



ねりま区消費者だより

ぶりずむ

©2011 練馬区ねり丸

第294号

消費トラブル処方せん

応募してないのに「2億円当選ってホント!」
高額当選トラブルに注意! ……P2~3

くらしサポート情報

事故を防ぐ! 洗剤・洗浄剤の使い方 ……P4~5

お知らせ

報告 第53回「消費生活展ねりま」を令和8年
2月7日(土)に開催しました/
消費者教室を開催しました ……P6

警察署からのお知らせ ……P6

ちょっとした工夫で
家計を軽く

節電



今年度ご紹介した節電アイデア

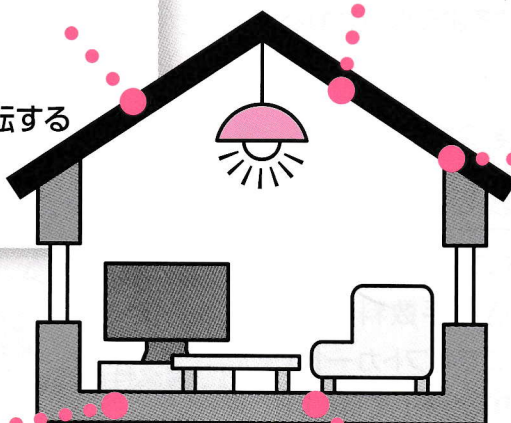
エアコンの工夫



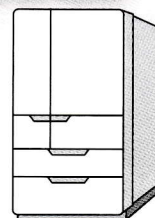
- 冬は設定温度を1度下げる
- 夏は設定温度を1度上げる
- フィルターを掃除する
- 扇風機を併用する
- 在宅時は適温で連続運転する
- 室外機の吹き出し口を
ふさがない

エアコン以外の暖房器具の工夫

- コタツや電気カーペットの設定温度を
「強」から「中」にする
- 窓に厚手の長いカーテンをかける



冷蔵庫の工夫



- 壁から離して設置する
- 開閉を減らす
- ものを詰め込みすぎない

買い替えの検討

- 省エネルギーラベルの緑の
マークの製品を選ぶ
(冷蔵庫、他)



省エネルギーラベル

電力会社との契約の再検討

- 契約アンペアを下げる
- 時間別プランに切り替える
- 太陽光発電や蓄電池も導入する

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)

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
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。

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](#)