

暮らしの「快適・素敵」を応援する、北陸電力からの生活情報誌

えるみふらざ

2012
Winter
No.86

冬号

リニューアル
創刊号

北陸風土彩々

北陸の紅白
あれこれ。

ゲスト／女優 紺野 美沙子さん

我が家のごちそうレシピ

寒ぶり生姜焼きと
大根と生姜の
炊き込みご飯

ニュース&トピックス

エネルギーコラム「カンナ's レター」

冬でも自宅で手軽にできる

お悩み別簡単エクササイズ

ご家庭でできる冬の節電

北陸の紅白 あれこれ。

晴れの日を祝う色の組み合わせとして
日本人に古くから親しまれてきた紅白。
北陸三県ならではの紅白も、たくさんあります。

加賀水引

日本の水引の起源は、平安時代に中国から伝わったものと言われています。大正時代には金沢で、それまで平面的だった水引飾りと折型を初めて立体的な造型とした水引細工が生まれました。その技と芸術性を絶賛した工業デザイナーの柳宗理氏によって「加賀水引」と名付けられ、現在まで金沢の希少伝統工芸として受け継がれています。

福梅

金沢市は、一世帯あたりの和生菓子への家計支出額が全国でもっとも大きい和菓子どころ。お正月に欠かせないのがこの「福梅」です。福梅の由来は、加賀藩十代目藩主前田重教の時代、新春の茶席に献上され、金沢城下で広がり前田家家紋「剣梅鉢」を象るようになったという説や、前田家が祖先と崇める菅原道真を祀る北野天満宮の大祭献茶式で用いられた餅菓子「寒紅梅」から考案されたという説などがあります。

紅白羽二重餅

「羽二重餅」の名前の由来は、高級絹織物「羽二重」からです。福井では明治20年から羽二重の生産が始まり、20世紀初めには全国輸出額の60%を占める有数の産地となりました。「羽二重」の柔らかい感触や上品な光沢を、餅菓子として表現したのが「羽二重餅」です。今では現代的なアレンジを加えたものも販売され、お祝い用に紅白の羽二重餅も作られています。



金沢の鏡餅

全国的には白い餅の二段重ねが一般的な鏡餅ですが、金沢近郊の鏡餅は紅白の餅を重ねます。その由来は定かではありませんが、加賀藩の年中行事を伝える資料には紅白の鏡餅の記述が見られ、紅白の鏡餅を重ねた上に紅白のひし餅をのせ、さらに小さい丸餅をいくつも重ねる豪華なものでした。紅白の鏡餅は他藩でも飾られていましたが、金沢では武家だけでなく町民にも広がり風習として定着しました。この他にも、婚礼の際などに紅白の餅を配ったり、紅白の雑煮を食べるなどの習慣があります。



北陸ならではの色を、 守り続けてほしいですね。

北陸の婚礼風習に、古き良き日本を感じました

今まで何度も北陸に足を運んでいますが、縁が深まつたのは、姉が福井に嫁いでからですね。結婚式に出席して一番驚いたことが近所の方々への「餅まき」を行ったこと。また、花嫁姿のまま近隣に挨拶回りを行う風習も、東京育ちの私には新鮮だったことを覚えています。それからは家族で訪れる増え、季節ごとの地域行事を楽しむうちに、とても親しみ深い土地になりました。

富山には、ドラマ「王貞治の母」に出演したとき、演じた母・登美さんの出身地の氷見に伺ったことがあります。長年の知り合いの方からいつも「氷見うどん」をいただき、富山といえば思い出すご馳走のひとつです。

最近は舞台、朗読の仕事で北陸を訪れる機会も多くなりました。能楽堂やオーバードホール、大島絵本館など素晴らしい施設がたくさんありますよね。素敵なホールばかりで、舞台に立つ度に、またここに来られるよう頑張ろうと思います。また昨年まで、北陸で活躍する色々な方を紹介する番組「Dreams★」のナレーションを務めていたこともあり、新たに行ってみたい場所もたくさんできました。これから訪れるのが本当に楽しみですね。

まちを歩くだけで胸がときめきます

石川にも、心惹かれるスポットがたくさんあります。数年前に金沢21世紀美術館を訪れたとき、薄暮の時間にガラス張りのカフェで休んでいたら、目の前の石浦神社の木々にカラスが集まり、一刻と色を変えながら金沢の町が暮れていくという風景に遭遇しました。お茶を飲みながらぼんやり眺めていたのですが、とても贅沢で優雅な時間を過ごしたという思い出があります。金沢はまち全体がどこか艶やかで、妖しげな美しさを持っていますね。何度も訪問してもときめきを感じさせてくれる場所です。

記憶に残る料理にもたくさん出会い、15年ほど前に「のどぐろ」を初めていただいたときの感動は忘れられません。またカニや能登島の民宿で食べた舟盛り、スミが入ったイカの丸干しなど、どれも心にしみる味わいで、冬に北陸で仕事となれば、美味なる料理を思い出し、つい浮足立ってしまいます。



私が思い描く北陸の風景は白雪

北陸ならではの色というと、雪の「白」を思い浮かべます。兼六園の雪吊りに積もった雪や、また、雪ではないですが岩礁に舞う波の花など、北陸の美しい風景には、白色がよく似合うと思います。一方でカニや水引、朱の漆器など鮮烈な「赤」も溢れています。普段何気なく見ていた食べ物や風景でもふと思いつけば、数々の紅白が潜んでいることに気づきました。金沢の鏡餅が紅白ということも初めて知りましたし、お正月やお祝い事で北陸を訪れる機会があれば「紅白」に注目しながら散策してみたいです。

日本には季節ごとの多様な自然がありますし、色の表現もとても豊か。まだまだ世に知られていない美味や隠れた名所などがたくさん残っており、観光立国としての可能性をたくさん秘めていると思います。古き良きものを再認識し、自然、文化、風習などは、次の世代にしっかりと受け継いでいくことが大切です。北陸に受け継がれてきた伝統文化は私も大好きですし、北陸の魅力を発信し続けていくことができればと思います。



今回の
ゲスト

女優
紺野 美沙子さん
(こんの・みさこ)

女優・国連開発計画(UNDP)親善大使。東京生まれ。慶應義塾大学文学部卒。1980年、NHK連続テレビ小説「虹を織る」のヒロイン役で人気を博す。最近の活動では「紺野美沙子の朗読座」を主宰するなど幅広い分野で活躍している。

おうちで 料亭の味

寒ぶり生姜焼きと 大根と生姜の炊き込みご飯

有名料亭の主人が「ひとつ上の家庭料理」をアドバイス。
今回は、北陸が誇る旬の食材・寒ぶりと、体を温める
生姜を使った冬にうれしいメニューをご紹介します。

今回の
料理人

日本料理「錢屋」主人
高木 慎一朗氏
(たかぎ・しんいちろう)
1970年金沢生まれ。大学卒業後、株式会社京都吉兆へ入社、主人徳岡孝二氏に師事する。吉兆にて日本料理修業の後、錢屋に戻り二代目主人となる。ニューヨーク日本総領事公邸晩餐会にて料理を担当したのをはじめとして海外でも広く活躍している。全国芽生会連合会副理事長、金沢芽生会会長。

特選食材

寒鰯 かんぶり



北陸の冬の風物詩「鰯起こし」がとどろく頃に富山湾へと南下てくる寒鰯は、北陸の食文化にも関わりの深い魚です。富山や石川では、年の暮れに嫁ぎ先へ鰯一本を贈り、婚家から嫁の実家に半身を贈り返す「歳暮鰯」の風習が残っています。また「かぶらずし」や「鰯大根」など、北陸地方に伝わる冬の郷土料理にも欠かせない存在です。富山県射水市の加茂神社では、元日の朝奉納された塩鰯を神前で披露、切り分けて配り一年の無病息災を祈願する「鰯分け神事」が行われています。

材料(4人前)

寒ぶり生姜焼き

1人前
250kcal

寒ぶり	1さく(300g程度)
おろし生姜	大さじ1
生姜の絞り汁	小さじ1
濃口しょうゆ	100cc
A みりん	100cc
日本酒	100cc
小麦粉	適量
砂糖	大さじ1½
油	少々

大根と生姜の
炊き込みご飯1人前
334kcal

米	2合
おろし生姜	大さじ1
生姜の絞り汁	大さじ1
大根(源助大根)	1/3本程度
大根菜	適量
油揚げ	1/3枚
だし	450cc
しょうゆ	大さじ1
B みりん	大さじ3
塩	小さじ1½

寒ぶり生姜焼き



1.



2.



3.

寒ぶりを、厚さ2センチ程度の切り身にします。厚く切ることで焼きやすくなります。Ⓐにおろし生姜大さじ1を加えてタレを作ります。

切り身全体が浸るようタレに漬け込みます。ここでタレをすべて使わず大さじ6ほど残しておきます。30分ほど漬け込んだら切り身に小麦粉をまぶします。
※小麦粉を使うことで、タレが絡みやすくなります。

フライパンを温めて油を引き、残しておいたタレと砂糖大さじ1½を入れ、煮立ったら弱火にして切り身を焼きます。箸で押して固くなったら焼き上がりの目安。切り身を皿に取り、フライパンに残ったタレに生姜の絞り汁を少々加えます。このタレをかけたらできあがりです。

大根と生姜の炊き込みご飯



1.



2.



3.

大根は、1センチ角のさいの目切りにし、沸騰したお湯に入れ、もう一度沸き上がったら取り出します。油揚げも同じくさいの目切りにし、茹でた大根菜はみじん切りにしておきます。

浸水したお米2合を土鍋(電子ジャーでも可)に入れ、Ⓑを加えます。
また大根・油揚げ・おろし生姜も一緒に入れ炊きます。

炊きあがったご飯に大根菜を散らし、生姜の絞り汁を加えてよく混ぜ合わせたらできあがりです。

料亭料理人の技



●寒ぶり生姜焼き
漬けダレと仕上げのタレは別に!
ぶりの切り身を漬け込んだタレには、魚のにおいが移ってしまいます。
焼くときの味付け、最後の仕上げに使うタレは、あらかじめ別にしておいたものを使いましょう。



●大根と生姜の炊き込みご飯
生姜の絞り汁で最後の仕上げ!
炊きあがったご飯に生姜の絞り汁を加えることで、より生姜の香りと風味を楽しむことができます。
大根菜とともに、召しあがる直前に加えるのがポイントです。

郷土の味わい 煮たくあん



煮たくあんは、夏頃まで漬け込まれた古たくあんを煮付けた素朴な郷土料理です。福井県では「たくあんの煮たの」、石川県では「おもくじ」、富山県では「いりこぐ(いりごき)」などと呼ばれ、北陸の家庭でそれぞれの味が受け継がれています。

材料

たくあん漬け	約1本(300g)
サラダ油	大さじ1
たかの爪	少々
しょうゆ	大さじ3

- 1 たくあんを5ミリ程度の薄切りにし、30分ほど水に漬けて塩抜きます。塩気が抜けたたくあんを20分ほど煮て、柔らかくなったら火を止めます。
- 2 鍋にサラダ油とたかの爪を入れて炒め、①のたくあんを入れてさらに炒めます。
- 3 しょうゆを入れて味が染みるまで煮たらできあがり。

ニュース & トピックス

志賀原子力発電所では敷地内の「シーム*」について徹底した追加調査を実施しています

平成24年7月、志賀原子力発電所敷地内のシームについて、国から追加調査計画の策定及び資料の状況等を報告するよう指示を受け、追加調査計画を報告し、8月から調査を実施しています。

*シーム 岩盤中の割れ目にある薄い粘土の層。志賀の場合、幅は0.1cmから最大でも10cm。

志賀原子力発電所敷地内では8本のシームを確認しており、そのうち1号機原子炉建屋下を通るシームをS-1と呼んでいます。

調査の概要

● S-1の性状に関する調査

1号機原子炉建屋下のS-1を対象とした岩盤調査坑の掘削・地質観察等



海岸部に見られる岩盤の段差とS-1との類似性の確認



● S-1の詳細位置に関する調査

S-1の南東部の位置を確認するためのボーリング調査等



● 挿在物に着目した活動年代に関する調査

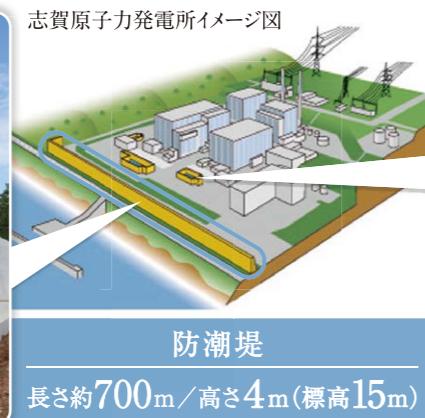
S-1の間隙に挿まれた物質の試料分析

2

志賀原子力発電所の「防潮堤・防潮壁」が完成しました

志賀原子力発電所における津波等に対する安全強化策の「異なる対策」の一つである「防潮堤・防潮壁」が9月末に完成しました。

これにより15mの津波が来襲しても発電所敷地内が浸水しないことから、より一層信頼性が向上しました。



防潮壁(4箇所) [取水槽及び放水槽]

高さ4m(標高15m)



防潮堤

長さ約700m/高さ4m(標高15m)

当社は、地域の皆さんにご安心いただけるようシームの追加調査に徹底して取り組んでまいります。また引き続き、志賀原子力発電所の「安全強化策」を確実に実施するとともに、今後も新たな知見が得られた場合は迅速かつ的確に対策を追加し、志賀原子力発電所の安全確保に万全を期してまいります。

3

低炭素社会の実現に向け、再生可能エネルギーの導入を拡大しています

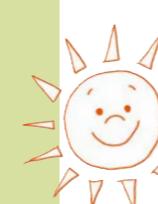
将来にわたり良質で環境にやさしい電気をお届けしていくため、再生可能エネルギーの導入を着実に進めていきます。

● 太陽光発電所

【発電出力】1,000kW(1発電所あたり)

【想定発電電力量】約100万kWh/年

(一般家庭約250軒分の年間使用量に相当)



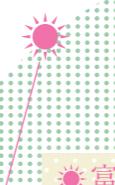
● 志賀太陽光発電所

【所在地】石川県羽咋郡志賀町
【運転開始】H23年3月

● 三国太陽光発電所



【所在地】福井県坂井市
【運転開始】H24年9月



● 富山太陽光発電所



【所在地】富山県富山市
【運転開始】H23年4月

● 珠洲太陽光発電所



【所在地】石川県珠洲市
【運転開始】H24年10月

● 福浦風力発電所



【所在地】石川県羽咋郡志賀町
【運転開始】第1期(4基) H21年10月
第2期(5基) H23年1月
※開発・運営:日本海発電株式会社(北陸電力グループ)

【発電出力】21,600kW(2,400kW×9基)

【想定発電電力量】
約4,100万kWh/年
(一般家庭約11,000世帯分の年間使用電力量に相当)

太陽光発電所にはPR館を設置し、発電所の概要および北陸電力の低炭素社会の実現に向けた取組みについて紹介しています。

4

「水の恵みをありがとう! 森に恩返し活動」を実施しました

富山・魚津・加賀・能登・福井地区で開催した「森に恩返し活動」に、北陸電力グループ従業員とその家族などが参加し、植樹や下草刈りなどを行いました。いつか豊かな森となるように、これからもこの活動に取り組んでいきます。



植樹本数
525本



みんなの力で
緑を増やそう!



豊かな森に
育ってね



カンナ'Sレター

暮らしとエネルギーの“いまと未来”を考えるメッセージをお届けします。

幸せのかたち

絵描きの私の弟は、もう20年近くスペインに住んでいる。芸術家としてのビザと滞在許可を得、数年前に結婚した日本人の妻も、配偶者として同様の待遇を受け、何の支障もなくスペインに在住していた。

ところが2011年4月に夫婦の間に生まれた子どもには、未だにビザが下りない。弟夫婦には正式な滞在許可があり、犯罪歴もなく、納税もしているのだが、子どもだけにビザが認められない。

「国の経済力の問題かな」

絵描きで、あまり世界情勢やら経済の動きなどには関心のない弟から、珍しい言葉がこぼれた。ヨーロッパでは、しばらく前からアイスランドやギリシャの財政破綻、そして最近はスペインやポルトガルの経済危機がニュースになっている。日本にいると、何となく「ふ~ん」と言うぐらいにしか思わないヨーロッパの経済情報。しかし、そこに暮らしている者からじかに話を聞くと、国力、経済力が弱くなったときの「国」のありようがどのように変貌するのか、あからさまになる。スペインは、近くのアフリカの国々から多くの労働力を得てきた。少し前までは太陽光ビジネスもあってバブルだったけれど、そのビジネスも行き詰まって事業の採算性が落ちたら、まずアフリカからの労働者が解雇され、スペインから退去させられた。それからは、すでにビザのアフリカからの労働者も見え下りなくなってしまった。きっともう少ししたら僕たちにも滞在許可は下りなくなるかもしれない。国力が落ちることによって、想定外の余波が巻き起こるということがしみじみ分かったよ」

普段は政治も経済も関係なく、絵ばかり描いている弟から、国の経済力だの国力だのという話を聞くとは思わなかった。

もちろん国家の危機に際しては、異国人など一顧だにされなくても致し方ないのだろう。現在のスペインでは教育費削減などに抗議する大規模なデモが繰り返され、政府は宮殿売却までの視野に入れているというし、かつて労働力を提供してもらっていたアフリカの資源国に、今やスペイン人が出稼ぎに行くようになったほどなのだ。客観的に見れば、スペインにとって弟の息子や弟夫婦のビザも、取るに足らないものであるに違いない。

ただ、スペインやポルトガル、あるいは少し前のギリシャやアイスランドなどは、ヨーロッパの地政、EUの枠組みがあって、辛うじて生き延びているのだということ、私たちは知らなければ知らない。極東の島国、日本は、ある意味ではギリシャやスペインより過酷な状況に置かれている。



神津 カンナ
(作家・エッセイスト)

作曲家の神津善行、女優の中村メイコの長女として東京に生まれる。東洋英和女学院高等部卒業後、アメリカで演劇を学ぶ。帰国後第一作の『親離れするとき読む本』がベストセラーとなり、以後、執筆、テレビ、ラジオの出演、講演などに精力的に活動。豊かな感性と冷静な視点が幅広い層から支持されている。エネルギー・環境問題への関心も高く、2011年4月より『フォーラム・エネルギーを考える』の代表を務める。

かんかんがくがく
論議されている。しかし地球規模、世界情勢の中での視点はどこにあるだろう。医学の世界では「手術は成功したが患者は亡くなった」というような比喩が存在する。もしかしたら今、日本は「手術の成功」を目指しているのだろうか。すると、私たちはどうなるのだろう。果たして生き残っていけるのだろうか?

国内の政治の思惑などに一喜一憂しながら、ふと目を転じると、どきっとするような記事を見る。たとえば、エネルギー問題の世界的な権威でアメリカのシンクタンクの会長を務めるダニエル・ヤーゲン氏や、アメリカの元国防副長官で安全保障の専門家ジョン・ハムレ氏の話である。両氏とも、原子力事故を契機に大きく舵を切ろうとしている日本のエネルギー政策について、示唆に富む警鐘を鳴らしているのである。

「日本は1970年代のオイルショックでエネルギー源の多様化が必要ということを学んだ。資源のない日本が、原子力なしで国の経済をどう運営するのか想像もつかない。エネルギー資源を海外に頼りきりの日本は、これからも、将来に向け原子力を含めたエネルギーの選択肢を多様化していくことが大切」「原子力による安価で安定した電力供給は経済的な繁栄の基盤であるが、再生可能エネルギーは原子力の代替にはなりえない。日本は太陽光、風力などへのロマンチックな幻想を持ちすぎている。期待しすぎるのではなく物だ」「米国が日本の原子力ゼロの方針に懸念をもつのは、核不拡散を支える最強のパートナーの日本脱落は大きな打撃になりかねないからだ」

このような両氏の警鐘に触れると、電力をはじめとするエネルギー供給の不安は、経済や暮らしだけでなく、国の安全保障をも揺るがす問題ということを改めて認識させられる。

だからといって、福島の人たちの心をないがしろにはできない。しかし充分な補償を担保できる国力を維持するためには、難しい解を求めて、きれい事では済まない苦しい決断もしなければならない。

ああ、難しい。ひと息入れて「天狗舞」で一杯やりたくなる。いや、でもせめて今夜は、真面目に考えよう。どうすればこの国が幸せいられるのか……と。

知るほどなるほどエネルギー

安定したエネルギー資源の確保が困難になる?

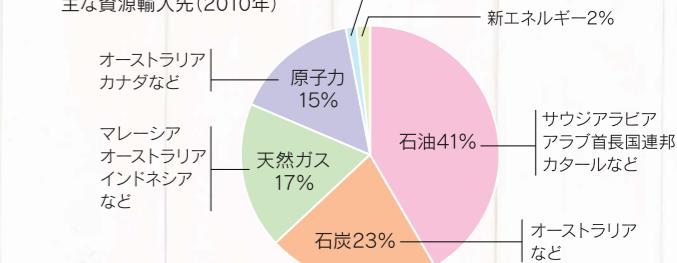
日本のエネルギー自給率はわずか4%と先進国の中でも特に低いレベルにあります。日本で使われるエネルギー資源のほとんどを海外からの輸入に頼っています。なかでも4割を占める石油は中東の国々から輸入しています。原子力発電の燃料であるウランも海外から輸入していますが、輸入先は政情が安定した国が中心です。原子力発電をやめてしまうと、安定して輸入できるエネルギー資源を失ってしまうばかりではなく、石油などの化石燃料の価格交渉力低下につながり、安価で安定したエネルギー資源の確保ができなくなることも心配されます。

主要国のエネルギー自給率(2010年)



出所: ENERGY BALANCES OF OECD COUNTRIES, 2012 / ENERGY BALANCES OF NON-OECD COUNTRIES, 2012

日本の一次エネルギー供給構成と主な資源輸入先(2010年)



(注)四捨五入の関係で割合の合計が100%にならないことがあります。
出所: ENERGY BALANCES OF OECD COUNTRIES, 2012 / ENERGY BALANCES OF NON-OECD COUNTRIES, 2012 などより作成

冬でも自宅で手軽にできる

お悩み別 簡単エクササイズ

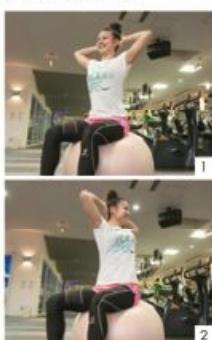
腰痛

POINT!

背骨を支える体幹の筋肉(腹筋・背筋)を鍛えることで姿勢が安定し、腰痛の改善が期待できます。

EXERCISE!

イスに座り、手を頭の後ろで組んで背筋を伸ばします。



1日の目安 左右10回×2セット!

肘と肘がまっすぐになるように姿勢を保ち、息を吐きながら体を左右にひねります。



家の中にこもりがちな冬ですが、皆さんちゃんと体を動かしていますか？おうちで簡単にできるエクササイズで冬を元気に乗り切りましょう！

株式会社エイム・スカイシップ店インストラクター
菊田祐香さん



Guest Column 私の健康法

規則正しく食事と睡眠をとりながら、無理をしない日々を心がけています。

規則正しく3食いただき、しっかり睡眠をとるというシンプルなものです。特別な運動などはしておらず、朝か夕方に犬の散歩を約30分。23時30分には布団に入り、6時30分に起床という生活サイクルです。昼間に嫌なことがあっても、朝がくればまた考え方も変わるので、夜には考え込みず、お酒を飲んで、寝てしまいます。心身のバランスを保つためには、基本が大事なので、無理をしないよう日々を過ごしていますね。

高校生の息子がいるので、朝と夜はしっかりご飯を作ります。栄養バランスを考えつつ、いかにボリュームがあるものを作るかなど、献立を毎日考えるのが脳トレにつながっているかもしれません。

また、息をゆっくり吸って吐くということが、精神の安定につながると聞いたので、舞台の前など緊張した時は、呼吸を意識的に行なっています。



肩コリ

POINT!

肩甲骨を大きく動かしてストレッチ。硬くなった筋肉を伸ばして肩コリを解消します。

EXERCISE!



1日の目安 15回×2セット!

タオルなどの両端を持ち、両手を頭上に伸ばした状態に。

そのまままっすぐに下へ引っ張ります。肘は直角に曲げた状態をキープしましょう。

冷え

POINT!

ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、ポンプ機能が強化され、脚に下りた血液のめぐりをよくします。冷え性対策に効果があるほか、脚のむくみも解消されます。

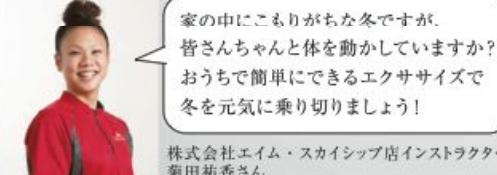
EXERCISE!



1日の目安 10回×2セット!

膝を90度に曲げて座り、姿勢をまっすぐ保ちながらかかとを浮かせるように膝を持ち上げます。

戻す時はゆっくり戻しましょう。余裕があればかかとが床につかないように繰り返します。



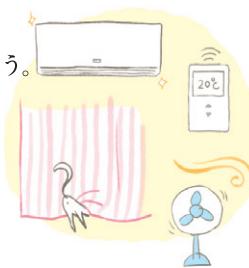
インフォメーション

ご家庭でできる 冬の節電

エアコン

- ① 冬の暖房時の室温は20℃を目安にしましょう。
- ② ドアや窓の開閉は少なくし、厚手のカーテンをつけると断熱効果が高まります。
- ③ 月に1、2回程度、フィルターの清掃をしましょう。
- ④ 天井近くに溜まる暖気を扇風機などで循環させると効率的です。

※暖房の控えすぎにご注意いただき、体調管理には十分気をつけてください。



照明

- ① 誰もいない部屋など必要のない照明はこまめに消しましょう。
- ② 照明器具をときどき清掃すると明るさをキープできます。



北陸電力ホームページ「家庭でできる節電方法」では、毎日の暮らしの中での節電のポイントをご紹介しています。
» <http://www.setsuden-rikuden.jp/katei.html>

当社と太陽光契約を締結
いただいているお客さまへ

この度、「太陽光発電からの電力受給に関する契約要綱」の解説を作成いたしました。
詳細は、<http://www.rikuden.co.jp/koteikaitori/taiyoukou.html>をご覧ください。

Present & Enquete

加賀水引細工「招福巳」と紺野美沙子さんのサイン色紙を10名様にプレゼントします。



応募方法



ハガキにアンケートのお答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌を読んだ感想をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。

〒930-8686 富山市牛島町15-1
北陸電力(株)地域広報部 プレゼント係

平成25年1月18日(金)必着

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※お寄せいただいた感想は、えるふぶらざ.Netで紹介させていただく場合があります。
※お客様からお預かりした個人情報は賞品発送のみに利用し、その他の目的に利用したり
第三者に開示したりすることはありません。

家の中で過ごすことが多くなる冬。

身の回りの電気製品の使い方を無理をしない範囲で見直して電気を上手に使いましょう。

この冬も節電へのご協力をよろしくお願ひいたします。



冷蔵庫

- ① 熱いものは、いったん冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。
- ② 食品の出し入れを手早く短めにすると、庫内の冷気が逃げにくくなります。
- ③ 庫内を整理して冷気が流れる隙間を空けると効率よく冷やせます。



その他

テレビ

- ① テレビは省エネモードに設定しましょう。
- ② 誰も見ていない時は主電源を切っておきましょう。



温水洗浄便座

- ① 便座や洗浄水の温度を低めに設定しましょう。
- ② 使用しないときはフタを閉めましょう。
- ③ タイマー省エネ機能があれば活用しましょう。



電気カーペット

- ① 断熱マットを下に敷くと床へ熱が逃げにくになります。
- ② 暖房部分を指定できる機能があれば活用しましょう。



アンケート

本誌で関心を持たれた記事はどれですか?

- A 北陸風土彩々
- B 我が家のごちそうレシピ
- C ニュース&トピックス
- D エネルギーコラム
- E ライフ&カルチャー
- F インフォメーション

イベントガイド

お住まいの地域のエリア名をクリックしてください。
 イベント一覧が表示されますので、参加をご希望される方は
 「イベント参加申込フォーム」のページからお申込みください。

