

# やってみよう!! ワークシート



新聞には毎日、たくさんの記事や写真、広告がのっています。世界的な大ニュースから身近な地域の話までさまざまです。神戸新聞社は、その中から知ってもらいたいことや深く考えてほしい記事を取り上げ、ワークシートを使って自宅学習などに活用してもらっています。今回は光熱費や食品の値上げが止まらない中、家計の負担を抑える工夫についてのお話です。

## 止まらぬ値上げ、家計防衛術は？

### 冬のエアコンは20度に

### 買い物は必要な分だけ

暖房の温度を1度下げると、消費電力は約10%削減できる。「部屋の中でも重ね着するなど、暖かい服装をする」といいですね。エアコンのスイッチは小まめに切らない。30分程度の外出であれば、つけたままの方が消費電力は少ない。外の冷気を遮断する断熱カーテンに替えたり、窓に貼る断熱シートを使ったり、アルミ素材の保温シートをカーペットの下に敷くのもよい。保温シートを湯に浮かべてふたをすれば、湯の温度を温かく保つこともできる。

まず、冬場のエアコンの設定温度は20度が目安。自動運転モードにして、風向きは下に設定する。「暖かい空気は上にたまるので、サーキュレーターや扇風機で空気をかき混ぜるといいです」

原材料価格の高騰と円安で光熱費や食品の値上げが止まらない中、家計の負担を抑えるにはどうすればいいのだろうか。ファイナンシャルプランナーの飯村久美さんは「生活に取り入れやすいことを無理なく始めましょう」と話す。

### ファイナンシャルプランナーに聞く

### 「取り入れやすいことを無理なく」

庫は、設定温度を「弱」にすると消費電力が少なく済む。冷気を逃がさないように、開閉時の庫内の温度上昇を防ぐ冷蔵庫カーテンも活用するとよい。「冷蔵庫はゆとりを持って収納します。冷凍庫は、物をぼんぼんに詰めた方が冷やし合う効率がいいですよ」

温かい物を飲むときは、ガスで湯を沸かすより、電子ケトルを使った方が安く済む。「火の消し忘れによる火災も防げます。食材の下ゆでなどにも電子レンジを活用しましょう」

一手間かかるが、電力そのものの契約も見直したい。一般的に2人暮らしで最大50%程度とされるが、「私は夫と二人暮らし。電子レンジやドライヤーなど消費電力の大きい家電を一度に使用しないなど気を付けながら、30%で契約しています。単身世帯では20%で十分です」と飯村さんは言い切る。

節約の例



- 冷蔵**
- 節電用の冷蔵庫カーテンを
  - 温度設定を弱に
  - 庫内はゆとりを持たせる
- 冷凍**
- 空きがある場合水入りのペットボトルで満杯の状態にする

買い物に行く前はスマートフォンなどで冷蔵庫の中身を撮影

同じ食材を買ってしまわずに済む。「スーパーなどでは見切り品に飛びつくのではなく、食べる分だけ購入し、使い切れないものはカットしたり、下ゆでしたりして冷凍保存しましょう」

11月16日の朝刊にのった記事

①光熱費や食品の値上げが止まらない理由は何でしょうか

②冬場のエアコンの設定温度は何度が目安でしょうか

答えは18日の「週刊まなびー」にのるよ。



③家計の負担を抑えるにはどうすればいいか、以下の質問に○か×で答えましょう

- 〈エアコン〉  
30分程度の外出ならつけたままの方がよい ( )
- 〈冷蔵庫〉  
冷凍庫はゆとりを持って収納した方がよい ( )
- 〈買い物〉  
スーパーの見切り品はたくさん購入した方がよい ( )

④あなたは何が値上がりしたのが最も痛かったですか

⑤どんな節約ができるか、おうちの人と話し合ってみましょう

もっとワークシートをやってみたいと思った人は、電子版「神戸新聞NEXT」の「神戸新聞NIE」コーナーでワークシートを検索してみてください。たくさんあるので興味のある新聞記事を選んでね。今回のワークシートの答えは、メール (kobe-nie@kobe-np.co.jp) か、はがき (〒650-8571 神戸新聞社「週刊まなびー」ワークシート係) で、名前と学年、または年齢を添えて12月17日必着で送ってね。正解者の中から、抽選で毎月10人に神戸新聞の記念品をプレゼントします。

4日  
週刊まなびー

ワークシートの  
解答例

- ①漢字の「命」。(世界の) 平和を願う気持ち
- ②【防弾チョッキ】と【ヘルメット】。理由=ロシアのウクライナ侵攻が起こった年だから
- ③2022年【2】月【24】日
- ④【2158】人 (11月30日現在)
- ⑤自由記述