

私のごみダイエット法

9月号で募集した『私のごみダイエット法』に応募のあった中から、今月は深野香織さんが取り組んでいるアイデアを紹介します。



徳丸
深野 香織さん
Fukano Kaori

【取り組んでいること、工夫していること】
子どものおむつに布おむつを使っている。

【具体的な効果】
①紙おむつを使うのは基本的に夜だけなので、紙おむつのごみが少ない。紙おむつを使うとごみ袋サイズは中か大になるが、布おむつのため小で十分。



②使っている布おむつ（上写真）。ごみになるのは、うんちをキャッチするためにひいてある薄いライナーだけ。紙おむつよりごみの量がはるかに少ない。



③布おむつカバー（下写真）。紙おむつより可愛く、温かみがあるような気がする。

【Voice】
布おむつは、紙おむつに比べると頻繁に交換しないといけないので、子どもとの触れ合いも増え、一石二鳥です。

皆さんも、深野さんのダイエット法を参考に、毎日の生活の中で、できることからごみ減量に取り組んでみてください。

町民課ごみ対策係 ☎ 985-4117

◆ごみの収集
ごみの収集は、平成24年12月30日（日）から25年1月3日（木）までお休みです。その間、ごみステーションにごみを出さないでください。
25年1月4日（金）は「可燃ごみ」です。ごみの収集は、各戸配布している「平成24年度ごみ・資源物収集日程カレンダー」で確認してください。

◆し尿くみ取り
年末年始は、し尿のくみ取りの依頼が多く、混雑が予想されます。早めに直接各社に依頼をお願いします。

瀬戸衛生社	☎ 984-5134
第一衛生社	☎ 984-1169
大塚衛生設備	☎ 984-1925
松前衛生社	☎ 984-7981

年末・年始のごみ収集日程・し尿くみ取り依頼



◆エアコンの上手な使い方
暖房は室温20℃を目安に使用しましょう。
暖房設定温度を21℃から20℃に1℃下げただけでも大きな省エネ効果が得られます。（下表参照）
部屋を離れるときはスイッチを切る、長時間使わないときはプラグを抜くなども有効です。
まだまだあります
エアコン（暖房）省エネポイント
○カーテンは厚手のものや断熱性能の高いものに変えて、窓からの熱の出入りを防ぐ

○2週間に1度は、フィルターの掃除を。室外機の周りに物は置かない
○風向きを調節。風向板は暖房の場合は下向きに。温かい空気は天井のほうにたまるので、ミニ扇風機などで空気の循環を
★室温を低めに設定することや必要などきだけ使用することなどは、ガスファンヒーターなどの暖房器具にも有効です。（右表参照）

■外気温度6℃のとき暖房設定温度を21℃から20℃にした場合の年間削減量のめやす

	省エネ	節約	原油換算 (CO ₂ 換算)
エアコン (2.2kW)	53.08kWh	1,170円	13.38L (24.0kg)
ガスファン ヒーター	8.15m ³	1,260円	9.46L (18.6kg)

冬の省エネポイント

◆給湯の省エネポイント

日本の住宅で、一番多くエネルギーを使っているのは、実は「給湯」なのだそう。そんな給湯の省エネポイントは次の3つです。

○入浴の間隔はあけずに

2時間放置して45℃低下した湯(200L)を追い炊きする場合(1回/日)の年間削減量の目安

省エネ(ガス)	節約
38.20m ³	5,270円
原油換算	44.31L
CO ₂ 換算	87.0kg

○シャワーは流したままにしない

45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合の年間削減量の目安

	(ガス)	(水道)
省エネ	12.78m ³	4.38m ³
節約	1,760円	1,000円
原油換算	14.82L	
CO ₂ 換算	29.1kg	

○食器を洗うときは低温設定

水温20℃のとき、湯沸かし器の設定温度を38～40℃にして日に2回手洗いをした場合(年間253日)の削減量の目安

省エネ(ガス)	節約	原油換算	CO ₂ 換算
8.80m ³	1,210円	10.21L	20.0kg

省エネタイプの給湯器も効果大
さまざまな種類があります

■CO₂冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート)
エアコンに使われているヒートポンプの原理を活用し、投入エネルギーの約3倍以上の熱で加熱することで、従来の燃焼式給湯器よりも約30%の省エネを達成

■潜熱回収給湯器(エコジョーズ)
これまで捨てられていた熱を再利用し、従来の燃焼式給湯器よりも約15%の省エネを達成

■ガスエンジン給湯器(エコウイル)
ガスエンジンの排熱と動力によって熱主電従の供給を行い、建物全体で約10%の省エネを達成

★これから家電を買い換える際には、エネルギーと電気代がカットできる製品を意識的に選んでみてはどうでしょう。

【CO₂排出量が少ない暖房器具ベスト3】
1位 こたつ
2位 ホットカーペット
3位 ガスファンヒーター
【光熱費が少ない暖房器具ベスト3】
1位 こたつ
2位 ホットカーペット
3位 石油ファンヒーター

参考・出典：(財)省エネルギーセンター「快適!省エネライフ」ホームページ