

おいしい節電!! エコけん 鍋炊飯教室

9月 8日(木) 10:00~12:00 舞の里5丁目集会所

9月 9日(金) 10:00~12:00 舞の里3丁目集会所

参加費 300円 定員 10名(先着順)

今すぐ活かせるエコ暮らしのポイントも提案します♡



メニュー

- ◎ 鍋ごはん
- ◎ 豆腐のみそ焼き
- ◎ 汁もの ◎ 旬のお漬物の
- ◎ デザート付き!

- 土鍋と金属鍋で炊飯
- ごはんの保存法も提案

■ 申し込み

TEL/FAX 092-944-3012

X-ILアドレス / eco_ecoken@ybb.ne.jp



今回から、インタビュー連載は、「MYエコ宣言」と「ちょっと社会貢献」を統合し、「未来を創ろう」というシリーズに模様替えしました。私たちは、未来を創るキーポイントのひとつは、ひとりひとりの暮らしにあると考えています。これからも、より多くの方の思いや行動を共有し、分かち合えたらと思っています。

新シリーズ初回は、新宮町の長崎町長にお話しをうかがいました。

Q. 未来のために、今何が重要だとお考えですか

発展という言葉のもとに、欲望のままに生活様式をより便利に、快適にと進んできた私たちの生き方を見直し、本来あるべき姿を求める時期ではないかと思っています。私は酒屋を営んでいますが、以前は瓶のリユースは当たり前のことでした。このような身近なことから、生活の見直しは始まるのではないのでしょうか。



▲窓の外には、緑のカーテンが育っていました

Q. そのために、ご自身が暮らしの中で

心がけておられることがあれば聞かせて下さい

「もったいない」という気持ちを大事にしています。私は乗用車を持っておりません。庁舎までは歩いて通勤しています。子ども達にもできるだけ歩くことで、生涯丈夫な身体であって欲しいものです。なんでもかんでも楽がいいのか、という思いがあります。

Q. 未来を創るための決意

私は「もったいない」を大切にすることをします

温厚な風貌でいらっしゃる長崎町長の、芯の強さを感じたインタビューでした。私たちも、世界の共通語になった「もったいない」の気持ちを大切に、丁寧に暮らしていきたいものです。



次回のエコけん1%クラブ

8月は、お休みします。



思いを形に

特定非営利活動法人 **エコけん**

契約容量再考のヒント

節電が求められる昨今、この契約容量を今一度再検討してみませんか。「契約容量」と聞いてもピンと来られない方も、30アンペア、40アンペアなどと聞けば、「あ〜、あれね！うちは、確か...」と思い当たられるかと思えます。契約容量の見直しは、日頃お世話になっている電気製品の使い方を見直すきっかけになるだけでなく、基本料金削減のおまけもついてくる可能性大です。

さて、よく目にする電気の単位には、V(ボルト)、A(アンペア)、W(ワット)、Wh(ワットアワー)など、いろいろありますね。理科の時間を思い出して復習を。

V (ボルト)	電気を押し出す力(=電圧) 家庭用の電圧は一般的には100Vです。
A (アンペア)	電気の流れる量(=電流)
W (ワット)	電気が仕事をする力(=電力) 電力(W) = 電圧(V) × 電流(A)
Wh (ワットアワー)	電気を使った量

家庭の契約容量(A:アンペア)を検討するには、まず、各電気製品の消費電力(W)を知ることが必要になります。家庭では、常時通電している電気製品を含め、一度に複数の電気製品を使っていますので、その合算値を把握するためです。例えば、一番たくさん電気製品を使う時の電気製品の消費電力(W)計が2800Wだった場合、家庭用電圧は100Vですから、28Aの電流が必要ということになります。一般的な家庭用契約容量は、10A、15A、20A、30A、40A、50A、60Aから選択できますので、30Aを選べばよいだろう、ということになります。

消費電力の目安として下表をご参考下さい。

家庭で使用する主な電気製品が消費する電力					
製品	消費電力(W)	製品	消費電力(W)	製品	消費電力(W)
Hクッキングヒーター(3口)	5800	食器洗い乾燥機	900	蛍光灯照明器具	100
電子レンジ	1400	電気ポット(沸騰時)	800	ゲーム機	100
アイロン	1400	温水洗浄便座(貯湯式)使用時	500	マッサージチェア	90
ジャー炊飯器	1300	洗濯機	400	白熱灯	60
浴室乾燥機	1300	ホームベーカリー	380	ブルーレイレコーダー	40
温水洗浄便座(瞬間式)使用時	1200	冷蔵庫	200~300	DVDレコーダー	40
ホットプレート	1100	プラズマテレビ	150~250	換気扇	40
洗濯乾燥機(乾燥)	1100	液晶テレビ	50~150	扇風機	40
エアコン	750~1100			パソコン	40
オーブントースター	1000			ルーター	10
ドライヤー	1000			電球型蛍光灯	10
掃除機	1000			LED電球	10

*数値は資源エネルギー庁調べの「家庭で使用する主な電気製品が消費する電力」グラフより概数で把握しています。

*上表は、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、使用法等により異なります。

朝の場合



電気製品に流れる電流は一定ではなく、稼働始めに多かったり、使い方で変動したりしています。そこで、スイッチオンのタイミングをずらしたり、特に1000ワット以上の電気製品の使用をコントロールすることが、ひとつ下の契約容量で済ます決め手になりますね。極端な我慢は無理ですが、ほんのちょっと窮屈な上限設定が、つい緩みがちな気持ちを引き締めてくれることが期待できます。

*Hクッキングヒーターや大容量エアコンには、200V仕様の場合があります。

*契約アンペア値を超える電流が流れた時には電気の供給を自動で止める装置が働きます。

エコけんでは、個々の電気製品の消費電力を計ることができる小型電力計の貸し出しを行っています。実際に計ってみると面白いですよ。8月から第3水曜日には、エコロの森での小型電力計の使い方の説明会を行います。詳しくはお問い合わせください。

(S)

