



みなさんからいただいた
投稿内容をまとめました

家庭の節電 アイデア集

冬も
活用できる
節電アイデア



家庭編

冬に活用できる節電アイデア

このアイデア集は、北海道の節電取組強化促進事業の一環として開設した節電アイデア投稿サイト『節電みんなの知恵ぶくろ』への投稿をまとめたものです。

『家庭編』には170件ものアイデアが寄せられました。

みなさまご協力ありがとうございました。

本アイデア集をこの冬の節電にはもちろん、長期的な節電対策にお役立ていただければと思います。

※本アイデア集は、原文を尊重し掲載しております。

照明 01

生活家電 02

冷蔵庫・冷凍庫・レンジ・炊飯器・
食器洗浄機・電気ポット・給湯器・
加湿器・洗濯機・乾燥機・掃除機・
アイロン・温水便座

PC・AV機器 07

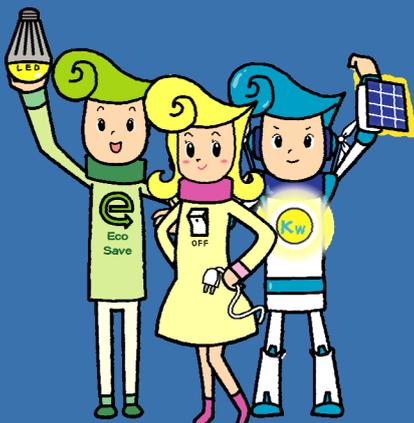
テレビ・PC・AV機器

節電グッズ 11

あったか生活 14

冬着・湯たんぽ・カーテン

ちょっとした工夫... 14



照明

居間の照明を全灯ではなくエコモードにして、差支えのない程度で明るさを調整しています。

節電女子（札幌市中央区）

照明

居間の照明を消して、ソファや壁の間に照明を置いて使用しています。

必要な場所だけの照明で生活すると、落ち着いた気分になれます。

スマイル☆（札幌市東区）

照明

私の家は天井が高く、照明にはこだわっています。

リモコン機能が付いていて、タイマー設定ができるんです。

自動消灯ができたりもできるので、就寝時真っ暗だと寝れない私はかなり助かっています。

以前は照明を点けばなしにしてたので節電できました。

ちひろ（釧路市）

照明

廊下や洗面台から始めて、家の照明を一つずつ消してみました。

明るさが足りる場所と足りない場所を見つけたので、どうやって電気を使うかを話し合いました。

Pu~ちゃん（北広島市）

照明

天井の照明をはずして、電球とカバーをきれいにすると思いの外明るくなったので、いつも全部（4灯）点灯していたのを半分（2灯）にしても、あまり暗さが気にならなくなりました。

ブラン（札幌市南区）

照明

食事をする際、ダイニングキッチン照明を点けず、出来るだけスポット照明を利用しています。

素敵女子（札幌市北区）

照明

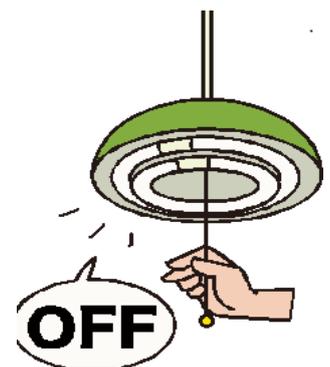
十分明るかったら、電気をつけない。電気量を、あまり使わない家電を選んで買う。

マーリオ（千葉県 船橋市）

照明

照明は、リモコンを使わずに壁のスイッチでON/OFFを徹底して、使うときだけ照明をオンにする習慣をつけています。

すぎちゃん（北斗市）



冷蔵庫

我が家では冷蔵庫へ物を入れる際、容器を冷やすための無駄な電力を使わないよう、残り物は薄手の密閉容器にしています。

中が見えるものなら一目でわかって、扉の開閉時間も減らせますよ

とろこ（札幌市手稲区）

冷蔵庫

冷蔵庫にビニールカーテンを付けてみました。

最初につけたときよりも、小さくカットしてもう一度取り付けてみました。すると、扉内側のポケットにも冷気が入って、中の調味料も冷えるようになりました。

どこでもドア〜♪（富良野市）

冷蔵庫

買って来た果物と野菜の保管方法を調べてみると、冷蔵しなくてもいい物も多くありました。

それらを涼しい場所へ移すことでスペースが出来て、使いかけの調味料スペースを確保できました。

ケンケン（名寄市）

冷蔵庫

冷蔵庫の扉の開閉を減らすCMをみて、雑貨店で仕切り用のケースを購入して使っています。

必要なものをすぐに取り出せるし片付けが楽です。

ズン（札幌市北区）

冷蔵庫

冷蔵庫横の壁を触ってみると熱くなっていたので、熱の逃げ道を作るために何センチか壁から冷蔵庫を離してスペースを空けました。

そして冷蔵庫の上に置いてあった電子レンジもどけました。

まつさん（小樽市）

冷蔵庫

食材を買って、冷凍するとき小分けにして保存することで解凍時間も短くなります。

急いでいない時は、なるべく水や冷蔵庫で自然解凍をして、レンジの使用回数を減らしています。

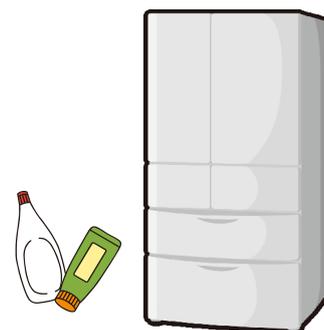
プチプチ（札幌市厚別区）

冷蔵庫

通常冷蔵庫に入れなくてよい物は床下収納にして、開封後に、冷蔵庫へ。

賞味期限は開封前の日付なので、開封後は早めに食べきるように心掛けています。

平野（旭川市）



洗濯機

洗濯をするのに汚れが気になるものは、先に下洗いしてから、スピードコースを使って洗濯しました。

いつもと同じくキレイになって、洗濯機を回す時間が短くなりました。

クマもん（石狩市）

洗濯機

洗濯容量を最大限まで詰めすぎず、洗剤もちょっと少ないぐらいで洗濯してみました。

すすぎの時間も短くなって洗濯が早く終わりました。

SORA（伊達市）

洗濯機

脱水時間をいつもより短めに手動で設定して、シワが気になる素材は1分くらいで一時停止して取り出してから、スイッチを押して残った洗濯物を脱水しています。

ドット好き（札幌市西区）

温水便座

便座の保温機能が逃げないように、使用後は必ずフタを閉めるようにしています。

タバサ（札幌市）

温水便座

朝出かけて夜帰宅するまでの時間帯、トイレ便座のコンセントは抜いておく。

小麦（札幌市）

温水便座

冬の出張のときは凍結が怖いので無理でしたが、数日家を空けるときは、温水便座のコンセントを抜いてから出発しています。

まりりん（深川市）

温水便座

トイレの温水便座のフタを閉める。温度は弱設定で夏場はオフにする。水温も弱設定にする。

こは（札幌市）

温水便座

自宅の温水便座は、自動・手動の切り替えで使える節電モード付きなので、夜中と仕事中の使用頻度が低い時間帯は節電設定にしています。

りょう（苫小牧市）

温水便座

我が家は、温水便座の設定温度がつまみで細かく設定できるので助かっています。

家族それぞれ好みの温度があるのでお勧めですよ。

リラッコグマ（札幌市手稲区）



冷凍庫

冷凍庫は隙間があると、冷やそうとして余計な電力を使用するため、食品をギッシリと詰め込んだ方がよいとTVで見ました。

早速半信半疑で試みました。

冷凍食品は四角形の物が多いので意外と楽しみながら整理できてます。

後は・・・継続ですね(*^_^*)

渡辺（恵庭市）

冷蔵庫

冷蔵庫に熱いものをそのまま入れると温度を下げるために一気に消費電力が増えるため、冷ましてから入れるようにしています。

みっちゃん（札幌市西区）

冷蔵庫

ついついマーガリンやヨーグルトを買いだめしてしまいがちですが、紙箱のまま入れると、紙箱を冷やすために電気を消費するので、不要な包装は取ってから入れることにしています。

LUCIA（帯広市）

冷蔵庫

今まで大型サイズの冷蔵庫を使っていましたが、家族が自立した今、サイズを小さくし消費電力の少ない冷蔵庫に買い替えました。

余計なものを入れないようになり中身を把握している分、開閉が少なくなりました。

山下（旭川市）

冷蔵庫

冷蔵庫に入っている物のリストを扉に貼っておき、冷蔵庫を開けたままでの探し物をするのをやめました。

この（札幌市）

アイロン

アイロンを使う際、使う物の大きさにより使い分けています。

小さい物やワイシャツなら、ハンディアイロンで十分です。

細かい部分もきれいに仕上がるし、暑さの中で使用するなら電気量も少ないしおススメです。

布崎（江別市）

アイロン

アイロンは何度も電源をON/OFFすると電気代がかかるので連続で使えるように順番をよく考えてから使っています。

アイロンが温まる最中に低音でOKなもの→温まったら綿素材→余熱程度で大丈夫な小物は、早めに電源を切ってから最後にアイロンがけをしています。

ガリガリちゃん（苫小牧市）



レンジ

電子レンジの庫内の形状で食材を置くベストな場所が変わること聞いたのでそうしています。

ちなみにうちはターンテーブル型だったので、中心から少しずらして置いて加熱しています。

フラットなレンジは中心に置くそうです。

パンダ（江別市）

レンジ

オープンレンジに食品を入れる際、中央に置いていますが、外寄りに置いた方が電子線がよく届き効率よく調理できるらしいと、ママ友内で今話題です。

いつも通り中央と外寄りの両方で実験してみました！！

本当みたいです。

同じ時間で調理したんですけど外側の方が、アツアツになっていましたので時間も少し短めでいいのかも♡

ママ友きょうちゃん（千歳市）

レンジ

レンジのオート機能だけに頼らずに、作る料理や分量をよく見て手動で時間を変更して使うようにしています。

温めすぎて熱くなる事も減りました。

エプロンママ（函館市）

レンジ

オープン料理は大体グリルで代用できるので活用し節電しています。

温泉たまご（函館市）

レンジ

気にしていても汚れてしまう電子レンジの中を、使った後は濡れたふきんで必ず拭くようにしています。

食材が飛んでしまったときは、ガスレンジ用の拭き取りシートで拭き取るようにして、熱が伝わる効率を下げないようにしています。

やまもっちゃん（滝川市）

レンジ

前回オープンレンジの外寄りに食品を置いた方が良いと判明し楽しくなった私。更に考えました。

レンジ内壁には電子線が反射して食品に当たり調理が進むのだから、汚れていると効率がわるくなり、より長い時間の調理が必要となるのではないかと掃除しました。

結果・・・気持ち早くなった気がしますですが、きれいになると気持ち良いのでよしとしました。

ママ友きょうちゃん（千歳市）

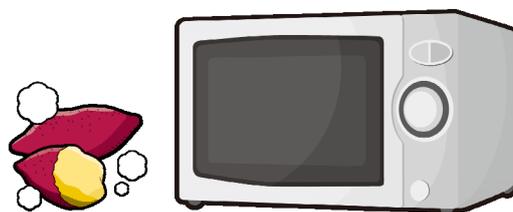
レンジ

家族が多く、食事時間がバラバラなのでほとんど炊飯器は保温状態です。

ご飯が変色したり電気の無駄を考え、炊いた後はシリコン製のおひつを利用してみることにしました。

食べる分だけそのままレンジで温めたりもできるので、保温状態よりは節電になっているかも。

愛（北斗市）



炊飯器

いつも炊飯器のスピード炊きを使って、節電しています。

普通より硬めになりがちなので、お米を研いだ後に水に漬けてしっかりと水分を吸収させれば大丈夫です。

久美ちゃん（滝川市）

炊飯器

我が家は家族の帰宅時間がバラバラのため、炊飯後は保温をしたままの状態が長く、保温し続けるには電気代もかかるし、ご飯がパサついて美味しくない。

保温時間を上限2時間と決めて、その時間を越えたら電源を切る事にして、食べる人が自分が電子レンジで温めなおすルールを作りました。

かずね（北見市）

食器洗浄機

食器洗い洗浄機は、汚れの多いものは予洗いをし、汚れが少ないものは洗うスピードコースや節約コースを活用しています。

めぐ（富良野市）

加湿器

冬の暖房は、加湿器をプラスして湿度を上げるように心掛けています。

湿度を上げることで設定温度は低く出来るし、風邪の予防にもなっています。

純ちゃん（札幌市厚別区）

電気ポット

うちの電気ポットはかなり古いので、お湯を沸かすのにも時間がかかります。

特に冬は、そのまま保温すると電気代がかなり上がってしまうので、沸いたらすぐに魔法瓶のポットに移し変えるようにしています。

（夏には、氷入りの冷たい飲み物を入れるようにしました。）

今ちゃん（中標津町）

乾燥機

衣類乾燥機をいっぱいになるまで詰めると、乾燥機を回す時間も長くなります。

午前中、時間があって天気が良かったので、半乾きでストップして天日干ししてみました。

部屋干しの嫌な匂いもせずに良かったです。

ひかりん（むかわ町）

炊飯器

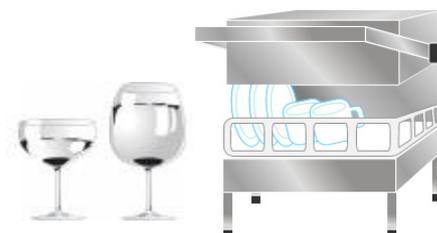
ガス給湯パネルのスイッチを使わないときには、オフにするよう心がけています。

ルル☆（札幌市南区）

洗濯機

二世帯の我が家では、洗濯機の使用頻度と量が多いため、バスタオルをスポーツタオルに変えたり量を減らしています。

四季（札幌市東区）



掃除機

掃除機をスティック型に換えて節電に取り組んでみました。

最初はなれませんでしたでしたが、小回りも効きますし、階段なども楽々持てていいですね。

吸引力を心配してましたが、最近のものは性能が良いですね。

早く換えていればよかったと思いました。

ミ～ヤ（釧路市）

掃除機

絨毯の部屋は、大きめのブラシを使って一度毛並みを逆立ててから掃除機をかけてみると、ゴミが取れやすく短時間で掃除機がけが終わりました。

次はフローリングの部屋で小さなブラシを試してみます。

Kei（砂川市）

掃除機

掃除をする際ほうきで掃いて、充電式のハンディータイプの掃除機をちりとり代わりに使っています。

じゅうたんがあまり汚れていないときは、粘着テープでOK！

手間がかかるので、極力汚さないように心掛けるのがいいかも。

あいちゃん（札幌市豊平区）

掃除機

最近、掃除機の吸い込みが悪くなったので、フィルターを週に1回掃除してみるとかなり改善して、掃除の時間も短縮できました。

オモ二（石狩市）

掃除機

掃除機はスイッチオンにする時が一番電力を消費すると聞いたので、ON/OFF回数を減らせるように床に置きっぱなしの物などを整理してから掃除機をかけるようにしてみると、掃除時間も短くなりました。

ごんごん（滝川市）

掃除機

掃除機をかける時に心がけていることは、フローリングや畳は「標準」または「弱」を選択し、じゅうたんは「標準」または「強」で。

くりりん（函館市）

テレビ

家族が出かけているときは、家事をしながら持ち歩きのできる小さいサイズのテレビを、つかっています。

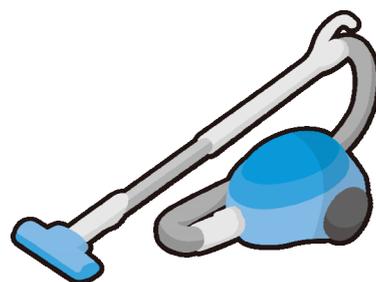
チコ（札幌市南区）

テレビ

テレビは見ていないときのオフを心がけて、リモコンをやめ、電源本体の主電源ON/OFFをしています。

また、外出時にタイマー録画をしないときは外付けのハードディスクのコンセントも抜いてしまいます。

テルテルぼんず（江別市）



テレビ

テレビのモニター画面のこまめな掃除。

山田ね～さん（苫小牧市）

テレビ

自宅のテレビ本体機能に省エネモードがなかったので、設定画面で部屋の明るさで画面の明るさを自動で設定してくれるモードに切り替えました。

伊藤ちゃん（札幌市東区）

テレビ

テレビを購入しました。その際に店員さんからのアドバイスもあり、録画機能付きテレビに買い替えました。

普通のテレビより電気を使うようですが、DVDとテレビを別々に使用するより一体型の方が電気代が安くなるそうです。

まなみん★（江別市）

テレビ

うちでは家族全員で朝食をとる様心がけ、その際一時間程度ですがテレビを消して視聴時間を減らしています。

最初は違和感がありましたが、慣れてくると分からなかった家族の行動や考えがわかり、会話を楽しむようになれました。

ニュースや天気予報は、パソコンや携帯電話のワンセグを利用して視聴するなど、消費電力の少ない物で対応しています。

たま（札幌市豊平区）

テレビ

静電気でテレビの画面にほこりが付くと、画面が暗く見えるので、こまめに掃除を心がけています。

最初ティッシュで拭いていましたが、細かな傷が気になり調べたところ専用クリーナーがあることを知り今は使用しています。

のん（札幌市西区）

テレビ

かなりの節電効果があると聞き、テレビの画面の明るさと音量を、出来る範囲で下げています。

のんの（札幌市東区）

テレビ

今年、地デジ化と節電に備えてテレビを買い替えました。

大きめのテレビを購入したため照明を消し、スタンドやペンダント照明を使いホームシアターのように楽しんでいます。

アロマキャンドルや白いテーブルクロスをかけると、レフ版効果があるのかさらに明るくなりました。

モナカ（名寄市）

テレビ

テレビなど電化製品は主電源オフを心がけ、あまり使わないゲーム機やDVDはコンセントから抜いています。

テンちゃんママ（札幌市豊平区）



PC

家にいる時は、ダラダラとネットサーフィンをするはやめて、PCを付けっぱなしを禁止に。

簡単な検索だったら、PCを使うよりもスマートフォンの方が時間と電気の節約になりました。

ばんぶきん（旭川市）

PC

職場でパソコンを一日使用しているので休日にはテレビの視聴を控え、リフレッシュと節電を考えてラジオなどを聴いています。

りん（札幌市清田区）

PC

我が家では節電のため、パソコンの外付けハードディスクなど、普通に使用していないUSB機器をそのつど接続してムダな電力を減らしています。

桜子（網走市）

PC

我が家にはパソコンが3台あります。消費電力を抑えるため、デスクトップパソコンから、ノートパソコンにしました。

神（旭川市）

PC

オフィスで全PCに導入されていた無償の「自動節電プログラム」を、家族全員のPC（デスクトップ1台、ノート2台）にも入れて設定してみました。

パパはパパ（岩見沢市）

PC

パソコンや携帯電話は、無駄なアプリの起動により起動時間が増えることで消費電力が増えるので、使用していないアプリは、出来るだけ削除するようにしています。

はる（紋別市）

PC

自宅にてパソコン使用して仕事をしています。

パソコンをはなれつついつい他の事をしてしまうため、気づくとスクリーンセーバになっています。

出来るだけスクリーンセーバ起動をやめ、モニターオフを心がけています。

りいちゃん（釧路市）



AV機器

DVDプレーヤーは使い終わったら、必ず主電源を切っています。

さらに、使わない時はタイマー録画には関係しないので、時計の表示をオフに。

ガチャピン（札幌市南区）

AV機器

息子が最近、家電にハマっています。DVDディスクは、再生しなくともトラックを読み取るなど頻繁に高速で回転する。

モーターの回転は節電対策としてできるだけ避けたいとのこと・・・。

私にはさっぱりわからない世界ですが、とにかく節電に繋がるので面倒ですがそのつどディスクを取り出しています。

母は弱し（札幌市豊平区）

AV機器

DVDの起動が遅くなったので、夫に言ったら、クイック起動をオフにしたとのこと。

クイック起動をオンにしてあると通常起動より約30倍の待機電力が必要になるそうです。

やすよ（小樽市）

AV機器

時間機能がついている家電はコンセントから抜くことはできませんので、省エネモードにしています。

らいむ（札幌市北区）

AV機器

私の家は映画好きな家族です。

DVD鑑賞の際、高画質モードでの録画はハードディスクからDVDやブルーレイへのダビング時に所要時間が長くなり、消費電力が予想以上に多いことに気が付きました。

内容に応じて普通モードと使い分けています。

結城（函館市）

AV機器

DVDレコーダーを購入しましたが、時刻表示のみを消灯する機能が付いていてビックリしました。

大幅に待機電力が抑えられると聞き、即実行に移しています。

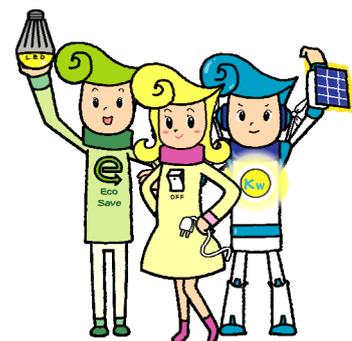
時刻を知りたいときは、時計やテレビにも表示されるので支障はありません。

Kiyo（札幌市中央区）

AV機器

テレビやDVDのプラグを抜くと番組情報取得や録画予約ができなくなるので、普段は機器の主電源をオフ、長期不在の時のみプラグを抜いています。

雅子（釧路市）



節電グッズ

映画やDVDを見るのが好きなので、テレビの後ろに思い切って「水平ライト」を置いてみました。

照明を消して友達を読んでホームパーティしたところ評判でした。

ま～さん（北見市）

節電グッズ

自宅は一戸建ての二階に寝室です。

夜、一階のトイレに行く際、普段コンタクトをしている私にとって、とても視界が不安です。

ホームセンターにて「足で踏むだけで点灯するフットスイッチ」を主人が見つけてくれ設置。

足元の感覚で点けれるし、他の家族に気兼ねしなくてよい明るさです。

電気代も削減できた気がします。

はるさん（小樽市）

節電グッズ

自宅前駐車場をセンサーライトにしました。

自動で作動するので、便利だし節電にもなると思いますが、ちょっとしたもの（動物など）にも反応するので反面節電になっているのでしょうか？

気になります。

イッセイ（名寄市）

節電グッズ

夜になるとドアの鍵穴の場所がわからない為、玄関先の照明をつけていました。

今年は、センサーライトに取り替えたので、電気代の節約になりました。

チャッピー（札幌市北区）

節電グッズ

外用のソーラーライトを室内で使いたいので、日中天気の良い時は窓際に置いて充電して、夜に部屋の間接照明で使ってみました。

コンセントがない場所にも置けるし、思いの外オシャレな感じの照明代わりになっています。

福ちゃん（室蘭市）

節電グッズ

うちは賃貸マンションです。

もともとインテリアが好きで詳しい方でしたが、最近のお気に入りをお皆さんに！！

照明電気のソケット部分にセンサー付きのアダプターを付けワット数を下げるとおしゃれで癒されるし、節電にもなるので一石二鳥です。

スギノ（札幌市南区）

節電グッズ

家族全員帰宅する時間が不規則なので人感センサーで点灯するライトに替えた。

りょうの（恵庭市）



節電グッズ

実際に効果はまだ分かりませんが、地面に差し込むだけで使えるソーラーライトの庭灯に替えてみました。

ホームセンターにはランタン型などいろいろあり、2千円前後から売られてました。

ランタン型は昼間外に出したものを夜室内に持ち込めば、常夜灯としても使えるみたいですよ。

ヒロちゃん（室蘭市）

節電グッズ

寝室で就寝前、読書をする際に全体照明は暗めにして、枕元にはLEDの読書灯を置いています。

集中できるし、蓄熱しないのでこの季節役立っています。

ここなつみるく（札幌市西区）

節電グッズ

パソコン周りの周辺機器（プリンター、外付けハードディスク等）の電源管理のため、机の上にスイッチ付き電源タップを用意しました。

パソコン起動時には、本体以外はすべてオフ状態にして使うときだけオンにします。

パソコンの起動も早くなりますよ。

Ribbon（恵庭市）

節電グッズ

今のほとんどの家はフローリングなので、ラグを敷き、その下に断熱シートを敷く。

断熱シートはホームックやドンキホーテなど身近なところで売ってますよ。

大きさはラグにあわせて買うといいです。

闇の二条市場（札幌市）

節電グッズ

家族が集まる時間が長いリビングだけをLEDに替えました。

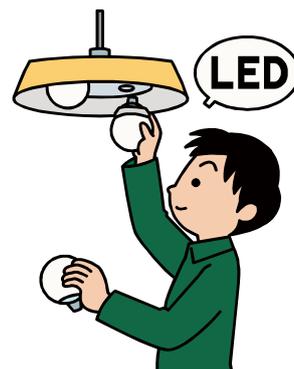
一気に家中全部は大変なので、次は電球が切れた場所から一箇所ずつLEDにしていこうと思っています。

すず（札幌市北区）

節電グッズ

各部屋室に、温度計をつるして温度・湿度状況をみながら温度管理に努めています。

ともちゃん（札幌市南区）



節電グッズ

敷布団とシーツの間にコタツ用の断熱シートを敷きます。

体温が逃げないのでぽかぽか。電気毛布が不要になりました。ただし若干ガサガサします。

微熱中年（札幌市西区）

節電グッズ

携帯の充電機を探していたら、USBで使えるソーラー充電機を見つけた。

1000円位だったので買ってあまり期待してなかったけど、停電の時に思いがけず役に立ち、結果良かったのかと思います。

かのん（千歳市）

節電グッズ

夫婦二人の共働のため、昼間は留守のためほとんど電気は使用していませんが、節電についてインターネット検索中に「エコデジタルタイマー」というものを見つけ、購入。

コンセントに差し込み、不在時や就寝時の電源のON/OFFをタイマー設定するものです。

消費電力量や電気代を表示してくれる優れものなので、結果を楽しみにしています。

もっさん（登別市）

節電グッズ

今までは電化製品のコンセントを抜いていました。

年とともに動きがきつくなってきたため、最近はコンセントを抜いていませんでしたが、娘がエコタップを購入してしたのをきっかけに、全ての家電にエコタップを使い節電（儉約）をしています。

ミツ子（札幌市）

節電グッズ

自宅のエコタップを見ると、かなり古いタイプを使用していることに気づきました。

この機会に家中のタップを確認したところ、半分以上がくたびれていました。

エコタップ自体も、古いと待機電力が多いのではと考え、思い切って新型の機器に買い替えるてみました。

スイッチ付やタイマー付など進化しててビックリしました。

ROSE（釧路市）

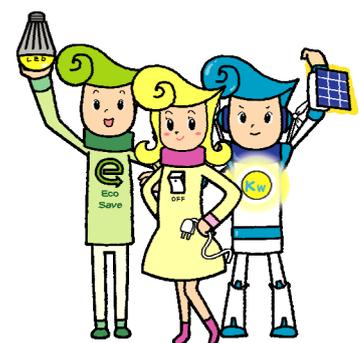
節電グッズ

節電と考えると、難しいのでとりあえず節電タップを購入してみました。

スイッチをオフにするだけなので簡単でした。

これならば続けられそうです。

わさお（札幌市豊平区）



冬着

こたつに入るより、セーターを2枚重ねて着て家事をしよう！
その時は暖房の温度設定は低めに！

TOMO（帯広市）

冬着

寒くなりはじめは、体が慣れていないので暖房の温度を上げてしまいます。
衣類を一枚多く着込む事でかなり変わるはずなので、今年の冬は薄手の機能的なインナーをアウトドアショップで探そうと思っています。

甘栗（札幌市手稲区）

カーテン

部屋のカーテンを閉める時間を早くしました。
太陽が完全に沈む前に閉めておくと、日中の暖かさを少し長い間キープできそうです。

レイコ（札幌市中央区）

湯たんぽ

冬は、湯たんぽを使用しています。
寝る前に布団に入れると暖かで朝は、その水を植物に上げたり、雑巾がけに使用しています。

将子さん（根室市）

ちょっとした工夫

掃除機の代わりにほうきやフローリングワイパーを使う。

みき（江別市）

ちょっとした工夫

先日、子供がコンセントに差し込むだけで、便利だからとリモコンを持ってきました。

電源のON/OFFができるとのこと。
今も、コンセントから抜き差ししてありますが不便な場所にあり、誤って他のコンセントを抜いたりしてました。

使ってみると高齢の私でも使えるから便利です。

見えるところにおいて、みんなに協力してもらおうと思います。

ゆきママ（旭川市）

ちょっとした工夫

リビングの照明を、シーリングファン付きのタイプに変えました。

空気を循環させてエアコンの効果を上げるには大変役立ったようです。

冬の暖房効果を上げるにも役立つのではないのでしょうか？

ちなみにファンの回転も夏用と冬用の切りかえが出来ます。

渚（函館市）

ちょっとした工夫

ひとつの部屋で皆で過ごす(*^-^)

小麦（札幌市）



ちょっとした工夫

一人暮らしなので、少しずつ自炊でご飯を炊いていましたが、まとめて炊いてすぐに小分けにしてピッチリとラップをして、冷凍バックに入れて冷凍保存するようにしました。

食べる時は、自然解凍後に少しだけレンジで温めています。

ムック（旭川市）

ちょっとした工夫

朝のシャワー後に髪を乾かすときは、なるべくドライヤーを使いたくないので、体とは別の乾いたタオルでしっかり拭き取ってから、出発の支度をして乾くのを待っています。

タオルをマイクロファイバーのものに替えたら、乾く時間が変わりました。

かのん（千歳市）

ちょっとした工夫

髪を乾かすときに、頭からすっぽりとタオルをかぶって、上からドライヤーを当てると時間も短く終わります。

乾かす場所も、お風呂の湯気が来ない部屋だと早いです。

かのん（千歳市）

ちょっとした工夫

歯磨きをする際、電動歯ブラシを使用しているので、朝の忙しい時間だけ使用し、夜は通常の歯ブラシを使用しています。

ホットカーラーやコテの使用もできるだけ控えています。

フッシー（札幌市西区）

ちょっとした工夫

居間の一番大きい窓ガラスの下部分に断熱パネルを取り付けてみました。

これで冷気をシャットアウトできそう。寝室の窓はサッシなので、断熱性のあるシールタイプを窓に貼ってみようと思います。

エコ田先生（札幌市北区）

ちょっとした工夫

仕事が夜遅くなることが多く、昼間の時間帯はほとんど留守なので、電気料金で「夜間プラン」に変更しました。

昼間の電気料金は割増になりますが、夜間の電気料金はそれ以上に割安に設定されていますので、とても助かっています。

さ〜や（室蘭市）

ちょっとした工夫

TV見るときは、ストーブは付けなくて、毛100%の毛布（アクリル100%より断然暖かい！）に包まって見る。

ロンペコ（札幌市中央区）

ちょっとした工夫

アイロンを使わなくて済む服を購入しています。

なごみ（室蘭市）



ちょっとした工夫

我が家では、実験的にフードつきのキッチン換気扇を回して、空気を入れ換えています。

電力は発生しますがかなり冷やす威力があるし、空気の入替えもできるので、防犯上窓の開放ができない夜間に使用しています。

ランドリー（室蘭市）

ちょっとした工夫

掃除機の代わりにほうきやフローリングワイパーを使う

みき（江別市）

ちょっとした工夫

自宅にある固定電話の子機は、使わずに本体のみ使用する。

小麦（札幌市）

ちょっとした工夫

昼間でも暗い自宅の廊下。
居間のドアが老朽化したため、ガラス素材に替えることにしました。

こんなに開放感と明るさが違うものかとビックリしています！！

照明を使わなくて済みそうです。

琴音（札幌市厚別区）

ちょっとした工夫

テレビやレンジ、DVDなど待機電力を少しでも減らすため、時計表示をオフに工夫している。

らみ（帯広市）

ちょっとした工夫

私の部屋は西日が強いので、カーテンを厚手にしてパテーション代わりにしています。

夏は涼しく、冬は帰宅すると閉め切っていたので暖かです。

ピンクパンサー（札幌市白石区）

ちょっとした工夫

廊下にコンセント式アロマを使用していましたが、取りはずして代わりにアロマキャンドルやお香にして換気をまめにするようにした。

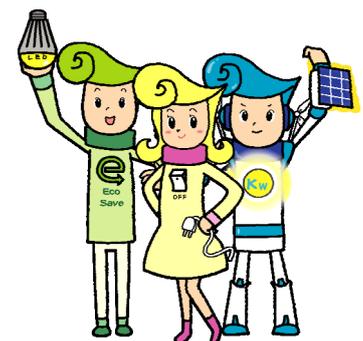
林檎（石狩市）

ちょっとした工夫

我が家のトイレは小窓のため暗いので、いつも明かりを点けていましたが、節電を考えカーテンやグッズを明るめに見ました。

日の光が明るく感じるのか、照明使用時間を減らすことができた気がします。

コットン（札幌市中央区）



ちょっとした工夫

リフォームする際、内窓を付けることにしました。

遮断、断熱、防音効果、冬場の結露も抑えられる事が期待できると、業者の方に勧められました。

現在は内窓部分に観葉植物を置き、目も楽しんでます。

生クリーム（札幌市中央区）

ちょっとした工夫

カーテンを洗った後、脱水時間を短めにして、窓にそのまま干すようにしています。

部屋が加湿されるし、乾燥機を使用せずに済みます。

ダウン（千歳市）

ちょっとした工夫

炊飯器やレンジを使わず、以前使用していた文化鍋を引っ張り出して使っています。

やはり美味しいですね♪

ガス調整など慣れると調整もできるので大丈夫。

大目に炊飯し、その後ラップやジップ付き保存袋に入れて冷凍しています。

おこげ（恵庭市）

ちょっとした工夫

PCや、ストーブを使っていないときはコンセントから抜いておく。

小麦（札幌市）

ちょっとした工夫

今年は冬の厚手のカーテンを使わずに今使用しているカーテンの裏地として、ビニール素材の断熱効果があるカーテンを取り付けてみました。

窓からの冷気をシャットダウンしてくれそうです。

Hot pot（名寄市）

ちょっとした工夫

体が温まるホットドリンクによく生姜を入れ飲んでいますが、同じだと飽きるのので、色々な飲み物にプラスの調味料も入れて試しています。

柚子こしょう（帯広市）

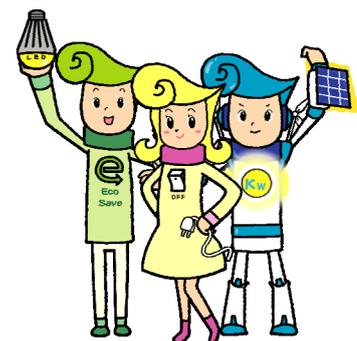
ちょっとした工夫

私はひとり暮らしのため、仕事から帰ってくると部屋の中が冷えきってます。

帰宅して部屋着に着替えた後は、ダイエット効果も期待してストレッチをおこなって、体を温めています。

寒さ感がなくなり低温度暖房でも大丈夫です。

ゆっち（札幌市南区）



ちょっとした工夫

ストーブを止め、室内でエアロバイクを漕ぎます。

一桁台の室温でも30分もすると汗だくになります。

節電になるとともに健康にもいいですよ！

Aユキヤ（札幌市中央区）

ちょっとした工夫

冬はインテリアを暖色系にします。

カーテン・ラグ・ベッドカバーをオレンジ基調で統一すると体感温度がアップします。

マドレーヌ（岩見沢市）

ちょっとした工夫

電気をそれほど使わないでも作れるレシピが載っている本を参考にして、週3回自炊しています。

クックハット（稚内市）

ちょっとした工夫

洗濯は天気によって調整しています。晴れた日に外で干すと乾燥機を使用せずに済みます。

また、洗剤を使い分けてすすぎ一回にし時間と水の節約をしたり、汚れの少ない物は洗剤のいらぬ洗剤ボールなど使用しています。

るっく（余市町）

ちょっとした工夫

TV、PCはエコ画面・エコモードに切り替える。

小麦（札幌市）

ちょっとした工夫

冬になると実家に居る小型犬を連れてきて、一緒に寝ています。

ベッドに電気敷布はを敷いているのですが、電源を一度も入れないですみました。

今年も連れて来ようかと思っています。

さなえ（札幌市）

ちょっとした工夫

洗い物をする際、熱めのお湯ですすぐと蒸発で乾燥が早いので、食器乾燥機を使わずに済む。

かなえ（砂川市）

ちょっとした工夫

電化製品の説明書を見直して、節電につながる機能を設定し直してみました。

日常あまり気にしていないようなことが再度わかり、良かったです。

節電女子（札幌市中央区）

ちょっとした工夫

アイロンがけの回数を減らすために、シワ取りスプレーをして伸ばした後に、しっかりしたハンガーにかけて干すようにしました。

ぼにお（小樽市）

