

でんき がす たいせつ つか 電気や ガスを大切に 使いましょう

なつ でんき たくさん つか
夏は 電気を たくさん 使います。でんき がす たいせつ つか
電気や ガスを 大切に 使いましょう。

した か
下に 書いてあることを すると、つか でんき がす りょう
使う 電気や ガスの 量を 減らすことができます。

ちきゅう かんきょう まも
地球の 環境を 守ることができます。

れいぞうこ 冷蔵庫:

- れいぞうこ きせつ あ おんど か
・ 冷蔵庫は 季節に 合わせて 温度を 変えます。
- れいぞうこ い
・ 冷蔵庫には、ものを たくさん 入れないように します。

へ や らいと でんとう 部屋の ライトや 電灯:

- はくねつでんきゅう える いー ていーでんきゅう か
・ 白熱電球は L E D 電球に 変えます。

せんたくき 洗濯機:

- せんたくもの あら
・ 洗濯物は まとめて 洗います。
- せんたくもの そと ほ かんそうき つか じかん へ
・ 洗濯物は 外に 干します。乾燥機を 使う時間を 減らします。

おふろに はい 入るとき:

- ふたり いじょう ひと はい じかん はい
・ 二人 以上の 人が おふろに 入るとき、時間を あけなくて 入ります。
- ひつよう しゃわー だ
・ 必要な ときだけ、シャワーを 出します。

そうじき 掃除機:

- へ や かたづ そうじき
・ 部屋を 片付けてから 掃除機を かけます。
- もっぶ つかい そうじき じかん へ
・ モップや ぞうきんを 使い、掃除機を かける時間を 減らします。

ばそこん パソコン:

- つか でんげん き すりーぷもーど
・ 使わないときは、電源を切るか スリープモードに します。

えあこん エアコン:

- へ や ひ おんど
・ 部屋を 冷やすとき、温度は 28℃くらいに します。
(部屋の 温度は 体の 調子に 合わせてください。暑いときは、がまん しないでく
ださい。)
ふいる たー つき かい そうじ
・ フィルターを 月に 2回ぐらい 掃除します。

といれ
トイレ:

- ・ 電気便座や お湯の 温度を 低くします。
- ・ 使わないときは、電気便座の ふたを 閉めます。

りょうり
料理を するとき ・ 食器を 洗うとき

- ・ 電気ポットを 使うとき、 短い時間に します。
- ・ 食器を 洗うときは、お湯は 低い 温度に します。

→ まちづくり計画課 電話: 042-314-9005