



ねりま区消費者だより

ぷりずむ

©2011 練馬区ねり丸

第293号

消費トラブル処方せん

「誰でも簡単に儲かる!」
ネット上の副業ビジネスに注意! ……P2~3

くらしサポート情報

米粉のミリョク! ……P4~5

お知らせ

第53回 消費生活展ねりまを開催します…P6
報告 消費者教室 ……P6

ちょっとの工夫で
家計を軽く

節電



— 暖房編 —

あたたかい部屋にこもっていただくこの季節、気になるのは暖房費。
今ある暖房器具をムダなく使って、快適に過ごしたいですね。

●エアコン：部屋全体をあたためる 設定温度を1度下げる

▶ ひと月あたり約**300円**の節約

※外気温度6℃の時、設定温度を21℃から20℃にして、1日9時間使用した場合

使用時間を1時間減らす

▶ ひと月あたり約**229円**の節約

※外気温度6℃の時、設定温度20℃で、1日1時間減らした場合

●電気カーペット：足元をあたためる 設定温度を「強」から「中」に

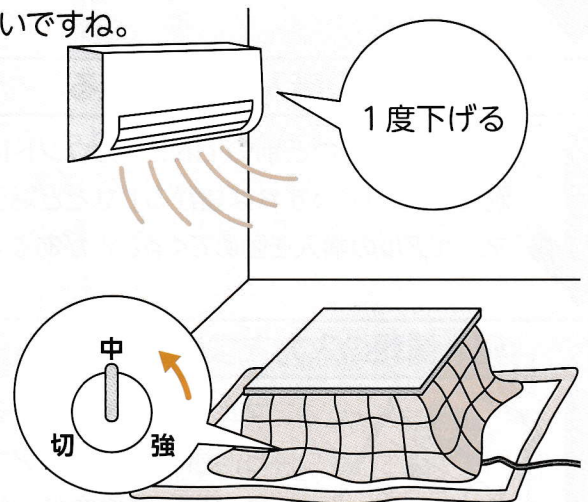
▶ ひと月あたり約**1,048円**の節約

※室温20℃の時、3畳サイズを1日5時間使用した場合

●こたつ：すわっている場所をあたためる 設定温度を「強」から「中」に

▶ ひと月あたり約**276円**の節約

※1日5時間使用した場合



こんな工夫もあります

- 窓に床まで届く厚手のカーテンをかける
- 窓ガラスに断熱シートを貼る
- エアコンの頻繁なオンオフはせず、適温で連続運転し、不在が30分以上の場合は、エアコンを切りましょう。

※参照

省エネポータルサイト(経済産業省資源エネルギー庁)
「家庭の省エネ・節電ポイント」

(一般社団法人 省エネルギーセンター)

編集・発行 ● 練馬区経済課(消費生活センター)

練馬区石神井町2-14-1 電話：03-5910-3089

編集協力 ● 練馬区消費生活センター運営連絡会

練馬区ホームページ：練馬区消費生活センター

検索

消費生活相談専用電話 03-5910-4860(月～金 午前9時～午後4時30分) ※土・日曜・祝休日・年末年始を除きます。