知り、望ましい食習慣を实践し健康な生活を過ごしましょう。

目 標

バランスのとれた食事をする事で生活習慣病を予防しましょう。



安全・安心な食を選択できる力を身につけましょう。

食の楽しさを感じ、望ましい食習慣やマナーを身につけましょう。



家庭の料理や郷土の食文化を伝えましょう。

食育推進の視点

- ① 規則正しい生活習慣が身に付くよう『早寝・早起き・朝ごはん』を習慣づける。
- ② 1食の中に『主食・主菜・副菜』のそろったバランスのとれた食事を1日3回摂る。
- ③ 年に1回は健診を受診し、その結果から、食生活を改善し、生活習慣病を予防する。
- ④ ゆっくりと良く噛んで食べる。
- ⑤ 家族の健康に配慮した食生活を実践する。

- ① 地元で採れる農産物を知り、食卓に地元の食材を取り入れる。
- ② 農業体験などを通し、食への関心を高められるようにする。
- ③ 食べ物の栄養成分や産地表示などの食品表示に気を配り、質や量を考えて選ぶことができる。

- ① 家族そろって楽しい雰囲気での食事が出来る食卓作りを心がける。
- ② 食事前後のあいさつや手洗い、はしの使い方など気持ちよく食事が出来るよう、家族とのふれあいを通して食事のマナーを身につける。
- ③ 地域の中で交流を図り、食を楽しむことができる。

- ① 家庭の中で一緒に料理をする機会を持ち、家庭の料理を伝承していく。
- ② 季節感あふれる郷土料理や伝統料理を食に取り入れる。

町民課保健衛生班 TEL 42-2118

食育とは… 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、体にいい食べ物を選ぶ目を育て、『食』の大切さを学び、好ましい食習慣と自らの健康を守ることに出来る人を育てること

各世代における目標及び重点的な取り組み

授乳期・離乳期(0歳からおおむね1歳)：安心できる環境で食べる意欲を育てる

- 安心できる環境で、母乳(ミルク)を飲む事で、満足感を得られるようにしましょう。
- 手づかみ食べやスプーンや食器に興味を持たせる事で、自分から進んで食べようとする力をそだてましょう。
- 発達に合わせた食事を取ることで、良くかんで食べられるようにしましょう。



幼児期(おおむね1歳から5歳)：楽しい雰囲気でき、食に関心を持てるようにする

- 十分な睡眠・十分な身体活動・間食の摂り方など規則正しい生活習慣を身につけ、おなかのすく感覚が持てるようにしましょう。
- 農作物の栽培・収穫や調理などの体験活動を通して、食への感謝の気持ちを育てましょう。
- 薄味を基本とし、食卓に旬の食べ物を取り入れて味覚を育て、好き嫌いをなく食べる事ができるようにしましょう。



学童期(おおむね6歳から12歳)：食の体験を深め、食の大切さを学ぶ

- 欠食をなくし1日3回の食事や間食などの規則正しい食習慣をつくり、適正体重が維持できるようにしましょう。
- 自分に合った食事の適量がわかり、良く噛んでバランスの良い食事を摂る事が出来るようにしましょう。
- 食事づくりの手伝いや買い物を通して食に触れ、食への興味と関心を持てるようにしましょう。

思春期(おおむね13歳から18歳)：望ましい食習慣や生活リズムを確立し、健康を自己管理できる

- 自分の健康と食生活の関係を理解しましょう。
- 食に関する正しい知識を習得し、食事内容を考えながら食品を選べる力を身につけましょう。
- 一緒にいる人を気遣い、マナーを守って楽しく食事をしましょう。

青年期(おおむね19歳から39歳)：食に関する正しい知識を持ち、生活習慣病を予防できる

- 食に関する正しい知識を習得し、食事内容を考えながら食品を選べる力を身につけましょう。
- 食の大切さを理解し、適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し、生活の中で実践しましょう。
- 自分の適量を知り、自分に合った質や量を選ぶ力を身につけましょう。



壮年期(おおむね40歳から64歳)：望ましい食生活を維持し、健康管理が出来る

- 家族や自分の食生活について考え、健全な食習慣を身につけ維持しましょう。
- 自分の健康状態や体調に合った食生活を実践しましょう。
- 噛むことの大切さと、歯や口腔内の病気について関心を持ちましょう。
- 家庭の味や行事食等を家族や子供に継承しましょう。

高齢期(65歳以上)：食を楽しみ、地域の中で生き生きと豊かな生活を実現できる

- 自分や家族の健康に合わせた食生活を実践し、生活習慣病の重症化を予防しましょう。
- 噛むことの大切さと歯や口腔内の病気について関心を持ちましょう。
- 地域の行事等に参加し、人との交流をはかり、生きがいを持ち心豊かな暮らしを目指しましょう。



頑張る人にズームイン
みなさんの「ホット」するような情報をお知らせください。取材にお伺いします！
◎総務課企画財政班 ☎42-2112

平成24年度 柳津町体育協会総会

平成24年度柳津町体育協会総会及びスポーツ功労賞等の表彰が4月30日（月）やないづふれあい館で行われました。

表彰者は次のとおりです。（順不同、敬称略）

- スポーツ功労賞 角田久次（柳津町グランドゴルフ協会）
- 優秀選手賞 上田尚希（国際武道大学）
鈴木雄也（柳津中学校） 佐藤萌（柳津町スキースポーツ少年団） 赤城直也（柳津小学校）
- 優秀指導者賞 上田妙（柳津町スポーツ民踊クラブ） 上田精一（柳津町柔道スポーツ少年団）
二瓶博樹（柳津町バレーボールスポーツ少年団）
- 奨励賞 菊池省吾（会津工業高等学校） 鈴木俊（会津工業高等学校） 柳津中学校男子ソフトテニス部（西村康 佐藤誠一郎 西村瞬 伊藤岳浩） 柳津中学校女子ソフトテニス部（目黒郁・新井田瞳子 植田悠良愛・新井田円香 西村舞・横井陽美） 柳津町男子ソフトボールスポーツ少年団 渡邊一輝（柳津町スキースポーツ少年団） 藤田知幸（柳津町スキースポーツ少年団） 目黒雅也（柳津町スキースポーツ少年団） 目黒絵里（柳津町柔道スポーツ少年団）



JR只見線特別列車 「風っこ奥会津号」運行

5月3日（木）から6日（日）までの4日間JR只見線に特別列車「風っこ奥会津号」が運行され、只見川ライン観光協会（柳津町、三島町、金山町、昭和村、只見町）では、「奥会津で花見酒」として、車内で各町村の地酒等を振舞いました。

また、終点の会津川口駅では、各町村の物産販売を行なった他、武田美恵子さん（小巻）の日舞「女白虎隊」を披露し乗客を歓迎しました。



飯谷山で山開き

5月13日（日）飯谷山山開きが行われました。本格的な行楽シーズンを迎え、天候にも恵まれたこの日は、5歳から81歳までのおよそ170人が参加し、さわやかな汗を流し大自然を満喫していました。飯谷山は標高782mで、ゆっくり登っても登山口から1時間半ほどで頂上に着きます。みなさんもぜひ登ってみてはいかがでしょうか？



久保田三十三観音まつり

4月29日（日）、久保田地区において久保田三十三観音まつりが行われました。眺望の素晴らしい観音山には、まわり観音とも呼ばれる観音石像が三十三体並んでおり、そのうちの一体はマリア観音。一人でこの山を三十三回巡って安産を祈ったと言われています。この日は約450名が参拝に訪れました。



平成24年度柳津町春季検閲式

4月29日（日）、柳津町運動公園グラウンドにおいて、柳津町消防団春季検閲式が行われ、19名の消防団員が参加しました。

桜が満開に咲き誇る中行われた検閲式では、団員が通常点検・機械器具点検を受け、その後、各分団ごとに一糸乱れぬ分列行進を行い士気を高めました。

火災災害に備え万全の消防体制を確認するとともに、町から火事を出さないために予防消防に努めていくことを誓いました。



情報 Information プラザ

国家公務員採用試験 のお知らせ

人事院では、国家公務員採用一般職試験（高卒者）を実施いたします。

受付はインターネット申込受付期間が6月26日（火）から7月5日（木）まで（郵送・持参の場合は、7月2日（月）から7月10日（火）。受付最終日の通信日付印有効で、第1次試験は9月9日（日）に行います。

なお、申込方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページ又は左記にお問い合わせください。

人事院東北事務局 第二課試験係

022-221-2022
人事院ホームページ
<http://www.jinji.go.jp>

人権擁護委員制度 を御存じですか

6月1日は、人権擁護委員法が施行された日です。

昭和23年、政令に基づいて人権擁護委員制度が設けられ、翌24年6月1日に人権擁護委員法が施行されました。これにより、地域住民のなかにあつて国民の基本的人権を擁護する機関である人権擁護委員制度が誕生しました。

法務省及び全国人権擁護委員連合会は、人権擁護委員法が施行された日を記念して、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、毎年6月1日を中心に一層積極的な啓発活動を行い、人権思想の普及高揚を図るため、人権擁護委員が皆さんの町で特設人権相談所を開設します。

6月1日は西山交流センターにて、10時から15時まで特設相談所が開設されます。相談は無料で、秘密は固く守られます。困りごと

や悩みごとなどお気軽に御相談ください。

柳津町役場町民課住民福祉班
022-2118

会津坂下警察署か らのお知らせ

柳津町では4月中、刑法犯の発生はありませんでした。

「野焼き」は犯罪です!!

「野焼き」は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律（以下、廃棄物処理法と記載）」にて禁止されている行為ですが、依然として家庭ゴミなどを自宅の敷地内などで燃やしている方が多いようです。

●「野焼き」とは、どんなことを言うのですか？

廃棄物処理法で規制する「野焼き」とは、「廃棄物を屋外で焼却する行為」の意味です。（山野などを肥やすための「火入れ」や「土手焼き」のことではありません。）

●「野焼き」は、なぜしてはいけないの？

廃棄物処理法は、「生活環境の保全、公衆衛生の向上」を目的としており、同法第16条の2に「誰もが廃棄物を焼却してはならない。」と定められています。

例外的に、法律に定められた方法で廃棄物を焼却できることとされていますが、ドラム缶等を用いて焼却する事は、法律で認められている方法ではありません!!

※一部、公益上や社会慣習上やむを得ない焼却は認められています。

●何を燃やしてはいけないの？

日常生活や仕事上で出た「ゴミ」と言える物は、廃棄物処理法で焼却が禁止されている物となります。

●「野焼き」をすると、どのような罰則を受けるの？

「5年以下の懲役若しくは100万円以下の罰金」（併科あり）法人として行った場合は、「3億円以下の罰金」

会津坂下警察署

0242-8313451

風評被害に関する損害 賠償相談会について

福島第一原子力発電所の事故による風評被害に関して、法人および個人事業主が被った損害に関する賠償の仕組みや具体的な手続き等について、東京電力による個別相談会を左記日程で開催します。予約は不要です。ぜひこの機会をご利用ください。

日時 6月5日（火）

6月19日（火）

いずれも午前10時から午後4時までの受付となります。

場所 柳津町商工会館
対象 柳津町で事業を行う観光業、商工業、サービス業、農林業等の事業者

東京電力株式会社 福島原子力補償相談室

0120-9261404

8020運動を進めよう

平成24年6月4日（月）～6月10日（日）は、歯の衛生週間です。

（24年度標語）

歯みがきは

じょうぶなからだの 第一歩

8020運動を進めよう（80歳になっても20本の歯を保とう）

一生自分の歯で食べよう
はみがきの習慣をつけよう

※『むし歯』や『歯周病』は、初期には痛みがありません。そのため、気が付かないうちにどんどん進行してしまいます。かかりつけの歯医者さんをつくり、定期的に歯や歯肉の状態を見てもらうのが理想です。

柳津町役場町民課保健衛生班

0241-4212118

Cool Biz

クールビズに取り組んでいます。

実施期間 5月14日（月）～9月30日（日）

設定温度28度

使用最大電力15%以上削減

期間中、職員は軽装・ノーネクタイにするなどエコオフィスの推進を図ります。役場などに来られる際は、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

宮下病院 だより

新任医師のご紹介



宮下病院
愛澤 正人

皆さん、初めまして、この度4月1日付けで県立宮下病院勤務を命ぜられました、愛澤正人です。特別養護老人ホーム「桐寿苑」の嘱託医も兼務させて頂いております。前任地は、田島にある県立南会津病院で、内科として通算4年の診療を行ってまいりました。同じ会津地区ですので、気候や風土は似通っていると思っておりましたが、赴任当初は、南会津より雪深い印象でした。専門分野は消化器疾患で、主に内視鏡治療なども勉強しておりますが、ここ宮下病院では、当院で可能な内科全般に渡る診察、治療などを行わせて頂きつつ、専門性の高い疾患に関しては他病院へ紹介するなど、患者さんに最適な医療を提供していきたいと考えております。

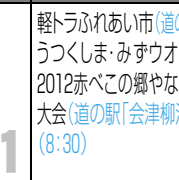
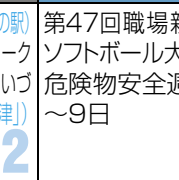
震災や原発事故で、福島県の医療は危機的状況にあります。当地域の医療を支えることで、福島県全体の医療の復興にも貢献できるとも思っておりますので、皆様、どうぞ宜しくお願い致します。

行事の予定 6



久保田地区運動会

久保田地区の運動会が、5月3日（木）に旧久保田小学校体育館で行われました。
あいにくの雨で体育館での開催となりましたがGW期間中とあって帰省者らと供に楽しいひと時を過ごしました。

月	火	水	木	金	土	日
						
柳小プール開き 4	スポーツ推進委員定例会 両沼中体連総合体育大会～6日 5	西小、柳小合同修学旅行～7日 お茶教室（柳保） 6	ライオンズ例会運動教室 楽関スクール（銀） （13:30～） 両沼地方育樹祭 お茶教室（西保） 7	運動教室 楽関スクール（西セ） （13:30～） 両沼地方育樹祭（森林公園） お茶教室（西保） 8	第47回職場親善ソフトボール大会 危険物安全週間～9日 2	第58回町民ソフトボール大会 第64回会津坂下支部消防幹部大会 10
英語で遊ぼう（合同）（柳保） 11	西小自由参観デイ、給食試食会 柳小防犯教室 はとぼっ教室（柳保） （9:30～） 12	全会津中体連総合体育大会 町議会第2回定例会～15日 13	ライオンズ例会 14	第12回町長杯ゴルフ大会 西中自然ふれあい学習 和菓子まつり（鳳蔵寺） （10:00） 16	町民ソフトボール大会予備日 17	町民ソフトボール大会 17
西中繰替休日 18	柳津保育所保育参観日 19	20	21	柳中期末テスト 22	柳小ファミリー学級 23	町民ソフトテニス大会 24
柳小繰替休日 柳中期末テスト 25	みんなで遊ぼう（はとぼっ教室） （柳保）（9:30～） 26	柳中1年森林環境教室、2年遠足 乳児健康相談（銀） （13:00～） 27	28	筋骨関スクール（さブ） （13:00～） 29	30	
※放課後子ども教室（省略） 柳保……柳津保育所 西保……西山保育所 銀……銀山荘 ふれ……ふれあい館 ジャンプやないづ 杉の子サークル 月・水 15:30～ 木 13:30～ ふれ 西セ BG体……運動公園体育館 BGグ……運動公園グラウンド 柳中体……柳津中学校体育館 西中体……西山中学校体育館 町セ……町民センター 西セ……西山交流センター さブ……さゆり運動公園プール						



（さとう）

人の動き

3,949人（-15）／男1,920人（-6）／女2,029人（-9）／世帯数1,334戸（+1）

平成24年5月1日現在（前月比）住民基本台帳より

編集敬白

5月21日（月）、日本列島の各地が金環日食フィナーレに沸きました。金環日食とは月が太陽に重なりリングのように見える現象。ここ柳津町でも部分日食をみるこができました。町民の皆さんもこの太陽と月の競演を楽しんだ方が大勢いらっしゃるかと思います。

調べてみるとこの天文ショーは、1～2年に1度は世界のどこかで起きているそうです。しかしながら、日本では25年ぶりのことで、列島中が歓喜に包まれるのも納得です。ちなみにこれから一番近い日食は今年の11月15日、オーストラリアのケアンズでみることができま。日食をみるために海外へ、なんて優雅な旅をしてみたいものです。

持続可能なクリーンエネルギーとして注目を集める太陽。いつも私たちを照らしてくれています。今回の件で、いっそう偉大で神秘的なものだとつくづく感じました。

寄付

ありがとうございました
（4月分・敬称略）

柳津町へ

◎一般寄付

仙台コカコーラボトリング（株）
会津営業所
伊藤 仁（四日市市）

◎ご遺志

田崎 涼（会津若松市）

事業主の皆様へ

労働保険の年度更新等のお知らせ

平成24年度の労働保険の年度更新の申告期限は7月10日です。

期限までに、最寄りの銀行、郵便局、労働基準監督署、福島労働局において手続きをされますようお願いいたします。

福島労働局総務部労働保険徴収室
024-536-4607

ご逝去

田崎 山崎 大助（中野）
山崎 大子（一王町）
鈴木 大子（一王町）
鈴木 大子（一王町）
齋藤 春（野老沢）
岩井 寿（石坂）
増井 融（細越）
伊藤 84（砂子原）



（4月1日～4月30日届出・敬称略）

お誕生

白井 竜芽（大野・光）

戸籍の窓

山崎 定喜（城陽市）
鈴木 克己（会津美里町）
鈴木 林次郎（琵琶首）
岩井 一人（石坂）
増井 音寿（細越）
伊藤 仁（四日市市）

6 月		
+ 休日当番医（変更になる場合があります）		
3日（日）	遠山眼科医院 （会津坂下町）	☎(0242) 83-2011
10日（日）	もこめま内科消化器科医院 （会津美里町）	☎(0242) 56-5622
17日（日）	小島原医院 （会津美里町）	☎(0242) 78-2056
24日（日）	坂下厚生総合病院 （会津坂下町）	☎(0242) 83-3511

+ 休日救急・夜間救急センター

坂下厚生総合病院
（会津坂下町）
☎(0242) 83-3511

お詫びと訂正

5月号に掲載しました柳津町議会構成について誤りがありました。正しくは次のとおりです。ご迷惑をおかけしました関係各位の皆様には深くお詫び申し上げます。

○産業厚生常任委員会

委員長 横田 善
副委員長 菊地 信
委員 伊小田 昭
一功二正郎

— 柳津町は納税完納推進の町です —

今月の納期

納期限：7月2日（月）

町県民税 第1期

※町県民税全期前納報奨金差引納付は7月2日までの納付です。
※口座振替納入の方は25日（月）が振替日になります。
※納期限を過ぎると延滞金が加算されます。

総務課税務班 ☎42-2113



家庭でできる節電 **7**つのポイント

**ACTION! 1****こまめにスイッチオフ!**

スイッチオフで電気使用は必要最小限に!

- 冷房は必要な時だけつけよう
- 必要のない灯りは、こまめに消す
- 見ないテレビはこまめに消す
- パソコンを使わない時は電源OFF

**ACTION! 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!

- 「待機電力」の削減のためプラグから抜く
- スイッチ付きタップを活用

**ACTION! 3****エアコンで節電!**

設定温度・風向きを調節して節電!

- フィルターの掃除はこまめに
- 室外機の周りに物を置かない
- 扇風機を併用して風向きを上手に調節
- 室内温度は28℃に

**ACTION! 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!

- 開いている時間を短くしよう
- 物を詰め込みすぎないように
- 熱いものは冷ましてから入れよう
- 壁から適切な間隔で設置しよう
- 傷んだパッキンは取り替えよう

**ACTION! 5****照明で節電!**

明るさや点灯時間を調節して節電!

- 照明器具の掃除で明るさアップ
- 点灯時間を短くしよう
- 照明のスイッチを消して、待機消費電力を削減しよう
- 省エネ型の照明器具に買換えよう

**ACTION! 6****テレビで節電!**

主電源OFF・明るさを調節して節電!

- テレビを見ないときは消そう
- 画面を掃除しよう
- 音量は不必要に大きくしない
- 画面モードを省エネモードにしよう

**ACTION! 7****他にも
こんなところで節電!**

生活スタイルを見直して節電!

- 台所で節電!**
・炊飯器や電気ポットの保温は控えましょう。・食器洗浄機は汚れを拭き取ったうえで、節約モードで使いましょう。
- トイレで節電!**
・温水洗浄便座の設定温度は低めに。使わない時はフタを閉めましょう。
- 洗濯で節電!**
・洗濯機はお風呂の残り湯を利用し、まとめ洗いを。・乾燥機は使用をなるべく控えましょう。
- お風呂・洗面所で節電!**
・お風呂の自動保温は控えましょう。・蛇口をこまめに閉めたり、シャワーの使用は控えめに。
- 生活スタイルを見直して節電!**
・朝チャレ!で節電! ・一家団らんで仲良く節電!