

このコーナーでは、市の環境に関する取り組みや、  
くらしに役立つ情報を紹介します。

○ Sustaina には、「持続可能な～」という意味を込めています。



冷たい風が吹き始め、冬がやって来ました。  
エネルギーの消費が増えるこの季節、エコなアイデアを取り入れ、  
暖かくて持続可能な生活で冬を楽しみましょう！

## 1 家の断熱性を向上させる

窓や外壁などの断熱性を向上させることで、冷暖房の効率を高め、エネルギーコストを削減できます。また、室温差などで引き起こされるヒートショックの予防にもつながります。



## 2 エネルギー効率の高い家電を購入する

LEDや節水型のシャワーヘッドなど省エネルギー性能の高い製品に取り替えることで、節電・節水につながります。



## 3 暖房の温度設定の適正管理など、節電・節水を心がける

普段の行動でも、エネルギー消費を減らせます。

- ・ エアコンの設定温度は20℃を目安に設定し、風向き（吹き出し角度）を60°以上下向きにする
- ・ 照明器具を掃除し、必要のない場所の明かりはこまめに消す
- ・ 冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」にし、物を詰め込みすぎないようにする
- ・ 浴槽や便座は使用後にふたを閉める



※一部、政府広報オンラインから引用

URL: <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202211/1.html>

### 環境寺子屋講演会

#### 「地中熱システムって何でしょう」を開催します！

地中熱は、大昔、縄文人も使用していたという再生可能な自然エネルギーです。地中熱について一緒に考えてみませんか？

（定員100名・先着申込順・参加費無料）

【開催日時】 令和7年2月1日（土）午後1時30分～午後3時30分

【場所】 地域交流センターともべ「トモア」マルチホール

【講師】 理学博士 内田 洋平さん

（産業技術総合研究所 地質調査総合センター 総括研究主幹）

【申込期限】 令和7年1月15日（水）

申し込みはこちら▶



### いばらき県央地域連携中枢都市圏

#### ビジョン環境分野

#### 「CO<sub>2</sub>削減エコライフチャレンジ2024」に参加しよう！

11月1日から12月31日までの間、省エネを意識して生活し、電気使用量の削減に取り組みましょう！

取り組み成果として電気使用量を報告いただいた方全員に、参加賞をプレゼントします。

【報告締切】 令和7年1月17日（金）

報告方法など詳しくはこちら▶



問 環境政策課（内線125）

ゼロ・カーボン  
kasama