

「おやこで暑い夏を乗り切るコツ」はこの冊子に掲載しているもの以外にも以下から、順次発信していきます。ぜひ、ご登録ください。

こどもちゃれんじ公式 Twitter
@shimajiro_care

こどもちゃれんじ公式 Facebook
facebook.com/shimajiro.jp

非常時の子育て情報サイト
care.shimajiro.jp

非常時の子育て 検索



協力：  経済産業省
資源エネルギー庁 制作：  Benesse® こどもちゃれんじ

企画協力：高草木博純（電通） 鈴木辰子（電通） AD・デザイン：トリプレットデザイン
イラスト：はるなゆきのり 千野エー 編集協力：輪島直美
※この冊子はホットキスを使用しています。お子さまの手の届くところに放置しないでください。



夏の節電 Handbook

小さなお子さまがいても大丈夫。
みんなでいっしょに取り組みましょう。
節電の基礎知識から、くらしの工夫まで！

すでに報道などでも取り上げられているように、この夏、私たちは前例のない電力不足を迎えています。東日本大震災が発生して以来、今も多くのご家庭が節電を実行されていることと思いますが、ひき続き、日常的に節電を行わなければ停電を回避できない状況に変わりはありません。

暑い夏に、自ら電力の使用を控えることは簡単なことではありません。とくに、小さなお子さまを抱えたご家庭は、健康管理や生活リズムの変更が難しく、不安をお感じになることもあるでしょう。

この冊子は、そんなご家庭のみなさんが少しでも快適に節電生活をお送りいただけるよう、5000人以上のパパ・ママと一緒に知恵を出し合って作られました。ひとつでも多く実践できる工夫を見つけていただき、この夏を乗り切る助けになればと願います。

株式会社ベネッセコーポレーション
こどもちゃれんじ編集部 一同

【監修者】

川上 一恵 先生

かずえキッズクリニック（東京都渋谷区）院長。筑波大学卒業後、同大学付属病院などの勤務を経て、1996年開業。小学校や園の委嘱医として、日々子どもたちを身近なところで温かく見守る。

馬場 直子 先生

神奈川県立こども医療センター皮膚科部長。滋賀医科大学医学部卒業後、横浜国立大学皮膚科講師を経て、現職。日本皮膚科学会、日本小児皮膚科学会会員・運営委員・学校保健委員。

菅野 満喜子 先生

「グループこんべいど」代表。幼稚園教諭、出版社勤務を経て、「グループこんべいど」を設立。主宰するかたわら、育児関連の執筆や編集も行う。「遊びを創る」遊びプランナーでもある。「遊びBOOK」（西東社）など著書多数。

1

これだけは、押さえておきたい！
「節電のキホン」編

節電って、
いつからいつまで
やればいいのか？

家庭の節電、
どれくらい
意味があるの？

エアコンを
控えるの大変そう
…みんなはどう
思ってる？

知っているようで意外と知らない…！？
この夏の状況のおさらいをしましょう。

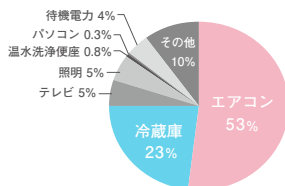
まずはここから！
覚えておきたい、
3つのポイント

家庭の電力消費量は、
全体のなんと約3割

電力需要の約3割は、家庭が占めています。つまり、各家庭のちょっとした節電努力が合わさって、大きな力になるといえる。それぞれの家庭にあった節電が実行できるといいですね。

家庭の昼間の電力は、
大半がエアコンに！

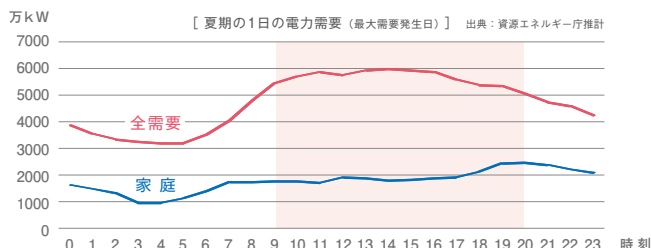
夏の日中（14時頃）には、在宅世帯は平均で約1,200Wの電力を消費しており、そのうちエアコンが約半分を占めています。外出中の世帯でも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力などにより、平均で約340Wの電力を消費しています。



【夏の日中（14時頃）の消費電力（全世帯平均）】
出典：資源エネルギー庁推計 数値は最大需要発生日を想定

夏のピークは平日の9:00~20:00、
この時間帯に15%の節電を！

特に7~9月の平日は冷房需要が増え、1日の中では14時頃に家庭を含む全体の電力需要が最も大きくなります。1日を通じた節電を心がけつつ、特に日中（9時~20時）の節電を実行したいところです。



※20時以降は電力消費が減るので、夜はエアコンを付けても大丈夫。熱中症の予防のためにも、室温は適度に保ちましょう。

家庭の節電対策メニュー

基本となる以下のメニューを確認し、
ピーク時の節電が15%を越えるようにしましょう。

	削減率	削減消費電力
エアコン	1 室温28℃を心がけましょう。	10% 130w <small>※設定温度を2℃上げた場合</small>
	2 “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（エアコンの節電になります）。	10% 120w
冷蔵庫	3 無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう。	50% 600w <small>※エアコンの稼働過ぎによる熱中症などに気をつけて、無理のない範囲で節電しましょう。 ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になるので注意しましょう。</small>
	4 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにしましょう。	2% 25w
照明	5 日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。	5% 60w
テレビ	6 省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。	2% 25w <small>※標準 → 省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合</small>
温水洗浄便座（暖房便座）	7 便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能があれば、これらを利用しましょう。	1% 5w <small>いずれかの対策により</small>
	8 上記の機能がなければコンセントからプラグを抜いておきましょう。	未 満
ジャー炊飯器	9 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しましょう。	2% 25w
待機電力	10 リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。	2% 25w

キリトリ ✂

家庭の節電、がんばりどころは…
「冷房」と「家事」

冷房で節電

エアコンをはじめ、いかに電力を抑えて涼しく過ごせるかが、最大の節電のしどころです。

□ 室温は28℃

設定温度を、2度上げるだけでも約10%の節電に。除湿運転はかえって消費電力の増加になる場合があるので要注意です。

□ 冷やす部屋を決める

エアコンが複数台ある家庭は、運転を1台にすれば大幅な節電に。部屋の扉を閉めて冷気を逃がさないのも大切です。

□ 扇風機も使う

無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を利用しましょう。エアコン運転時も、冷気を扇風機で行き渡らせれば快適に。

□ 室外機を涼しく

エアコンは、室外機と室内機でワンセット。風通しをよくする、日陰をつくるなどして室外機の設置場所を涼しくすれば、大幅な節電になる場合があります。

□ フィルターをきれいに

フィルターが目詰まりしていると、風を送るために余計な電力を消費してしまいます。2週間に一度を目安にチェックしましょう。

□ すだれやよしずを

窓の外にすだれやよしずを掛ければ、屋内に侵入する熱を遮ってくれます。ゴーヤや朝顔による緑のカーテンも同様の効果があります。

※緑のカーテンは育つまでに時間がかかります。



家事で節電

普通に家事をしていても電力は意外に使用しているものです。電気製品はピークをずらして使うなど、細かな工夫のしどころがいっぱい！

□ 冷蔵庫は「中」に

設定を「中」にして、開閉の回数や時間とできるだけ減らしましょう。詰め込みすぎず、冷風口を塞がないように注意！

□ レンジはピークを避けて

電子レンジは、短時間でも瞬間的に大きな電力を使います。使用はなるべくピークを避け食品の解凍は自然解凍で。ヘアドライヤーも同様です。

□ 調理はまとめて

日持ちする料理をまとめて調理すれば、電磁調理器も使用時間を短縮できます。調理中も蓋をする、保温調理器を使うなどすれば、さらに効果的。

□ こまめにスイッチオフ！

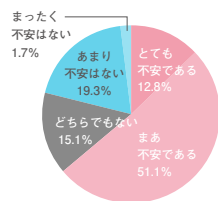
炊飯器は一日分をまとめて炊き、保温をせずにスイッチを切れば節電になります。使っていない部屋の照明、テレビなどの機器もこまめにスイッチオフしましょう。



5150人に緊急アンケート 節電、みんなは どう思ってる？

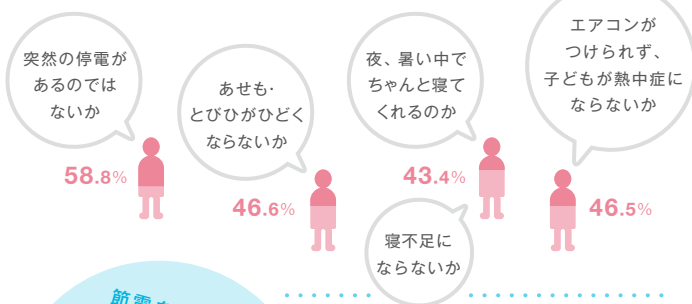
幼児家庭における節電意識に関する調査より
(回答者 5,150名 2011年6月ベネッセコーポレーション調べ)

「とても+まあ」 不安に思う人が約64%



「節電についてあなたはどれくらい不安に思っていますか」

不安なのは突然の停電と、健康面・生活リズム



節電を前向きにとらえる声も！

- ・電気代の節約になる
- ・エコの観点からいいと思う
- ・家族のコミュニケーションが増えそう
- ・エネルギーのことを考え直すきっかけになる
- ・健康的な生活になりそう

上記は、〈こどもちゃれんじ〉が未就学児のお子さんをおもちのかた 5150人に緊急アンケートを行った結果です。毎日の節電は生活に密着したことから、不安を感じるけれどどうせなら前向きに考えたい、という人もいらっしゃるようです。

次章では、夏の節電を少しでも快適にするための知恵と工夫を見ていきましょう。

2

おやこで夏を乗り切ろう！ 「節電の工夫」編

衣食住の工夫で…

遊びの工夫で…

おでかけの工夫で…

節電の夏を、ただ暑い、つらい夏にしないために。
みんなで協力しながら、ときには楽しんで
過ごすためのコツをたくさん知っておきましょう！

キリトリ ✂

- 01 打ち水をしよう
- 02 家電を使う家事を9時前や休日のうちに済ます
- 03 食器を手洗いしてみよう
- 04 洗濯の脱水時間を短く・乾燥機は使わない
- 05 涼しい衣服を工夫する
- 06 水浴びで涼しく
- 07 お風呂で水遊び
- 08 お友だち家族と集まろう
- 09 保冷剤をフル活用
- 10 ピーク時は公共スペースを利用
- 11 熱中症の予防
- 12 あせもやとびひの対策
- 13 親子で冷たいおやつを作ろう
- 14 「ひんやりボール」で遊ぶ
- 15 楽しく「洗濯あそび」
- 16 節電の係を任命！
- 17 家族みんなで同じ時間にごはんを食べる
- 18 アナログ遊びを楽しむ
- 19 ひとつの部屋ですごそう
- 20 涼しく眠る工夫をしよう



01 打ち水をしよう

家の周囲の路面や、マンションのベランダなどで、打ち水をしてみましょう。打ち水をすると、まいた水が蒸発するときに地面の熱を奪っていくので、周囲の温度を下げることができます。

打ち水をするなら、朝や夕方がおすすめ。日中の暑い時間帯の打ち水は蒸発した水で湿度が上がってしまい逆効果になることもあります。お風呂の残り湯や、バケツにためた雨水などを、じょうろやひしゃく、ペットボトルなどを使ってまきましょう。

地面だけでなく、家の外壁や屋根に水をかけるのも、涼しくする効果があるんですよ。打ち水をするために外に長くいるときは、帽子をかぶるのも忘れずに。

02

家電を使う家事を 9時前や休日のうちに済ます

夏の電力需要をグラフにすると、折れ線がぐっと上がってピークタイムに入るのは、平日の朝の9時頃から20時頃まで。この時間帯をなるべく避けて電気を使うようにすれば、電力消費が分散して、メリットが大きいです。

そこでおすすめは、洗濯機・掃除機などを使う家事を、朝9時前に済ませてしまうこと。ちょっとがんばって早い時間にまとめて家事を済ませることで、メリハリや余裕も生まれそう。朝に家事をするのが難しい場合は、電力の使用が少ない土日に、集中して掃除や洗濯をするのもひとつの手。

他にも電子レンジや炊飯器やアイロンなど短時間でも消費電力の大きい電気製品は、使い方だけでなく、使う時間帯を工夫できるというですね。



03 食器を手洗いしてみよう

ほんの少しの量の洗いのや、汚れの少ない食器なら、食器洗い機を使わずに手洗いで済ませてしまうのはいかがですか？ この機会に、子どもに食器洗いのお手伝いをしてもらうのもいいですね。

子どもは水にさわるのが大好きなので、はりきってお手伝いしてくれるでしょう。

また、水は流しっぱなしにしないなど、節水にも気をつけて。「自分にもお手伝いができた」といううれしい気持ち生まれ、さらに節電にもなれば、一石二鳥です。



04

洗濯の脱水時間を短く・乾燥機は使わない

いつもきっちり水を絞り切るように使っている洗濯機の脱水機能。ちょっとしたことですが、脱水時間をいつもより少し短くすることも、節電につながるアクションのひとつです。また、洗濯乾燥機による乾燥は消費電力が大きいため、節電を考えるなら、平日の昼間の使用は避けたいところ。

そこで、少し水分を多めに含んだ洗濯物を、風の入る窓のそばに干してみましょ。すると洗濯物の水分が空気の流れに乗って、涼しい風となって部屋に入ってきます。脱水のし過ぎをやめると、洗濯物にしわがでにくくなるのもよい点です。あっという間に洗濯物が乾く季節、脱水時間の短縮と乾燥機の不使用は、ぜひ試したい節電方法です。





05 涼しい衣服を工夫する

着ていて涼しく感じる衣服は、汗を吸う綿素材のもの。特に、サッカー生地のようなやや凹凸がある生地は、肌に貼りつかないのでサラッとした気持ちよさがあります。

吸湿性や速乾性の高い新素材を試すのもよいですね。また、袖口や裾が広く開いていて全体にゆったりしたつくりのものが、風が通りやすいのでおすすめ。意外なようですが、素肌をあまり出さない服のほうが実は涼しい場合もあります。肌が布で覆われていると、生地が汗を吸収すると同時に熱を奪うので、より涼しく感じるのです。ですから、汗をたくさんかきそうときは、タンクトップよりも、半袖シャツのほうがおすすめです。

06 水浴びで涼しく

ビニールプールで水浴びをして暑さをしのぎましょう。特に日中の暑いときは、エアコンに頼るよりも水浴びを活用したほうが涼しくなれるうえ、楽しさバツグン！ あせも予防にもなるメリットも。長い時間夢になれるので、同じ時間を室内でエアコンをつけて過ごすのに比べれば、節電効果もあります。

真夏はプールの水がすぐにぬるくなりがちなので、大人がときどきホースの水を足してあげたり、空き容器に作っておいた大きな氷のかたまりを入れたりしてもいいですね。



07 お風呂で水遊び

水浴びはさせたいけれど、ビニールプールを出す準備も、後片付けも大変…。そんなときは、お風呂の出番です。お風呂場なら、子どもたちがどんなに水をまき散らしても怒らなくて済み、後片付けも簡単。少し大きいお子さんなら、お風呂掃除のお手伝いをお願いしてもいいですね。子どもたちがお風呂場にいる間は、部屋のエアコンもちょっと節電できます。

ただ、家の中といってもケガや水の事故のないよう、おうちのかたは目を離さないようにしてあげてくださいね。

08 お友だち家族と集まろう

例えば、別々のおうちで暮らす3家族がひとつの家に集まれば、その時間はエアコンを3台使っていたのが1台で済む計算になり、とても大きな節電効果があります。この夏は「お友だち同士集まる」をブームにしてみませんか？

ランチパーティーをしたり、好きなお菓子を持ち寄ったり。特別な企画なしにただおしゃべりしているだけでも楽しいもの。子どもたちも夏休みに仲良しのお友だちと遊べるのはうれしいので、親子ともにストレスのたまらない夏を過ごせそうです。過ごす家をグループの中で持ち回りにしたりして、無理なく楽しく取り組めるといいですね。



09 保冷剤をフル活用

レジャーのときにしか使わなかったクーラーボックス用の保冷剤や、ケーキを買ったときなどについてくるミニ保冷剤は、実はいろいろに使えるスグレモノ。おすすめの使い方のひとつは、発泡スチロールの箱に夜のうちに凍らせた保冷剤を入れて、サブ冷蔵庫として使うこと。よく飲む飲み物などは、冷蔵庫を何度も開け閉めして取り出すよりも、このサブ冷蔵庫に入れておいたほうが便利で、冷蔵庫の節電にもなります。ペットボトルの飲み物自体を凍らせておいて保冷剤代わりに使う手も。

また、ミニ保冷剤をガーゼやバンダナでくるんで首に巻くと、手軽な冷却グッズとなり、暑さをしのぐのに役立ちます。



11 節電の夏 注意したいこと(1) 熱中症の予防

熱中症は、高温の環境下で、体温の調節機能が働かなくなったりする病気です。適切な予防法を知っていれば防げるので、日常生活でしっかりと実践を。

外遊びをするときは日陰などの涼しい場所を選び、必ず帽子をかぶります。また、こまめな水分の補給は特に大事。幼児の場合は、30分～1時間に1回は水分をとるようにしましょう。一度に水分をガブガブとるのではなく、少量でもこまめにとりましょう。特に小さな子は「お水が飲みたい」とまだ言葉でうまく伝えられないこともあるので、大人が注意してあげてください。水分とともに塩分と糖分の補給も必要なので、バランスのよい食事や、適度におやつを食べたりするのも大切なことなんですよ。

また、暑さが極端にひどくなるような日は、外では遊ばないほうがよいでしょう。湿度の高い環境や、急に気温が上がった日も要注意です。



10 ピーク時は公共スペースを利用

冷房の需要が高いのは、夏の平日の9時頃から20時頃。特に電力の需要が最も大きくなるのは13時～16時台です。この電力使用ピークの時間帯に、みんながひとつのスペースに集まれば、そのぶん各家庭の消費電力がまるまる節電できることに。

子どものいる家庭だったら、図書館や児童館などの公共スペースを上手に利用するのは、とてもかしこい節電方法です。自分の住む地域にはどんな公共スペースがあるか調べて、出かけてみては？節電に役立つだけでなく、いろいろな楽しみも発見できそう。

キトリ ✂

12 節電の夏 注意したいこと(2) あせもやとびひの対策

節電を心がける夏に心配なのは、あせもやとびひなどの皮膚トラブル。あせもは、汗のたまりやすい場所に赤く細かい発疹ができる状態です。とびひは、顔をはじめとした全身に強いかゆみを伴う水疱ができます。

予防法としては、汗をかいたらこまめにシャワーを浴び、すぐに着替えをして、いつも肌を清潔に保つておくこと。もしあせもができてしまったら、風がある涼しい場所で過ごすようにしたり、かゆい場合は保冷剤で冷やすなどの対応をしましょう。軽いあせも(赤い小さなブツブツのみ)なら市販の薬で様子を見ても大丈夫ですが、かきすぎて湿疹化したり、うみをもったりしている場合は、とびひになるおそれもあるので、皮膚科を受診しましょう。



13 親子で冷たいおやつを作ろう

冷たいおやつ作りは、暑い季節にぴったり。寒天を使って「カラフル寒天ゼリー」を作りましょう。粉末タイプの寒天に、グレープフルーツジュースやオレンジジュースなど色のきれいなジュースを混ぜて、それぞれをバットに流して寒天ゼリーを作ります(分量は寒天のパッケージの表示に従ってください)。

できあがった寒天ゼリーを子どもが自由に型抜きすれば、カラフルで涼しげな夏のおやつのできあがり。寒天はゼラチンよりも固く仕上がって、型抜きしやすいのでおすすめです。



14

涼しく遊ぼう(1)

「ひんやりボール」で遊ぶ



手近な材料で「ひんやりボール」を作って、涼しく遊んでみませんか？二重にしたビニール袋に水を八分目くらいまで入れ、口を輪ゴムでしっかりしばれば「ひんやりボール」のできあがり。ぼよんぼよんとしたボールを、おでこやほっぺにくっつけてひんやりした感触を感じたり、コロんと転がしたり。親子でそっと手渡しし合っても、袋の中に氷を入れればもっと冷たくなります。

遊んだあとは、屋外でひんやりボールに穴を開けてみましょう。ビュッと出てくる水で、乾いた地面にお絵描きしたり、花に水やりしたりして遊べます。穴をたくさん開ければシャワーのようにもなりますよ。



15

涼しく遊ぼう(2)

楽しく「洗濯遊び」

ちょっとオトナになった気分で、洗濯を体験できる遊び。ぬらしでもいい場所に、水を入れた洗面器・固形石けん（子どもが持ちやすいようなサイズに小さく切ったもの）・汚れたハンカチを用意します。石けんを使って洗面器の中でごしごしハンカチを洗うと、泡がたくさん出てきて楽しさいっぱい！アワアワを十分に楽しんだら、ハンカチを水ですすいで、絞ります。ハンカチを広げて、干して、乾かすところまでできたら、お子さまもきつと大満足。

水や泡に触れて涼しく遊べるだけでなく、家事の疑似体験ができたり、洗濯物がお日さまの力で乾くことが実感できたり、楽しみながらいろいろなことが学べる遊びです。

16

節電の係を任命！

節電に関する係を子どもに任命して、積極的に楽しみましょう。例えば「要らない照明を切る係」。大人が習慣でつい見過ごしてしまう、つけっぱなしの電灯なども、子どもはしっかり消してくれそうです。家族でいろいろな係を分担して、ごっこ遊び感覚で楽しんでもいいですね。



18

アナログ遊びを楽しむ

節電の夏は、ゲーム機やテレビもちょっとお休みして、アナログ遊びをしてみませんか？ボードゲームや、小さな子でもできるかるた、ちょっと懐かしいすごろく、しりとりやなぞなぞ、あやとり、折り紙、お絵描き、手遊び…

アナログ遊びは、家族のコミュニケーションを深める効果があります。手先や頭を使うものが多いので、いろいろなことが上手にできるようになるメリットも。家族でやりとりを楽しみながら遊ぶ時間は、さりげないけれど、子どもの心にも残るものになるでしょう。

17

家族みんなで同じ時間にごはんを食べる

家族みんなのごはんを食べる時間がバラバラになると、おかずの温め直しが多くなったり、ごはんの保温時間が長くなったり、照明をつけている時間が長くなったりして、使う電気の量も増えてきてしまうもの。

「家族みんなで一緒にごはんを食べる」機会を、今より少し増やしてみませんか？電気の節約になるだけでなく、家族のコミュニケーションにも役立つことうけあいです。





19 ひとつの部屋で過ごそう

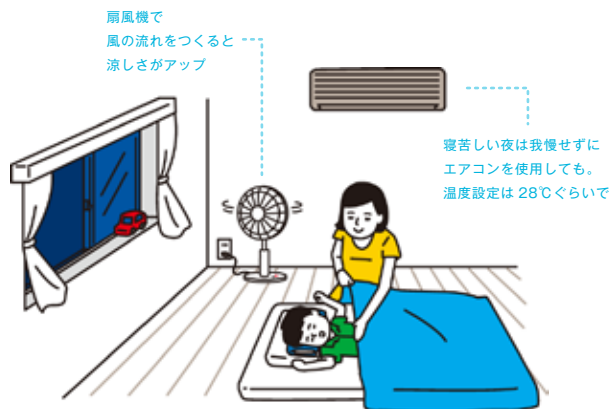
家族の過ごす部屋が分かると、それだけ使う冷房や照明なども増えてしまいます。この夏、「ひとつの部屋で過ごす」ことは、手軽にできる節電方法のひとつ。みんなが同じ部屋に集まることで、電気の使用量を無理なく減らせます。

一緒に過ごすと、親子の会話がはずんだり、自然にママとパパのコミュニケーションがスムーズになったり、家族にとってのいいこともたくさんありますよ。

夏でも、風が通る家なら、窓を開ける + 扇風機で、部屋の中に風の流れをつくれれば、かなり快適に寝られます。熱帯夜などで寝苦しいときは、無理をせずエアコンを使うのもよいでしょう。

その場合、寝入りばなの3~4時間しっかり部屋を冷やすと快適に寝られるといわれています。本当に寝苦しいときは、28℃ぐらいの設定で一晩中運転しても、つけたり消したりするよりは、適温でつけっぱなしのほうが、電気も無駄にならないとされています。

ジェル状の冷却まくらは、後頭部や首の脈を冷やすことで全身が冷やされるので効果的。また、夜すぐに眠りにつくためには、昼間しっかり体を動かしてほどよい疲れがあることが大切。快眠のためにも、昼間の活動は大事ですね。



キトリ ✂

おやこでチェック 節電ばっちりカレンダー

ついでに家族の 準備はいいかい

日	月	火	水	木	金	土
7/24	25	26	27	28	29	30
31	8/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	9/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

✂ 切り取って、冷蔵庫など目立つところに貼ってお使いください。



おやこで過ごす夏休み、「節電できた!」の日は、お子さんと一緒に☺を塗りましょう。毎日の「できた!」がたまると、カレンダーがきれいな水玉に。切り取って、冷蔵庫など目立つところに貼ってお使いください。

電力使用状況や節電効果がひと目でわかる 政府の「節電アクション」。毎日の節電にご活用を!

政府の節電ポータル「節電 go.jp」

家庭向けページは節電アイデアがいっぱい。みなさまから寄せられた節電アイデアも見られます。

また、「家庭の節電宣言(マイページ)」に、ご登録いただくと...



- わが家に合った節電メニューを作成でき、貢献度がわかります。
- 友人たちとグループを作って、みんなで達成を目指せます。
- 協賛企業からの参加賞・達成賞が受け取れます。
- 昨年実績から、今夏の削減実績を算出できます。

節電支援アプリケーション「節電アクション」

電力ひっ迫時の「節電アラーム」機能や 節電アイデアを写真投稿できる「節電スナップ」など。手のひらで、あなたの節電を応援します。

※本アプリケーションはスマートフォン (Android, iPhone) 用です。



携帯電話への電力不足お知らせサービス

深刻な電力不足が予測される際にメールで通知をします。右のQRコードから登録サイトにアクセスしてください。

※ <http://mail.setsuden.go.jp> からご登録いただけます。

