

毎日育児で
7んやわんや
なのに...



なぜか 「省エネ」 したくなる BOOK



「ドタバタしてるうちに1日が終わってた」×365日
「省エネ...!?考えたことも考えるヒマもない」
子育て世代のみなさんの「声」をもとに作りました。

電気の
キホンを
簡単解説

簡単！
省エネ小ワザ
紹介

そこが
知りたかった
Q&A

まんが&イラストで
気軽に読める!



もっと知りたい!と思ったら。 省エネお役立ち情報

うちエコ診断 WEB サービス

わが家の情報を入力すると
同じような家庭との比較や
家電の買い替えシミュレ
ーションなどができる。



省エネ家電比較サイトしんきゅうさん

今使っている家電と最新の
省エネ製品を比較したり製
品の選び方や使い方を教え
てくれる。



実践!おうちで省エネ2020年度版 (北海道経済産業局)

北海道に特化した節約金額
の試算、家電製品の年代ご
との消費電力試算など、具
体的で役立つ情報満載!



COOL CHOICE YouTube チャンネル (環境省)

地球温暖化対策やエコにつ
いて大人も子どもも楽しく
学べる、役立つ動画がたく
さん!

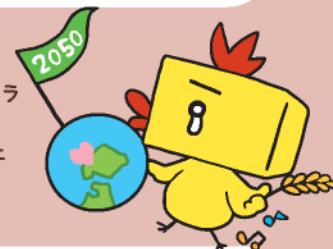


もっと、ずっと、eライフのnote

イラストやパンフレット
だけでは伝えきれない情
報やこぼれ話を、協議会
メンバーが綴っています。



江別のゆるキャラ
えべちゅんも
地球温暖化防止
を応援!



もっと、ずっと、eライフは
えべつ地球温暖化対策地域協議会の合言葉です。



eライフの
WEB サイトも
お役立ち情報
満載!

みんなが「いいね!」と思えて、もっとエコ (ecological) で
環境 (environment) も経済 (economy) もちゃんと成り立つ
社会がずっと続いていくような、江別 (ebetsu) 発の eライフ
を一緒に進めていきませんか?

毎日育児で7んやわんやなのに なぜか省エネしたくなるBOOK

2022年1月発行

発行: 株式会社北翔

えべつ地球温暖化対策地域協議会

協力: NPO 法人北海道グリーンファンド

制作: シャオリイラスト制作所&DESIGN チーム江別

会長 副会長
安倍隆、岡崎朱実 (北海道地球温暖化防止活動推進員)
生活クラブ生活協同組合江別支部、江別友の会
江別消費者協会、パンダクラブ北海道、江別市、ほか個人

このパンフレットは、令和3年度二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金(地方と連携した地球温暖化対策活動推進事業)の一環で作成しました。

子育て世代
51名に
アンケートで

10名のモニターさんに
「省エネミニ講座&座談会」で

- 取り組んでいる省エネ
- 省エネ・節電で気になる・矢張りしたいこと などなど...



子育て世代のみなさんと
実際に話し合い
「本当に読みたくなる
省エネパンフレット」
を作るプロジェクトを
立ち上げました!

リアルなお悩み・意見を聞きました!!

冊子制作も子育て世代や
江別市ゆかりのメンバー
が集まったこだわりの一冊

江別出身
2児の母
しゃあり

チーム主婦
&
江別り!!

イラストを97枚、忙しくても
子どもと一緒に読みやすく

たくさんの方の意見を
いただきました

「北海道は暖房費がかかるので
ぜひ冬のエコを」

ぜひ、チームに
入った気持ちで
お読みください♪

みんなで作る
パンフレット
読んでいるあなたを
入れてメンバーが
揃います

チームも!!

さっそく本編へどうぞ!!

「今の家で生きて、なるべく
簡単な方法を矢張りしたい」
など

盛りすぎないよう
盛り込みました!

初めまして
えべつ地球温暖化対策
地域協議会の
岡崎です

私たち協議会では
地球温暖化を防ぐ
取り組みを生活に
取り入れるための
情報を発信しています

メイン行事の
「えべつ環境広場」は
30周年を迎えました

合言葉は...
地域で元気に
地球温暖化防止!

とくに「節電」の知恵は
知っておくと便利!

中でも「電気」に関する
省エネは、取り組みやすく
家計も助かる!
子育て世代の方にぜひもっと
伝えたいと思っていました

スイッチひとつ
スリムで...

知らず
だけで...

省エネ製品への買い換え

ライフスタイル

食品ロス削減

CO₂をなるべく出さない
モノ・サービス・ライフ
スタイルを選ぶことを
「グリーンチョイス」と
いいます

国が呼びかける
とりくみです!

でも...講座に出向いたり
自分から情報を取りに
行ったりできる人は
まだほんの一部

かぞくの
ために!!

実際に
こんな方がほとんど
だと思います

考える
余裕
ないです...

省エネ...?
エコ...?

ボロ...

できるに
近づいた
ことはいか...

仲間がいると、話がはずむ。「うちもです！」事件。

**座談会にて、それぞれの
お家のお悩みトーク**

あーうちも
オール電化
です！
実際はnoise
画面越し。
同じくらい
〜つれい〜
ホントですか！
ウチは二世帯で
うちもです！
お風呂は共同
キッチン別で
うちもです(笑)

ウチはオール電化
なんですけど…
ちょっと気になる
コトがある〜…

「うちもです！」の嵐。

座談会で初めて
会った2人は
この後情報交換
するように

電気代って
どれくらい
ですか？
ウチは夏で
6千円くらい…

6千円!?
安すぎ
ませんか!?

LINE!!
LINE!!

省エネのコツ
考えて下さい!!

座談会では、自分の家が「平均」「普通」とくらべて
どうなのかを知りたい！
という声が多く寄せられました。
けれども「家」や「家族」は
十人十色。
まずは「わが家の今」を
知るところから
始めてみませんか？

近所の人や友人と SNSで…

Shaolee
なにか電気代が高い気がする…
給湯・暖房はLDK、LDK
一戸建てで月●円てどうなの？

Usako
うちも同じ環境だけど、たしかに
なにか高いかも！

この他にも
同じ悩みや環境の
人が多く
このはセンターに
なにかあります…

座談会
情報交換で
盛り上がった★

時々周りの人と
話してみると
思わぬ発見が
あったり、省エネが
楽しくなったり
するかもしれませ

アンペア
見直し
考えてる？
P6へ!

そもそも、わが家の「今」ってどうなの？

わが家が平均と比べて
電気代が高いか低いか
知りたい!

普通に生活している
はずなのに電気代が
高い気がするんです…

戸建て?
集合住宅?
何階?

築年数は?
断熱は?

オール電化?
太陽光?

部屋数は?

何人家族?
何世帯?

年代は?

気候は?

座談会では、自分の家が「平均」「普通」とくらべて
どうなのかを知りたい！
という声が多く寄せられました。
けれども「家」や「家族」は
十人十色。
まずは「わが家の今」を
知るところから
始めてみませんか？

「わが家の今」記録シート

LDK	□オール電化 or □一部電気 ()			
電力会社	電気使用量		電気使用量	
	月	月	月	月
契約アンペア ※関西地方を除く	使用量	kWh	使用量	kWh
	料金	円	料金	円
プラン名など	使用量	kWh	使用量	kWh
	料金	円	料金	円

電気使用量は季節によって変動するので前年の同じ月と比較するとよい

使用量が昼間・夜間・朝晩・午後・夜間など分かれている場合それぞれ記録しよう

料金だけでなく kWh (キロワットアワー) も記録しよう

ところで kWh って何? P5で解説!



「わが家の家電カルテ」を作ってみよう

家電のこと
もっと知って
安全に使う



家電愛情点検
サイト

通年使用する家電			時々・季節で使用する家電		
品名	製造年	定格消費電力	品名	製造年	定格消費電力
冷蔵庫			エアコン		
洗濯機			扇風機		
掃除機			加湿機		
テレビ			ヒーター		
暖房便座			ホットプレート		

長く使っている家電は、年に一度の点検と、買い換えのためのリサーチを！

定格消費電力：その家電の機能を最大限に使った時の電力。
ラベルや取扱説明書に記載されています。消費電力の目安と
して使しましょう。※消費電力は設定（使う機能）によって変わります。

「契約アンペア」と「ブレーカー」のしくみ

ブレーカーは2種類ある



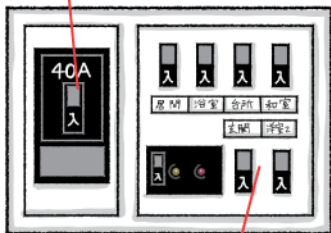
対策も2種類！

落ちたブレーカー
によって
違う対処をしよう！

①契約用安全ブレーカー

家全体の電気を管理。「契約アンペア」は
家全体で使える電気の上限。

例) $40A \times 100V = 4000W$
→1度で使えるのは、4000Wまで



②回路用ブレーカー

各部屋や場所ごとに流れる電気を管理。
契約アンペアにかかわらず20A、1つの
回路で一度に使えるのは、2000W
($20A \times 100V = 2000W$)まで。

契約用安全ブレーカーが何度も落ちる場合
変更を検討しましょう！契約アンペアが大
きすぎるかも？という場合も見直しを。
北海道電力のアンペアチェックが便利！→



特定の場所（キッチンなど）の回路用ブレーカーが落ちる場合
は、回路内で一度に使う家電を2000W以内に減らせばOK。
契約アンペアを変更しても状況は変わりません。



キッチンには、炊飯器や電気ケトル、電子レンジ
など、消費電力が大きな家電が多い。
洗面所のドライヤーが影響することも。

Q! 皆さんの
質問
ブレーカーが
よく落ちて
困っています
契約アンペアを
上げれば解決？

教えて！電気の基本のキ

まずは
基本を知って
おきましょう!

何がどれくらい
電気を使っているの？

電気の単位と電気代をざっくり計算する方法を
覚えておくと便利です。意外と簡単ですよ！

電気の単位の見方&計算方法

ボルト (V) 電圧

電気を押し出す力。家庭用
電源には100Vと200Vが
あり、200VはIH調理器具
やエアコン、電気温水器な
どに使われている

アンペア (A) 電流

電気が一度に流れる量。契約
内容や回路ごとに上限が設定
されている。(左ページ参照)

ワット・キロワット (W・kW) 電力

明かりをつけたり、熱を発生
させたり、洗濯機を動かしたり
するのに必要な電力

$$V \times A = W$$

Aに契約アンペアを
入れると、一度に使える
家電のW数がわかる



1200w
のチカラが出せる!

電力の例



ワット時・キロワット時 (Wh・kWh) 消費電力量

実際に使用した電力量。kWhは、電力
会社からの「電気のお知らせ」などで
使われているので確認してみよう

$$kWh = W \div 1000 \times \text{使用時間}$$

←これに30円をかけると
おおよその電気代が出る!



を1時間観た場合

$$\frac{80W}{1000} \times 1 \text{時間} = 0.08kWh$$

$$0.08kWh \times 30 \text{円} = 2.4 \text{円}$$

年間消費電力量 (kWh/年)

一般家庭の使用状況に近い基準で稼働させたとき
の一年間の消費電力量。冷蔵庫やテレビなど、使用
する電力が一定ではないものに表示される。
冷蔵庫はドアポケットの内側、テレビは背面に表示。
そのほか、エアコンは期間消費電力量、炊飯器や洗
濯機などは1回あたりの消費電力量がカタログや
取扱説明書に記載されている。



281
kWh/年

冷蔵庫
(2020年、450リットル)



洗濯
0.07
kWh/回

洗濯機
(2021年)

乾燥
0.9
kWh/回

※メーカー・機種・製造年等で異なります

設定と時間を見直して省エネ!

テレビ

画面設定を変えるだけで消費電力が1/2になることも!



※設定の名前はメーカーによる

「ながら見」をやめてラジオや音楽に

掃除機

強さ設定はフローリングなら「中」でOK!

何度もオンオフすると…余計に電力を消費する!

部屋を片付けてからかけよう



充電式掃除機は、充電が完了すれば自動で充電がストップする設定ものがほとんど。スマホは消費電力というよりは、電池劣化防止のために、80%くらいで充電を終えるのが良いようです。

トイレの便座

夏場は暖房便座の電源を切っている
65%

節電モードにするだけで

貯湯式で約30%
瞬間式で約20%
節電できることも!

8時～10時
ボタンをさかせ!



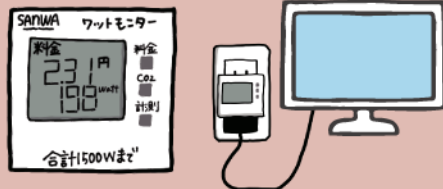
今は、最初から充電制御機能搭載のスマホもあり



Q! 充電式掃除機やスマホ…つなぎっぱなしの電力は?

使ってみよう!ワットモニター

家電の電気使用量や電気料金を表示してくれるワットモニターという便利グッズがあります。各メーカーから発売されており、3000円程度で購入することもできますが、市民に貸し出しをしている自治体も。(江別市環境課 011-381-1019) お子さんといっしょに自由研究感覚で調べてみるのも楽しいかもしれません。



家電とコンセントの間に挿すだけ。テレビなどの画面設定による消費電力の違いもわかります。

ほかにも…

ナイス省エネ小ワザがたくさん寄せられました!

特別なお鍋は必要なし!

保温調理のススメ



シャワーヘッドを節水タイプに交換



お湯を減らすことで電気やガス、灯油の省エネにもつながります。

保温調理 土鍋炊飯など 余熱を活用している



保温調理は災害時にも役立つので、覚えておくと良いですね。



みんなと考える「省エネ小ワザ&質問集」

アンケートや座談会をもとに子育て世代の皆さんが実際に取り組んでいるもの、講座でお伝えしているものなど「すぐ使える」省エネ小ワザを集めました!よくある質問にもお答えしていきます。

みんなが取り組んでいることにマークをつけました!

皆さんの状況・実践率
● %

こんなことやっています!

「照明」は取り組んでいる人多し!

OFF!



使わない場所の照明は消している
92%

全室または一部でLEDを使用している
67%

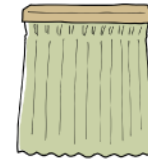
LED使用場所はリビングが一番多かったです。長く使う場所は省エネ効果大皆さん、さすがです!



温度調節の工夫は省エネ効果大!

カーテンやすだれで温度上昇を防いでいる

リビングに集まってエアコンの省エネ



夏、家に入る熱のうち78%が窓から

すだれは屋外につけるのがベスト!



カーテンボックスで暖気が逃げるのを防ぐ

冬、家から逃げる熱のうち58%が窓から

Q! 北海道では特に悩みのタネの暖房費…良い省エネ方法は?

冬もみんなで一部屋に集まって! 一人の発熱量は100ワット

体感温度は厚い上着で2.5℃ひざ掛けで2.5℃アップするとも



長いカーテンで冷気が入るのを防ぐ

首や手首、足首をあたためよう

厚地のカーベットや床暖房など

体感温度を上げる工夫はどんなお家でもすぐにできる省エネです。体感温度とは「室温」と「窓や壁・床の温度の平均」を2で割ったもの。窓や床の工夫は効果的です。

買い替えドキは、省エネチャンス!

年々進化して、省エネ化も進んでいる家電。
実は「買い替え」は省エネの大きなチャンスなんです!
冷蔵庫を例に、買い替えのポイントをお伝えします。

冷蔵庫は購入から7年以上 **43%**
テレビは購入から7年以上 **45%**

12.9年

わが家の家電、何年目??

冷蔵庫の買い換え年数の平均は、12.9年。
買い換え理由のトップは故障 (55%)、
20%は、壊れる前の上位機種への更新。

10年

10.2年

7.2年

その他の主要家電も
およそ10年が
買い替えの目安

※2021年3月消費動向調査より

1 冷蔵庫が壊れるサイン

サインはあっても
壊れるまで
気づけないものです

- 異音・大きな音がする
- 冷えが悪い
- 水もれ
- 冷えが急に悪くなる
- 音がなく冷えがなくなると気づく

「これは意外!」「知らなかった!」の声多し!

2 日頃からリサーチを!

日頃からリサーチして
とどろき
いたので
すぐに量販店へ

買い替え時(冷蔵庫で7~10年)が
近づいたら、アンテナをたておこう!

量販店の店員さん
買い替えた人ほどに
話を聞くと

便利に比較サイト
「しんまゆうさん」オススメ!

3 省エネ製品を選ぶなら

このラベルを探そう!

統一省エネラベルは
星の数と数字が大きい
ほど、省エネです

省エネ性能
★★★★★ 4.9

年間消費電力量
129kWh

省エネ率
227%

6,130円

年間の電気代目安まで表示!

4 買い替えた結果…!

なんと年間300kWh(約9000円)省エネに!!!

容量 UP

性能 UP

省エネ率もぐんと上がって感動!

16年ぶりに買った冷蔵庫は、性能も省エネ率もぐんと上がって感動!

このチャンス見逃さないで!!

電気代 DOWN

365日働き続ける冷蔵庫は工夫ポイントがいっぱい!

熱と温度に気をつけよう!

外からの熱
直射日光や熱源の近くを避ける

外への熱(排熱)
には… スキマ、大事!

冷蔵庫の横には1cm以上スキマがある **88%**

冷蔵庫の上にはものを載せていない **61%**

製造年や年間消費電力量はドアポケットのラベルに表示

冷蔵庫の収納は冷気が循環するよう7割以下に!

冷蔵庫の裏や側面下部のホコリは、放熱の妨げになり余計な電力を消費します。コンセント周りのホコリは漏電や発火の原因にも!年に一度、チェック&掃除しよう!
移動や再稼働については説明書をしっかり読もう

冷庫室にはものを詰めすぎない
入っているものを把握する
開けている時間を短くする

お掃除大事!

身内のアパートは冷蔵庫スペースが狭く隙間が作れず故障しました…スキマ大事!

COOL CHOICE

「クールチョイス」のサイトにはお役立ち情報がいっぱい!

COOL CHOICE とは

COOL CHOICE 賛同宣言

QRコード

QRコード

国では、日常生活の中で省エネ行動や省エネ製品を選ぶ「賢い選択=クールチョイス」への賛同を呼びかけています。また、WEBサイトにはお役立ち情報がたくさん掲載されています。ぜひ、のぞいてみてくださいね!

子育てママからも一言!

紛争ダメ、絶対。省エネ=生活を変えること。家族で話し合い情報や気持ちを共有しよう。

数字で伝える

3h x 365 days = 1095h = yen

みんなで話し合う

急に無理しない

漠然とした「時間を短く」「気をつけよう」より
しっかり伝わります

意見を出し合うことで
家族が対等になり
当事者意識がめばえる

生活を急にガラリと
変えるのは難しい。
できることからやろう

気づいたら
自然と

省エネのこと
考えてる
……!!



今まで気にならなかった電気のつけっぱなしが気になったり

雑誌やテレビの省エネ特集が目についたり…

なんか子どもができた頃「急に周りに妊婦さんや子連れの人が多くなった気がする」あの感じに似てる

わかる!

あー… カラーパス効果 特定のことを意識始めると それに関連する情報が目に止まる現象

海エネ

ありがとう
ございました〜っ



以上で
ミニ講座と
座談会を
終わります

オンライン

うちの家電の
消費電力
全部調べてみよう!

「ラベルをちゃんと
見るの
はじめて!!

電気つけっぱなしに
していること
意外と多かった
かも…

保温とか

スイッチが
スベチが
気に色々
気になりだす。笑

座談会後の感想や
取り組みは
それぞれだったけれど
ひとつだけ
共通点があった
それは

それは

ねえ、
うちって
けっこう
電気代
高いかも!

今日講座で
他のおうちの
話聞いて…

マジか!

フローリングって
掃除機「中」で
いいんだ…

全室
フローリング
なのに
最強でかけた!



記録

モチベーション
上がるポイントも
人それぞれ

共有

貯金

発信

たのしく
なってきた!

ひとつやったら
「やる気スイッチ」も
入ったかも!

電気代
下がってる!

OFF!

生活が
変わった!

おまちしてます!

たくさんさんの気づきがあった
ようで嬉しいです!
これを読まれたみなさんも
どんな変化があったか
ぜひ教えてください!

暮らしを大切にすることは、地球を大切にすること。

台風・水害

2018年9月の台風による倒木 江別市だけで 約2700本

2018年9月の家屋浸水は 全国で 約30000棟

地球温暖化が進み かつては「気候変動」と言われていた状態が 現在は「気候危機」になってしまいました。 私たちの身近にも、温暖化の影響は災害として迫っています。



私たちが役買ってるよ

ほかにも...

でも、未来は変えられる。暮らしを大切にしている皆さんの一つ一つの行動が 明日の地球をきっとよくする。ラクに楽しく♪暮らしながら 時々、そんなことに想いを馳せて くださったら嬉しいです。

高温・火災

日本で毎年増加する猛暑日カワダは 49%も超える者続もる

オーストラリアは高温が原因の森林火災が 5億匹の動物が死んだ

2019年9月から 2020年2月まで 続いた...

立ち上がる若者たち

スウェーデンの少女 グレタさんは 2018年から 気候変動に 対し、ストライキや スピートを続けている

この活動が 世界に 広がった

Fridays For Future

日本でも活動する人たちがいる!!

1986年 旧ソ連

活動を始めたきっかけは チェルノブイリの原発事故

勉強するうちに 自分たちの生活が 多くのエネルギーで 成り立っていること 広がりつつあることを 知りました

どんなことも一緒に 考える人がいることで

その被害の大きさに ショックを受け、自分で できることはないかと 勉強を始めました

日本に輸入されたプラスチックも放射能汚染...

忙しい中... ありがとう... お茶でも...

ここまで読んでくださり 本当ありがとうございます

最後に少しだけ 私の話を させてください

コロナ前は 家電量販店オタク* 時には海外でも...

気づけば エネルギーや家電の ことを考えるのが大好きな オタクになっており笑

気をつけば

「エコバッグ」や「省エネ」を 広める北海道グリーン フアンドにも参加したり...

解決策をみながら 考えたいと、江別市や 地域の有志と1991年 「えべつ環境広場」を開催

持続可能な エネルギーを 自分たちの手で!!

その後、省エネと再エネ を広める北海道グリーン フアンドにも参加したり...

エコバッグ

省エネ

再エネ

北海道グリーン フアンド

えべつ環境広場

持続可能な エネルギーを 自分たちの手で!!

Thank You for your interest and action!

「やってみた!」「できた!」を教えてください

参考になることはありましたか? 「やってみた!」「他にも、こんなことがあるよ!」を伝えていただけると、とても嬉しいです。 いろいろな取り組み・工夫をシェアして、明日の地球をよいものにしていきませんか?

お待ちしております!

感想フォーム

寄せられたご感想・皆さんの取り組みは「もっと、ずっと、eライフ」のWEBサイト等で、匿名にてご紹介させていただくことができます。

省エネも同じ!

若い人たちが 興味を持って 一緒に楽しんで くれるのが 何より嬉しい

よかった!

省エネも同じ!

あざむき!!

楽しんでみよ!!

そつやって ひとりひとりの 楽しいのが 未来を作ると 思っています