














 （1）





















| 節電方法 |  |
| :---: | :---: |
| エアコン | 冷房温度は28度に設定しましょう。 |
|  | 「すだれ」や「よしず」などで窓から の日差しを和らげましょう。 |
|  | 無理のない範囲でエアコンの使用 を控え，扇風機を使用しましょう。 |
| 冷蔵庫 | 設定温度を適切に設定し，扉を開け る時間をできるだけ減らし，食品を詰め込みすきないょうにしましょ <br> う。（食品の傷みにご注意ください） |
| 照明 | 日中は不要な照明を消しましょう。 |
| テレビ | 省エネモードに設定し，画面の輝度 を下げ，必要な時以外は消しましょ う。 |
| 温水洗浄便座 | 便座の暖房機能，温水のオフ機能， タイマー節電機能を利用しましょ う。 |
| ジャー炊飯器 | 早朝にタイマー機能で1日分まと めて炊き，泠蔵庫や泠涷庫に保存し ましょう。 |
| 待機電力 | 本体の主電源を切り，長期間使わな い機器はコンセントからブラグを抜いておきましょう。 |

$\qquad$





