

深呼吸したくなるまち

エコみっけ

ここはエコのど真ん中

発行・編集

見附市 都市環境課

〒 9 5 4 - 8 6 8 6

新潟県見附市昭和町2丁目1番1号

T E L : 0258-62-1700

F A X : 0258-62-7062

メール: token@city.mitsuke.niigata.jp

無理なくできる、冬のあったか暮らし



省エネで快適に過ごす冬のヒント

「ちょっとしたこと」の積み重ねで、冬をもっと快適に。
少しの工夫で、あたたかさはぐんと変わります。

道具と住まいの工夫で、暖かく



湯たんぽのすすめ



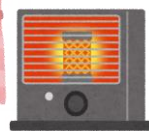
湯たんぽは、昔から使われてきた冬の定番アイテム。
お湯を入れて布団に入れるだけで、電気を使わずに足元から
じんわり温まります。

「熱を閉じ込めて、ゆっくり放つ」というシンプルな仕組み。
カバーを工夫することで、低温やけどの予防にもなり、保温効果も
アップ。毛布やタオルで包むだけでも十分です。
夜だけでなく、日中の読書や作業時にも活用できる、静かなぬくもりの
味方です。

窓際の断熱術



冷気の侵入を防ぐには、まず窓辺の工夫から。
厚手のカーテンをしっかりと閉めると、外気の
影響を大きく減らすことができます。昼間は太陽の光を取り入れ、
夜は冷気を遮ることで、自然の力をうまく活かします。



さらに、隙間テープを使って窓枠のすき間をふさぐと、暖房効
率もぐっと上がります。

窓に貼るタイプの市販の断熱シートも便利です。プチプチタイ
プや水貼りタイプなど、手軽に貼れるのも魅力です。100円
ショップやホームセンターで手に入るなので、気軽に試せる工夫の
ひとつです。

衣と食の知恵で、寒さにやさしく向き合う

部屋の中での重ね着の工夫



室内では、動きやすさと快適さのバランスが大切です。重ね着のポイントは、1枚目は肌に密着するものを選び、2枚目以降は「締めつけすぎない」「空気の層をつくる」「暖かい空気を逃がさない」ことが大切です。

まず肌に近いインナーには、伸縮性があり、汗を吸って保温してくれる素材を選びましょう。汗が外に逃げない素材を着てしまうと、汗冷えの原因になるので注意が必要です。

2枚目には、ウールやフリース、裏起毛など、糸の間に空気をたっぷり含む素材の衣類がおすすめです。中間層を重ねることで、暖房に頼らず快適に過ごせます。

足元は、厚手の靴下にスリッパを合わせ、さらにレッグウォーマーを加えると冷え対策に効果的です。

首まわりには、ネックウォーマーやストールを軽く巻くだけで、体感温度がぐっと上がります。

締めつけすぎず、空気の層を意識した重ね方が、室内でも心地よいぬくもりを生み出します。

食の知恵



しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじんなどの根菜類は、体の芯から温めてくれる冬の味方。

発酵食品の味噌や酒粕も、腸を整えながら体を温めてくれます。具たくさんの汁物や酒粕スープなど、台所から立ちのぼる湯気と香りが、家の空気をやさしく包んでくれます。食材の力で、寒さに負けない体づくりを。

ちょっとした工夫の積み重ねが、冬をもっと快適にしてくれます。無理なく、あたたかく過ごす冬の時間を、ぜひ楽しんでみてください。

冬の省エネ



寒い冬は、暖房や給湯などでエネルギーの使用が増える季節です。
少しの工夫で、快適に過ごしながらエネルギーの無駄を減らすことができます。
無理のない範囲でご家庭で取り組んでみましょう。

まずは、ほんの少しの心がけから

暖房



重ね着をしたりして、無理のない範囲で
室内温度をいつもより1~2℃下げましょう

窓に厚手のカーテンを掛けましょう
室内の暖かい空気を逃がさないようにします。

扇風機やサーキュレーターを
天井に向けて動かしてみましょう

暖かい空気は天井にたまりやすいため、空気を
循環させましょう。また、湿度が低いと寒く感
じやすいため、加湿器などを利用して、体感温
度を上げてみましょう。



フィルターの掃除をしましょう
目詰まりしたフィルターだと暖房効率が悪くな
ります。定期的に暖房機器のフィルターを掃除
しましょう。

冷蔵庫

冷蔵庫を冷やしすぎないようにしましょう
(冬の間は、強→中へ)
※食品の傷みにはご注意ください。

扉を開ける時間を短くしましょう

食品を詰め込みすぎないようにしましょう



給湯



お湯の出しすぎに注意し、シャワー時間を短
くしましょう

入浴は追い焚きをしないでいいように、間隔
を空けずに入りましょう

お皿を洗うときのお湯の温度を下げましょう

温水洗浄便座



便座保温・温水の設定温
度を下げ、便座のふたを
とじましょう

照明



リビングや寝室の明る
さを下げ、不要な照明
はすべて消しましょう



テレビ

省エネモードに設定し、画
面の輝度を下げましょう

見ていないときは消すこ
とを心がけましょう

無理なく「減らす」



それぞれのご家庭にあわせて

「ゆったり省エネ」

「省エネ」というと、
我慢して無駄を減らす、というイメージがありませんか？

新潟の冬の寒さを我慢するというのはちょっとつらいですね。
寒すぎるのは健康にも良くありませんので、我慢するのではなく、
ちょっとしたことでできる省エネをしてみましょう。エアコンの
フィルターを定期的に掃除する、冷蔵庫を冷やしすぎない(冬
の間は強→中へ)、便座のふたを閉じる。どれもたったこれだけで？
ということですが、無理なく減らすのに有効な方法です。

また、初期費用は少しかかりますが、照明をLEDに交換すると
節電にもなりますし、LEDの寿命は長いため交換作業の回数が
大幅に減り、長期的にみて大変お得です。