



〒270-1516  
千葉県印旛郡栄町安食938-1  
ふれあいプラザさかえ 1階  
子育て包括支援センター 子育て相談員  
URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>  
Eメール [kosodate@town.sakae.chiba.jp](mailto:kosodate@town.sakae.chiba.jp)

～電気料金値上げと節電～

発電に使う燃料の価格高騰を理由に、東京電力や東北電力など大手電力7社の電気料金が6月使用分から値上げされます。平均的な使用量の家庭では、5月使用量と比べて906～3,792円上がるとされます。家計にひびきますね…。

家庭における一日の家電別消費電力量は、夏場ではエアコン(約34%)、冷蔵庫(約18%)、照明(約10%)で6割を占めるそうです。熱中症にならないようにしつつ、まずはエアコンを上手に使うようにしましょう。フィルターを半年間掃除しない状態で1日8時間使うと、新品状態のフィルターと比べて消費電力が12%増えるとのこと。フィルター掃除はもちろん、内部清掃も心がけましょう。6月分の電気料金は7月に請求されます。政府が9月まで補助金を出して負担軽減を図る予定なので、いきなり負担増になるとは限らないけれど、消費電力の多い家電を中心に、できることから節電を始めましょう。

家庭でできる節電のアイデア

<エアコン>

- ・フィルターはこまめに掃除。
- ・室外機の周りにはものを置かず、なるべく直射日光があたらないように。
- ・設定温度は低くしすぎず、風量設定は自動にする。

<冷蔵庫>

- ・詰めすぎない
- ・扉の開け閉めの回数を減らし時間を短く。
- ・壁と天井との間に放熱スペースを取る。

<照明>

- ・省エネ効果のあるLED照明にする。
- ・こまめに消す。

<その他>

- ・ドライヤーの使用時間を短く。
- ・洗濯の回数を減らす。
- ・たまにしか使わない家電はプラグを抜く。 など

XXXXXXXXX 様	
料金プラン	ご契約種別 従量電灯B ご契約種別 30A
毎月固定でかかる	2023年X月 検針月日 X月X日 (X日間)
料金単価は使用量に応じて最大3段階	請求金額 XXXXX円 ご使用量 XXXkWh 基本料金 XXXX円
原油や石炭などの価格の変動を反映する	電力量料金 ・1段料金 XXXX円 ・2段料金 XXXX円 燃料費調整額 XXX円 再エネ発電賦課金 XXXX円
	アンペア(A)数が大きいほど基本料金が高い 使用量に応じて課金される
再生可能エネルギーの普及のため上乗せされている	

図：電気料金明細の見方(例)

※参照・引用：読売新聞 6/3 朝刊



夏ならではの…ひんやり冷たい感触あそび

<おばけ水>

- ① ポリ袋に油性ペンでおばけの絵を描く。
- ② 水を入れてしぼる。

アレンジ：

ゴム手袋やポリ袋を使って大きさや形の変化を楽しむ。凍らせて溶けていく感触を楽しむ。

<寒天あそび>

- ① 水 500ml に粉寒天 4g を入れかきまぜる。
- ② ①をなべに入れて中火で熱し溶かす
- ③ ②が沸騰したら弱火にして2分ほど熱する。
- ④ 火を止めて冷ましたら、タッパーに入れる。
- ⑤ ④に食紅を加えかき混ぜる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やす。

水の量を調節し硬さを変えるとさわり心地が変わります。



日焼けは太陽光に当たって起こるやけどの一種です。大人に比べて皮膚が薄い子どもは、強い日差しでやけどが起こりやすいです。戸外での裸足遊びも気をつけましょう。水遊びの際は、状況に寄り長袖を羽織るなどの配慮も必要です。