

# ぬまたGX推進通信 Vol.3

～我慢しない夏のエコで涼しくお得に節約～

## 「我慢しない節約」で、夏を涼しく、お財布を暖かく！

連日厳しい暑さが続いています「電気代がもったいないから…」とエアコンを使うのを我慢していませんか？熱中症のリスクもあるため、無理な我慢は禁物です！沼田町が推進する「GX」の基本は、我慢することではなく「無駄をなくす」こと。エアコンもほんの少し使い方を工夫するだけで、涼しさと快適さを保ったまま、電気代（無駄なエネルギー）をしっかりと落とすことができます。今回は、今日からすぐできる「エアコンの光熱費ダイエット術」をご紹介します！

### 今日からできる！エアコンの「光熱費ダイエット」3つの裏技

#### ① 風向きは「水平」にセット！

冷たい空気は部屋の「下」に溜まる性質があります。風向きを下にしてしまうと、足元ばかりが冷えて部屋全体が涼しくなりません。風向きを水平に設定し、扇風機などを併用して空気をかき混ぜると、冷房効率がグッと上がります。

#### ② 「こまめなオン・オフ」は逆効果？

エアコンが一番電気を使うのは、「電源を入れた直後」の部屋を冷やそうとフル稼働している時です。30分程度のちょっとした外出なら、電源を切らずに「つけっぱなし」にしておいた方が、結果的に電気代が安く抑えられることがあります。

#### ③ 「2週間に1回のフィルター掃除」が最強の節約！

フィルターにホコリが詰まっていると、空気を吸い込むのに余計なパワーが必要になり、電気代が跳ね上がります。2週間に1回、掃除機でホコリを吸い取るだけで、なんと約5～10%の節電効果が期待できます！



## 毎日使う「冷蔵庫」も、ちょっとの工夫で光熱費ダイエット！

エアコンの次に家庭で電気を使うのが「冷蔵庫」です。誰もが毎日使う家電だからこそ、少しの工夫でしっかり節約（GX）に繋がります。

#### ・冷蔵室は「7割」がベスト！

食品を詰め込みすぎると冷気の流れが悪くなり、冷やすために余分な電力を使います。中身は「7割」程度に抑えるのが節約のコツです。

#### ・冷凍室は「パンパン」が正解！

冷蔵室とは逆に、冷凍室は隙間なく物を詰めた方が節電になります。凍った食品同士が保冷剤の代わりとなり、お互いを冷やし合うため、ドアを開けても冷気が逃げにくくなるのです。

#### ・設定温度を見直す

設定を「強」から「中」にするだけでも立派な節電になります。

（※夏場は食品の傷みにはご注意ください）。

# 知る・試す・成果が出る！

今日からできるスマートな暮らし

## 節約の成果を報告して「NumaCa ポイント」をGET！

ご家庭で光熱費ダイエットに挑戦している皆さま、いよいよ「ぬまチャレ」のデータ提出期間（8月31日まで）です！「北海道ゼロチャレ！家計簿」アプリの記録画面と数値を専用フォームから送信して参加するだけで、もれなく「参加ボーナス80P」がもらえます！さらに、北海道の平均値からの削減率に応じて追加ポイント（10～30P）が付与されるほか、特別副賞にエントリーいただいた上位3世帯には「ほろしん温泉ほたる館 宿泊チケット（大人2名）」をプレゼントいたします！（※エントリーには検針票等の写真提出が必要です）ぜひ今すぐ専用フォームまたは町ホームページからご応募ください！

登録方法や提出手順の詳細は、町ホームページでご案内しています。役場にお越しいただければ、アプリ登録のお手伝いを行いますので、お気軽にお声がけください！



ぬまチャレ！について  
(町ホームページ)

## チリも積もれば町の財源に！「リサイクル大作戦」6月の成果

6月もたくさんの方にご参加いただき、町全体で合計**59.15kg**（ペットボトル**23.35kg**、雑がみ**35.8kg**）もの資源ごみが集まりました。資源ごみは「お金」として町の財源になり皆さんに還元されるだけでなく、雑がみは「トイレットペーパー約200個分」に、ペットボトルは「新しいペットボトル（500ml）約1,000本分」に生まれ変わります。皆さんの「分ける一手間」が、確実にお金とエコを生み出しています！

このリサイクル大作戦は、資源ごみセンターへ持ち込むだけで「NumaCa ポイント」が貯まるお得な取り組みです。

### 【8月・9月の強化品目】

- ・空き缶（一人あたりの目標：1kg）
- ・雑がみ（一人あたりの目標：1kg ※毎月対象）

### 【参加時の注意点】

ポイント付与にはNumaCa カード（またはカード番号の控え）が必要です。

お盆で親戚が集まった後など、ご家庭で出た空き缶などの資源ごみはリサイクル大作戦に参加して、ぜひポイントに変えてください！

□ちょっと知っ得！今月のGX用語ミニ解説

### 【ボトル to ボトル】

使用済みペットボトルを、再び「新しいペットボトル」に生まれ変わらせる仕組み。ごみにならず何度も循環する理想的なリサイクル（水平リサイクル）として注目されています。

### 【待機電力（たいきでんりょく）】

使っていない家電がコンセントに繋がっているだけで消費する電気。家庭の電気代の約5～6%を占めるとされ、コンセントから抜くだけでも立派な光熱費ダイエットになります。

**お問い合わせ 住民生活課生活環境グループ ☎ 35・2115**