

わたしたちにできることをひとつひとつ
 連載第4弾の今回は環境にも家計にも優しい
 「照明」に関する省エネ節約術を紹介します。

照明器具で省エネ

電球型LEDランプに交換！

54ワットの白熱電球から
 7.5ワットのLEDランプにすると
 年間で…（年間2,000時間使用したとする）
 電気量： 93.0キロワットの省エネ
 CO₂： 39.9キログラムの削減
 電気代： 約2,883円 の節約

調光機能や人感センサー機能を活用！

○調光機能付きLED照明器具なら、生活シーンに合わせて明るさを調節できます。
 ○人感センサー付き照明は、人の在・不在を検知し、点灯時間を無駄なく制御できます。
快適性を維持しながら無駄な消費電力を抑制しましょう！

出典：経済産業省資源エネルギー庁 省エネポータルサイト「家庭向け省エネ関連情報 無理のない省エネ節約」

みんなではじめよう Vol. 4 「ゼロカーボン」アクション

問い合わせ 総合政策課総合政策係（名寄庁舎3階）
 ☎01654③2111（内線3313）
 環境生活課環境・生活安全係（名寄庁舎1階）
 ☎01654③2111（内線3121）



点灯時間は短く！

7.5ワットの電球型LEDランプ1灯の
 点灯時間を1日1時間短縮すると年間で…
 電気量： 2.74キロワットの省エネ
 CO₂： 1.2キログラムの削減
 電気代： 約85円 の節約

調光機能で就寝前などに少しの時間だけ
 部屋を暗くするのも省エネに！

電球の掃除も大切！
 こまめな掃除で明るさを保ちましょう！

無理のない範囲で
 「ゼロカーボン」を意識してみてくださいね！

名寄市男女共同参画推進事業者等表彰式を行いました

市では男女共同参画の推進に取り組んでいる事業者などの表彰を行っています。
 令和6年度は野口 智子氏が受賞となりました。



野口氏の主な取り組み

市医療機関で看護師・助産師として勤務した後、2010年からは自宅で出張専門の助産院を開業・整備し活動。訪問や来院による相談支援、商業施設での育児相談、市内施設でのサロン開催、子育て支援センターでの講話など、幅広く活躍。2018年10月からは、市から「産後ケア事業」を委託され、産前産後の母親に対する支援や、社会に復帰する女性に対する支援など、地域の女性が健康で快適な生活を送れるよう活動。

現在も助産院での支援や委託事業、講演会など精力的に活動中。

こうした活動が、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）を支援し、女性の活躍推進に繋がるものであることから、この度の受賞となりました。



▲加藤市長から表彰状を受け取る野口氏

問い合わせ 環境生活課男女共同参画担当（名寄庁舎1階） ☎01654③2111（内線3121）