

電気

●テレビ

- ・ 見ていない時、元電源から切っている。

※テレビやビデオなどは、使用しない時リモコンだけを切った場合、スタンバイ状態となり、まだ電源は ON のままです(赤ランプ状態) 使用しない時は、本体の電源を OFF にしましょう！
もっといいのは、コンセントから抜くことです！

- ・ 画面をこまめに拭き、明るさをスタンダードに。
- ・ 音量は小さめにしている。
- ・ 1台だけで見ている。
- ・ 時間を限って見ている。

●冷暖房

- ・ 扇風機で暖気を巡回させている。

少し高いところに設置して首振り状態にしている。

- ・ できるだけエアコン不使用。
- ・ 複数の部屋を同時に使わない。
- ・ 就寝時は家族が一部屋で。
- ・ 冬は1度上げる前に1枚多く着る。
- ・ 設定温度を、夏は高め、冬は低めに。
- ・ カーペットの下に保温シートを敷いている。
- ・ 夜は両戸を閉めている(保温効果がある)
- ・ 薪ストーブを使用している(薪は剪定枝や廃材)
- ・ 外出時は、早めに切る。(残熱利用)



●掃除機

- ・ 掃除機とホウキを使い分けている。

掃くのはホウキ、吸塵は掃除機で。

- ・ 吸引スイッチは、強～弱をこまめに使い分けている。
- ・ 部屋を事前整理し、使用時間を短縮している。



電気

●携帯電話を頻繁に買い換えない。

※内蔵されている極小化に欠かせない鉱石をめぐり、環境破壊や紛争が起きているそうです。

・過充電しないよう気をつける。

※国民の2人に1人が保有していると言われている。充電を完了後、そのままにしておくと電気消費が無駄になるだけでなく、携帯の充電用電池の寿命を縮めることにもなる。

●照明器具

- ・月1回、ローソクタイムでロマンティックな夜を…。
- ・季節ごとに、照明OFFにして、家族で星座を見ている。
- ・省エネ型の照明を使っている。

※一般の白熱電球よりも、一個あたりの値段は高めですが、消費電力は少なく、寿命も長いのでお勧めです！

- ・居間や食堂でくつろぐ時（読み書きやテレビを見る以外）は、照度を落としていく。

●その他

- ・除湿機…溜まった水は草花へ
- ・夜更かししない。
- ・スイッチ付きコンセントを使っている。
- ・不使用时は、元電源からOFFにする。
- ・電池はゴミとなれば有害物質！



利用は最小限。リサイクルできるものを選ぶ。

⇒捨てる前に、+と-を互い違いにして、手で擦ると使える。