

節電アクション

ふゆ やす

せつ でん

# 冬休み 節電チャレンジシート

みんなのまわりには、たくさんの電気製品があって、毎日の暮らしが便利で豊かになっているよ。

でもその分、電気を使う量はどんどん増えているんだ。

電気は大切なエネルギーだから、できるだけムダに使わないようにしたいね。

「節電」とは、ムダをなくす工夫をして、電気を使う量を減らすことだよ。

この「冬休み 節電チャレンジシート」を活用して、お家の節電にチャレンジしてみよう！

下の「節電方法」の中で、みなさんが取り組んだ節電について、中面のカレンダーのマークを塗りましょう。

## 節電方法



しょうめい  
**照明**

ひつよう  
必要のないあかりは  
消そう。



れいぞうこ  
**冷蔵庫**

とびら あ じかん  
扉を開ける時間を  
できるだけ減らそう。



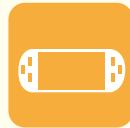
**テレビ**

み  
見ないときは、消そう。



おんすいせんじょうべんざ  
**温水洗浄便座**

使わないときは  
ふたを閉めよう。



**ゲーム**

ゲームをする時間を  
短くしよう。



**コンセント**

き き  
使っていない機器は  
コンセントから抜こう。



ほくてん

# 冬休み 節電チャレンジシート

みぎ きにゆうれい さんこう と く きにゆう  
右の記入例を参考に、みなさんが取り組んだ節電などを記入しましょう。

記入例

12月  
24日  
月曜日

気温 1℃  
☀️ ☁️ ☔️ ❄️

照明 冷蔵庫 テレビ  
温水洗浄便座 ゲーム コンセント

今日から冬休み。  
節電をがんばるぞ!!

12月	気温・天気	節電方法	日記(その日のできごとなど)
24日 月曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
25日 火曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
26日 水曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
27日 木曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
28日 金曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
29日 土曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
30日 日曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
31日 月曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
1月 1日 火曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
2日 水曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
3日 木曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
4日 金曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
5日 土曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
6日 日曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
7日 月曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
8日 火曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
9日 水曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
10日 木曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
11日 金曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
12日 土曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
13日 日曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
14日 月曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
15日 火曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
16日 水曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
17日 木曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
18日 金曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
19日 土曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
20日 日曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
21日 月曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
22日 火曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
23日 水曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
24日 木曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
25日 金曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
26日 土曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
27日 日曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
28日 月曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
29日 火曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
30日 水曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	
31日 木曜日	気温 1℃ ☀️ ☁️ ☔️ ❄️	照明 冷蔵庫 テレビ 温水洗浄便座 ゲーム コンセント	

## 節電方法

- 照明** (しょうめい)  
必要のないひつようは消そう。あかりは消そう。
- 冷蔵庫** (れいぞうこ)  
できるだけ減らそう。扉を開ける時間をしかん。
- テレビ**  
見ないときは、消そう。
- 温水洗浄便座** (おんすいせんじょうべんざ)  
使わないときはふたを閉めよう。
- ゲーム**  
ゲームをする時間を短くしよう。
- コンセント**  
使っていない機器はコンセントから抜こう。

<保護者のみなさまへ> 土・日・祝日は節電をお願いする対象の日となっておりますが、お子さまがチャレンジした内容があれば、ご記載ください。

## 保護者のみなさまへ

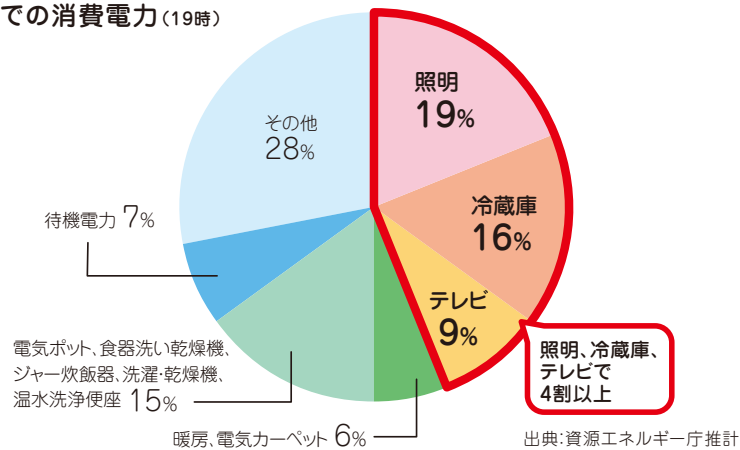
お子さまと一緒に「節電チャレンジシート」で節電のポイントをご理解いただき、普段お使いの電気製品の使い方を工夫するなど、節電へのご協力をお願いします。

### 節電にご協力いただきたい電気製品

照明、冷蔵庫、テレビを中心に、普段お使いの電気製品について節電のご協力をお願いします。また、外出の際には待機電力等の削減もお願いします。

ご家庭では冬の19時に平均で約1,000Wの電力を消費しており、**照明、冷蔵庫、テレビで4割以上**を占めています。外出中の場合でも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力等により、平均で約250Wの電力を消費しています。

冬のご家庭での消費電力(19時)



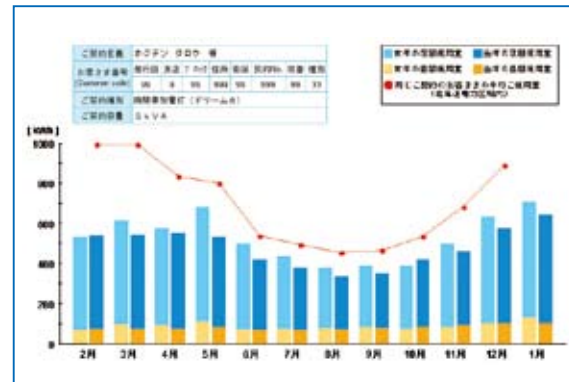
### ご家庭での節電にご活用いただけます!

#### Web料金お知らせサービス

「Web料金お知らせサービス」をご利用いただくと、パソコンからは、過去24ヶ月のご使用量・推移がひと目でわかるので、使用量の削減効果の把握ができ、ご家庭の節電に活用いただけます。ご登録は無料ですので、ぜひこの機会に、お申し込みください。

- 同じ契約のご家庭の**平均ご使用量との比較**ができるので削減の目安がわかります。
  - 前月や前年同月等、**過去のご使用量との比較**ができます。
- ※ご加入後は、「電気ご使用量のお知らせ」はお届けしません。

#### ■過去24ヶ月の使用実績画面イメージ(パソコン版)



#### ご利用登録は簡単です

お手元に「電気ご使用量のお知らせ」や「電気料金請求書」などをご用意のうえ、パソコンまたは携帯電話にて必要事項をご入力ください。

#### ■パソコンから

[ほくでん Web料金](#) [検索](#)

#### ■携帯電話から



## 節電に関するお問い合わせ

ほくでんホームページをご覧ください。節電ダイヤル(通話料無料)までお問い合わせください。

[ほくでん 節電](#) [検索](#)

節電ダイヤル  
(通話料無料)

0120-009-428

■節電ダイヤル開設期間: 3月8日(金)まで  
■電話受付時間 8:00~21:00(土・日・祝日、12月29日~1月3日を除く)

※お掛け間違いのないようお願いします。  
※お電話がつながりにくい場合がございますので、あらかじめご了承ください。