

節電の夏に 涼に出会う



原発事故の影響で、この夏、深刻な電力不足が心配されています。

なんでもかんでも科学の力に頼ってきた生活に、

見直しが迫られているのです。

私たち一人一人が、できることから始めましょう。

ちょっと工夫し、それを習慣にすれば、

節電できるだけでなく、

快適な暮らしを送ることができます。

家電製品を上手に使う 家庭の節電対策メニュー

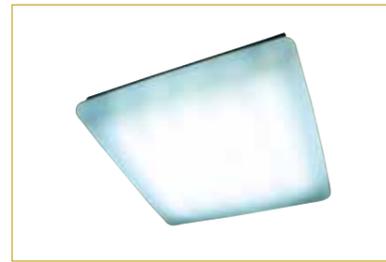
家庭の中で特に電気消費量が多いのは、エアコン、冷蔵庫、照明、テレビの4つ。
これを始めとする家電製品を上手に使うことで、効果的に節電できます。



エアコン



冷蔵庫



照明

	削減率
室温 28℃を心掛ける	10%
無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使う	50%
フィルターを定期的に(2週間に1回程度)掃除する	

	削減率
冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにする	2%
室内にビニールカーテンを取り付ける	

	削減率
日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らす	5%
白熱電球は、電球形蛍光灯やLED電球に交換する	



テレビ

	削減率
省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要などき以外は消す	2%



ジャー炊飯器

	削減率
早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫に保存する	2%



待機電力

	削減率
リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておく。	2%



今年の夏は節電が必須 電気の使い方を見直そう

政府は、夏場の電力消費を15%削減する節電目標を打ち出した。

今夏、なぜ節電が必要なのだろうか。

家庭でできる節電対策とは—

全国に広がる電力不足

3月11日に発生し、東北各地に未曾有の被害をもたらした東日本大震災。東北から関東地方の太平洋沿岸にある発電所も、被害を受けたり、地震の強い揺れにより自動停止したりと、各地で停電が発生しました。東京電力福島第一原子力発電所では、地震と津波による甚大な事故が発生。大規模な放射能漏れ事故は、周辺住民や、広範囲にわたる農作物へ影響し、震災から4カ月経った今も、収束のめどは立っていません。深刻な電力不足に陥った東京電力は、3月14日から28日まで、グループごとに電力供給を停止する「計画停電」をやむを得ず実施。多くの人々の生活に混乱を招きました。発電所が直接の被害を受けた東北や関東だけでなく、今夏は全国的に電力不足が懸念されています。その原因は全国各地の原子力発電所の停止です。福島第一原発事故を受け

政府は、近い将来発生が予測される東海地震が起きた場合、事故の危険性が高い中部電力浜岡原発の停止を要請しました。これまで「安全」と言われてきた原発の信頼性が揺らぎ、全国の原発立地自治体では、定期検査を終えた原発の運転再開を了承しておらず、全54原発のうち、現在稼働しているのは14基だけです。

電力量15%削減が目標

国内の総発電量の約3割を担っていた原子力発電。電力を確保できなければ、使用電力を減らす以外に方法はありません。電力は貯めておけないのです。政府は、電力使用のピークを迎える真夏に向け、東北電力と東京電力管内で電力制限を発動しました。7月から9月まで、需要が高まる平日の午前9時から午後8時までの電力消費を15%削減することを目標としています。

ライフスタイルを見直す

四国電力の今夏の電力需給は、現時点で具体的な数値目標を設定した節電を求められている状況にはありません。けれど、電力が不足するから節電が必要なのだけではありません。

火力発電は、天然ガスや石炭などを燃やすので、二酸化炭素を排出します。原子力発電は、発電過程に二酸化炭素を排出しない低炭素電源ですが、放射性廃棄物を生み出します。水力発電は、ダム建設により自然を破壊してしまいます。今、私たちが使っている電気は、自然にたくさんの負荷をかけて生み出されているのです。

大震災、そして電力不足を機に、電気を湯水のように使ってきた日本人のライフスタイルに一石が投じられています。節電することは、日本の自然、広くは地球環境を守ることに。電気の使い方を見直してみよう。

(私はこうして涼しく暮らす)

冷やしタオルを首筋へ
簡単、すぐに涼しく

タオルを水でぬらしてしぼり、首筋や顔に当てればひんやり。そのまま扇風機の風に当たると涼すぎるくらい気持ちいいです。簡単、すぐできて、お金もかけずに涼しさを体感できるので、おすすめですよ。



河江澄子さん
KAWAE
SUMIKO

プールやシャワーで
クールダウン

暑さをしのぐためにプールやシャワーでクールダウンしています。子どもをプールで遊ばせるときは、朝から水をためておいて日光にあて、お湯を使わず適温に。昼間は子育て支援センターなどに出掛けて、家のエアコンを使わず過ごしています。



和田恵子さん
WADA
KEIKO

水冷式クーラーで
快適に節電

昔から「水冷式クーラー」を使っています。凍らせたペットボトルを中に入れておけば、涼しい風が出てくるものです。暑い夏も快適に過ごすことができますよ。エアコンのように室外機もないので、節電できています。



一柳道義さん
ICHIYANAGI
MICHIOYOSHI

風の巡りを考えて
通り道をつくる

夏場は南も北も窓を開けて風の入口と出口をつくりまします。取り入れた風を上手く利用できるように、部屋と部屋のしきりを開けたり、できる場所は物をずらしたりして、風の巡りを考えるようにしています。



伊賀上スミコさん
IGAUE
SUMIKO

(昔ながらの知恵でひんやりテク)



打ち水

地面などに水をまくと、蒸発するときに地面から熱を奪い、気温が下がります。ただし、昼間は湿度が上がる恐れがあるので、夕方か午前中に。風呂の残り湯を使えば、節水にもなります。



ござ・かご枕

寝ござを敷布団の上に敷くと、熱がこもりません。直接ござの上に寝ると、茎の表面がでこぼこして肌にくっつきにくく、涼しさアップ。かご枕は風通しがよく、熱を放出します。



すだれ

緑のカーテンをつくるのが難しい場合は、すだれを外に下げるのがおすすめです。カーテンでも同じと思うのは勘違い。室外で日光を遮ったほうが、熱が部屋の中に入ってきません。



緑のカーテン

窓の外にアサガオやゴーヤのようなつる性植物で緑のカーテンをつくと、見た目が涼しいだけではなく、直射日光が遮られ、葉から出る水分の効果も加わって、室温上昇を防ぐことができます。

夏バテ予防食
ゴーヤのピクルス



材料 (ゴーヤ1本分)
ゴーヤ(400g) 1本
梅干 6個
砂糖 大さじ4
酢 大さじ4

作り方

1_ゴーヤは縦に切り、綿と種を除き、3ミリ厚さの半月切りにする

2_沸騰した湯で1をさっとゆがき、ザルに打ち上げ水切りをする

3_梅干は手で種を除き、小さくちぎる

4_酢に砂糖を溶かし、梅干を加えてよく混ぜ、2のゴーヤを漬け込む。しばらく味をなじませたら出来上がり

*冷やすとおいしいです

*冷蔵庫で1週間大丈夫です

ゴーヤの苦みには、整腸作用や食欲を増進させる作用があります。夏バテ予防にどうぞ。



松前町保健栄養推進協議会
会長 大西多美子さん

涼を求めた先人たちの知恵

現在のようになんて科学技術が進歩する前、日本人は暑い夏と上手に付き合っていました。打ち水、すだれ、浴衣など、さまざまな形で涼をとってきました。ときには金魚や風鈴、ホタルなどで風流を感じ、そこから涼をみいだしていたことも。日本の風土に培われた夏の生活様式は、簡単に暮らしに取り込むことができるものばかり。そして、機能的に優れているだけでなく、環境にも優しい。節電の一つとして暮らしに取り入れてみてはどうでしょうか。

昨今、特に都市部では、アスファルトの照り返し、樹木の減少、エネルギーの使用に伴う排熱量の増加などで、ヒートアイランド現象が起きます。熱帯夜に。昔と今では暑さの質や、真夏日の回数、夏の長さがまるで違い、昔のように涼を楽しむことは難しいかもしれません。けれど、日本の風土で育まれてきた先人たちの知恵にふれば、そこに込められた「思い」を感じることができるはずですよ。

心に「涼」を感じて暮らす 自然に寄り添う生活

昔の日本人の知恵は、電力不足で生まれた知恵じゃない。
なぜこういう知恵が生まれたか。そこに込められた「思い」とは？



1 行燈

夏は金一郎さんづくりの行燈を玄関や庭に。夏夜に情緒が漂う



緑がまぶしく、セミの声にさらに暑さを覚える7月18日。大間の郷田金一郎さん宅を訪ねました。築80年の日本家屋の玄関を開けると、「カランカラン」と涼しい音色。風に揺られるガラスのれんから顔を出し、出迎えてくれたのは妻陽子さんです。

「窓を開けて、風を部屋に入れるのが好きです。エアコンの風は冷たくて気持ち悪いと感じるけれど、自然の風の気持ち良さにはかないません。この風を使わないのはもったいないでしょ」

中庭のある陽子さんの家。窓を開ければ、夏のおい夏音を連れた風が、家中を巡ります。

花が好きと話す陽子さん。毎日庭で花を摘み、部屋に飾ることを欠かしません。

「夏の花をガラス製の花瓶に生ける。不思議とそれだけで涼しく感じます」

夏を感じてこそ、五感に働きかける「涼」が、一層心地よく感じられるのかもしれない。

陽子さんの部屋には、他にも「涼」を呼ぶための工夫が

立ち向かうのではなく 自然に寄り添う暮らしを

日本人は昔から、「風情」と言う言葉に代表されるように、四季や天候など、折々に変化する環境を敏感に感じ取ること、豊かな発想を育んできました。自然を上手に取り入れて、涼しさと風情を楽しみました。

そこには「自然と共生しよう」という先人たちの知恵や思いが込められています。

日本人は「ものを大切にする精神」「もったいないと思う心」を持っています。震災を機に、その心が、今、まさに蘇生されようとしています。節電はその最たる例です。これからは「省資源」「持続的」「循環的」な社会がスタンダードになるでしょう。東日本大震災によって、全国民がそれを肌で感じたはず。節電の先に見える未来は「快適化社会」です。

がまんする夏ではなく、楽しむ夏にしましょう。自然に立ち向かう暮らしではなく、自然に寄り添う暮らしを考えましょう。

自然を愛し、自然を大事にする。

「昔ながらの知恵がなくなっていくのは本当にもったいない。自然がなくなるのは本当に悲しい。私は自然を愛しています」

陽子さんは、朝起きて、一通り庭を見て「ありがとう」と声をかけながら水をやりま

す。「いくら科学が進歩しても、人間って科学の中だけじゃ生きていけないと思います。食べ物だってそうでしょ。人間だもの、自然を大事にしなければ」

昔からの日本人の知恵である「涼」を五感で感じ、風情を楽しんでいる陽子さん。季節の移り変わりを感じながら、季節に応じた暮らし方をすれば、自然の恩恵を感じられるといえます。

「でも、何にも難しいことはないですよ。夏には、おそうめんやおそばを食べたり、さっぱりした味付けのもの

のを食べたりする人が多いでしょ。それと同じ。部屋の中の物を夏らしくする。それだけで、涼を呼ぶことができますよ」

昔からの日本人の知恵である「涼」を五感で感じ、風情を楽しんでいる陽子さん。季節の移り変わりを感じながら、季節に応じた暮らし方をすれば、自然の恩恵を感じられるといえます。

昔からの日本人の知恵である「涼」を五感で感じ、風情を楽しんでいる陽子さん。季節の移り変わりを感じながら、季節に応じた暮らし方をすれば、自然の恩恵を感じられるといえます。

2 ガラス

夏は陽子さんに。夏はガラス花瓶に飾る花を飾る。目から涼しさを感じる



たくさん使われています。照明は夏物に取り換え、欄間も夏は必ず夏障子に。お床には、桂林の夏が描かれた掛け軸が掛けられ、柱には陽子さん直筆の夏の短冊が並びます。

部屋に涼を置く。それは陽子さんの姑利子さんから自然に学びました。「母は良く気がきく人でし

「昔ながらの知恵がなくなっていくのは本当にもったいない。自然がなくなるのは本当に悲しい。私は自然を愛しています」

陽子さんは、朝起きて、一通り庭を見て「ありがとう」と声をかけながら水をやりま

す。「いくら科学が進歩しても、人間って科学の中だけじゃ生きていけないと思います。食べ物だってそうでしょ。人間だもの、自然を大事にしなければ」

昔からの日本人の知恵である「涼」を五感で感じ、風情を楽しんでいる陽子さん。季節の移り変わりを感じながら、季節に応じた暮らし方をすれば、自然の恩恵を感じられるといえます。

3 照明

部屋の照明はすべて、カゴ網の夏物に衣替え



4 掛け軸・短冊

掛け軸も短冊も夏のものに。季節に応じて掛け替え、季節の移ろいを楽しむ



5 和菓子

四季折々の情緒が詰まった和菓子で、目から涼しさを味わう。ガラスの器でさらに涼しく



6 蚊帳

昔はどの家庭でもはっていた蚊帳。郷田家は今でも、自然の風で涼しく快適に眠っている

