***モニター通信 №４***

**皆さんから寄せられた「モニター通信11月分」を紹介します。**

**「光熱水費やガソリン代など生活に必要なエネルギーの高騰について」**

**～近年、戦争や為替相場など様々な要因から値上げが続く家庭でのエネルギー支出について**

**節約の方法や感じていることをお書きください～**

モニターから　No.1

　今年ほど健康について考えさせられ、その大切さを再認識させられた年はありません。一昨年還暦を迎えました。ところが半年前に変形性膝関節症になりタクシーによる病院通いが始まりました。追い打ちをかけるように先月は脳梗塞で１週間の入院もしました。昨今の光熱水食品などの値上げに苦しんでいるのに医療費の負担がかかります。タクシー代も大幅に値上がりしました。これらは節約のしようがありません。どうすればいいのでしょうか？  
　我が家の前は急な坂になっています。 道路に出るまでにも階段を９段ぐらい 降りなければなりません 。１０ｍ 先にゴミを捨てに行くだけでも大変な苦労をしています。これから先、杖をついてずっとこんな大変な思いをするのかと思うと本当に辛いです。２階建ての自宅での生活も本当に大変！！だから手術をしようかと悩んでいます。今年は いくつも出かける予定があったのに全てキャンセルすることになってしまいました 。やりたい事があってもほとんどできずにとても残念です。１０月には初孫もできたのですが、遠方に住んでいるのでまだ会いに行くことができずにいます。杖なしでは歩けないので悲しいです。諸物価高騰の中で自身の健康問題にも直面して、この先明るい見通しがありません。  
　今後はあちこちで人手不足の問題も深刻になるでしょう。入院をして病院の労働実態を見てそう感じました。戦争などしている場合じゃないと思います。この先世界はどうなっていくのだろう。

モニターから　No.2

　今や、地球は「温暖化」に留まらず「沸騰化」の時代となりました。ただならぬ事態に神にお祈りする次第です。そのうえで次により個人的には進めて行きます。それは節電です。節約目標に直ぐ気づくのですができない事項です。節電の方法は土浦市広報(２０１２．７月号)を参考にしました。それは

１．エアコン

〇夏は２８度以下　〇必要なときのみ使用　〇冷房効果を高める工夫 (フィルター清掃.　涼しい服装に着替え)

２．冷蔵庫

〇冷蔵庫の上には物を置かない　〇設定温度を　強　から　中　に変える　〇詰め込みすぎない　〇ドアの開閉をすくなくする

３．照明器具

〇人のいない部屋の照明を消す

４．テレビ・パソコン

〇冷房需要の高まる昼間の使用を控える

５．その他の電機商品

〇炊飯器,洗濯機,乾燥機などは夜間・早朝の使用を心掛ける

６．その他の電気製品

〇給湯器・電気ポット・電子レンジは、未使用時はコンセントを抜き待機電力を削減する

以上について実施したいと思います。

これからは寒い冬の季節に入ります。エアコンの使用次第で目的が全くＮＧとなります。目的達成に向けては自分・家族の体調を十分考慮して実行していきます。

１．節電対策

①日常のお天気が晴天時は家族とともに３㎞ほどの歩行を実施する。雨天等時は室内での体操を実施する。その他の項目については各項の実施法により実施する。

② 寒さの助け舟として　こたつを活用して対策実施の助け舟とする。

③ 節電対策は歩行練習が主となるので十分意識して実施する。

２．対策の見守り

毎月の電気代使用料を確認し実行の目的の達成に努力します。節電対策は今まで実施したことはありませんが、この冬・春・夏に向けて実施します。自信はありませんが何とかやり遂げたいと思います。

モニターから　No.3

1. 光熱費やガソリン代などの生活に必要なエネルギーの高騰は家庭生活にとって大変な試練だと思う。生活費の値上げ、物価の高騰はすべての国民にとり、生き方自体を慎重にさせるだろう。とは言っても年金生活者にとり、そんなに消費はしないくせがついており、せいぜい水道はつかいすぎないとかガスも同等であり、電気はちょっと気をつけて消すとか普通に気をつけている。ガソリン代もあまり車に乗らなくなり、歩くことが多くなった。という程度である。エネルギーは快適な生活ばかりを追い求めず、自分で工夫して生活し、できる限り自分の手作りをすることも大切と思う。
2. 以前は、人々はいろいろ工夫をしていた。特に戦争でものがなくなった時、親たちはさまざまな工夫をしていた。それらを見習いたい。今ほどたくさんのものはなかった。また、災害の時も同じである。あって当たり前のものが、なくなる時も想定し、少ないものでも生活できるように心がけるようにしたい。最近は古着が多く捨てられているのを目にするが、タオルなどは切って、雑巾や余り布として使う。古い服はちょっと直したり、エプロンに作りかえたりする。家庭で雑用に着たり、外出する時は上にジャケットを着て出かけたりする。要するに今あるものをなるべくうまく利用している。
3. 第二次世界大戦後、焼け跡から人々の絶え間ない努力で豊かな社会を築き上げてきたが、一人一人が希望をもって生きてきたからと思う。けれども最近はエネルギーの高騰により、人々は節度ある生活をしていく努力が必要となる。日本は水が豊かだが、国によって水の供給に苦しんでいる国もある。いろいろ思うと限られたものを大切に使いたい。戦争ですべてが破壊され、エネルギーの供給が少なくなっているところはあまりにも大変である。気候変動のことも思うと消費する側はかしこく生きてゆかねばと思う。

モニターから　No.4

　少し前までは光熱費の高騰で頭を悩ませていましたが、少しずつ落ち着いてきたようでほっとしています。電気代・ガス代の節約として、電力会社・ガス会社等の変更、エコ家電に買い換え等が叫ばれていますが、誰でも実行できることではありません。ましてや家電の買い換え等、壊れない限りずっと使い続けている家庭が多いのが現状だと思います。

　身近な小さなことからであれば私達にも実行できそうです。電気代に関しては電気のスイッチをこまめに消したり、お風呂の設定温度を上げ過ぎない、アンペアを適正なものに設定する等でしょうか。ガス代に関しては、コンロ周りをこまめに掃除したりしています。油汚れのままではガスの出口が詰まって、結局のところ弱い火力で長時間使用することになってしまいます。水道代に関しては洗濯に風呂の残り湯を使ったり、シャワーの水を出しっぱなしにせず、こまめに切る、トイレのレバーの大小を使い分ける、これはもちろん電気代の節約にも直結していますね。

　日常の小さなことでも毎日の積み重ねで結果も変わってきます。光熱費の高騰がいかに家計に影響を及ぼすかを嫌というほど味わった年でしたが、この経験を無駄にせず節約を心がけたいと思っています。

モニターから　No.5

　「湯水のように使う」という言葉を粗末にふんだんに使えるもののたとえとして使っていたのは、いつ頃までだったのだろう。今、湯水は貴重な物になりつつあるようだ。特に土浦市は水道料金が高い！！東京から引越してきた時、水道の検針員から水の使用量が多くびっくりされた。そう、東京都や横浜市は水道料が２ヶ月に１回徴収されるが、土浦市の１ヶ月の料金がそれを上回っていたようだ。つまり、単純計算すると東京都の４倍以上が徴収されるのだ。驚いて市の水道局にかけあったが、水がきたないので浄化するのにお金がかさむと、へんな納得をさせられた経験がある。その高い水道水を温める手立てが近々高騰しているガスや電気しかないという困った事になっている。

　その上、暑い・寒いをがまん出来る年代でもなくなった。もっこり着こんで暖をとるのもころぶ原因になる。風呂であたたまりたいと思っても、高い水道水をわかすのにガス・電気代ともにかかる。それぞれ家族の生活時間帯に入りたい。と言うわけで、給湯器のスイッチをつけたり消したりする事を心がけるようにした。いわゆるたね火という状況を遮断する事を試みている。コントローラーのスイッチを消すとモニターに本日の実績、お湯料金〇〇円とメモリーされる。それだけで何か節約しているようなほっこりした気になる。耳には「電源を切ります」という音声メッセージが残り、にんまりとしている。

　その上、我が家の足である車のガソリン代の高騰も頭が痛い！！若い頃は自転車をさっと乗りこなし、どこにでも行っていたが、今は自転車にまたがる事じたいおぼつかない。と言うわけで、安いガソリンを求め放浪するが、ティッシュ１箱位のサービスで遠くのガソリンスタンドに行くのは逆にガソリン代がかかるので、近くのガソリンスタンドでまかなっている。遠出もだんだんしんどくなってきた。

　車を動かせなくなった時の事を考え、地域を巡回しているコミュニティバスの停留所をチェックしはじめたところだ。タクシーに乗ればと思っていたが、今はコロナ禍以降タクシー会社には車はたくさんプールされていても、運転手の確保が出来ないとなかなかつかまらないタクシーで行動するのも思うようにはいかないというご時世のようだ。

　光熱水費の値上げ以前に、年を重ねるスピードの方が早く感じる。昨今はサイフの中身より、自分の行動範囲をいかにまわしていくか思い悩んでいる。

モニターから　No.6

　生活に必要なエネルギーの高騰はじわりじわりとやってきて、今が悲鳴をあげているように感じる。我が家はオール電化なので朝晩・昼間・夜間と電気代の単価が違うので、極力電気代が高い昼間は使わないようにしている。そうは言っても、我が家では室内犬を２匹飼っているので、夏の昼間は犬のためにリビングのエアコンをつけっぱなし。子ども部屋にエアコンを入れていないので、夏の間だけ家族全員が寝室で寝ている。これによりかなりの節約ができたが、子どもたちがいつまで我慢してくれるかなぁ・・・

冬の暖房器具はコタツと石油ファンヒーターで過ごしており、灯油も高くて困ってしまう。

エアコンだと乾燥して喉が痛くなるしあまり温かさを感じないので、ファンヒーターを使ってしまう。リビングに洗濯物を干せば気持ちよく乾くので、これはこれで良いかな？　と思っている。（冬は犬のために湯たんぽを作ってコタツの中に入れておくので、それで温かく過ごせる）今は便利なもので、電気の請求金額が確定したらメールが届き、サイトにログインするとポイントがもらえる仕組みがあり、ほんの少しでも還元されるならと毎月ログインしてポイ活を楽しんでいる。

ガソリン代はどこまであがるのでしょう？　私が免許を取得した２５年前は、１リッター１００円以下だった記憶がある。それが現在では１６０円以上のこともあり、レシートを見て愕然とする。ただ、私の車はハイブリッド車なので、１リッター当たり２５キロは走るのでとても優秀。主人の車はその半分以下なので、遠出する以外は乗らないようにしている。水道料金の話をサークルの仲間とすると、「夫が歯磨きをしている間中、水を出しっぱなしにしていて困る。でも止めるとケンカになるから、何も言わない」という話をよく耳にする。何てもったいないことをしているのでしょう。ケンカにならずに、水を止めて歯磨きをする良い言い方はないのか？　答えを見つけられずにいる。

電気、ガソリン、水道も使わずにはいられないと思う。

今は高い高いと言いながらも使えるが、供給されない日が来たらと想像するのが恐ろしい。限りある資源なので、大切に使っていきたい。一人でも多くの人が、必要な分だけ使う努力をしてくれますように。

モニターから　No.7

　最近の国際情勢でウクライナとロシアの戦争に加え、更には中東でのイスラエルとイスラム主義組織ハマスとの戦闘激化が続く中、私達日本でのエネルギー関係、特に原油に関する影響には、直接的に現在到達していないかに見えるが、やがては世界の動乱が日本に悪影響を及ぼす事は目に見えてくると思われます。この度政府のデフレ脱却の為の総合経済対策が示され、その中の項目で、電気・ガス・ガソリンの補助金を来年４月まで延長する経済対策が打ち出されたがそれはそれで良い事だと思います。

　私は夏場の風呂利用は、浴槽に湯張りは２日に１遍とし残りはシャワーの利用で節約しているが、冬場は毎日の浴槽利用となるが、やむを得ないと思っています。特に節約の最大の対象は車になりますが、毎日のようにＴＶ・新聞等で報道されている高齢者の交通事故は、他人事とは思えず、何時自分で起こすか分からず心配している状況ですので、安全運転には最大限注意を払うと同時に、必要以外には車の運転を極力控えるようにしているところです。運転時は安全運転と併行して、省エネ運転に留意しています。

　様々な生活の中で節約一辺倒でなく、心は明るく毎日を過ごせるよう、日々精進しているところです。

モニターから　No.8

　我が家の光熱水費節約は、まず電気、人がいない部屋、場所は徹底的に消します。リビングも以前は眩しいほどに付けていましたが、今は弱い光にしています。それが最近では、質の良い睡眠に関係してくるようで一石二鳥です。熱ですが、ガスレンジをあまり使わない調理を心掛けています。電子レンジで下ごしらえできるものは済ませます。電気代はかかりますが、ガス代よりも安いです。お風呂は一度沸かしたお風呂はできるだけ、家族は続けて短時間にはいることに。これから、ガスの温風ヒーターも使いますが朝夕部屋の暖めに、昼間は電気こたつで暖をとります。水です。これは節約ノズルを小さく設定してあります。台所や洗濯物は何度も洗わず出来るだけ一度に無駄に水を流さないようにします。そして、ガソリンは外資系のお店に行った時、必ずお買物のついでにいれます。かなり安く入れられます。車もハイブリッドに変えた事でガソリンの節約にはなっています。

これを書いていると、何だか惨めな悲しい生活に感じますが、自分にできる範囲で細やかな節約です。次の月の請求額で少しニッコリ出来るように、楽しみながら取り組みたいと思います。

モニターから　No.9

　年金は増えないのに、食料品や生活に必要なエネルギーはどんどん値上がりしている。東日本大震災後、エネルギーをオール電化にした。その際、電気製品はほとんどＬＥＤに切り替えた。１０年以上たった白物家電は、新しくした方が省エネで、電気代がかからないと言われてきたが、新しく買い替えるにはお金がかかるため、買い控えていた。それでも、リビングのエアコンは冷暖房の利きが悪いとの、家族からの要望で、昨年買い替えた。今年の夏は、冷蔵庫が水漏れを起こし、ついに買い替えた。

夏は、西日の当たる側には、グリーンカーテンとしゴーヤとミニトマトを植えて、食糧としても利用した。水道代は、夏は、庭の植木に水やりをするので、どうしてもかかってしまう。節約は、なかなか難しい。ガソリンは、比較的安く買えるガソリンスタンドで、プリペイドカードを作って購入している。現金で買うよりも割安である。最近、そのガソリンスタンドがスマホのラインを始めた。そのラインとプリペイドカードで、二重に割引きになることが分かり、利用している。

以上が我が家の節約の方法ですが、必要な物は仕方ないので、あまり気にせず、半ば諦めの境地でいるのが現状です。

モニターから　No.10

　エネルギーの問題、これが消費者にとって最も大切でかつ頭の痛い問題である。「大切」はともかく、「頭の痛い」とは、エネルギーの確保に関して、一般消費者は全く無力だからである。油や天然ガスを掘り出すことはできないし、水力発電用のダムを作ることもできない。風力発電用の風車だって、個人宅に設置できるものではない。太陽光発電パネルを屋根に載せることはなんとか可能になっているが、高価であるし、発電効率は依然として低く、しかも耐用年数は長くはないようであるので、誰でもどこの家にでも気軽に設置できるものではない。それなのにエネルギーなしには生活が成り立たない。エネルギーを生産できない個人としては、また日本国内ではエネルギーの産出・調達が容易ではない日本国民として可能なことは利用に当たってその使用量を最小限に近づける、すなわち節約に努める以外にない。平凡なことであるが、電気器具のスイッチを小まめに切る、ガスコンロの炎は必要最小限まで絞る、風呂の利用を効率よくする(家族は間を置かずに次々に入る、湯の温度は上げすぎないなど)、冷暖房は適温の設定とする、車の利用に当たってはエコ運転に徹するなどである。

どれも何度も言われていることであるが、特にエコ運転について気を付けていることを述べる。最もガソリンを使うのは急発進である。止まっている大きな物体を動かすには物理学の慣性の法則が示す通り大きな力が必要である。であるからソロリと動かすのが小さな力で済む、すなわちガソリン消費量が少なくて済む。それからだんだんとアクセルを踏み込んでゆっくりと加速するのがエコ運転であって、初めからアクセルを大きく踏み込んで、いわゆる急発進をすると慣性に逆らうのであるから、力(ちから)は無駄になる、すなわちガソリンが無駄になる。走行中に一台でも抜いて前に割り込んで行こうとする車を見かけるが、これもガソリンの無駄遣いである。そこで一台抜いて前に行ったって何の意味があるのか、追い抜く瞬間に速度を上げなくてはならないし、その一台前に入ったらまた元の速度に戻すのであるから減速しなくてはならない。たくさんの車が全体として流れているなら、その流れに任せて走行するのがエコ運転であり、右に左にと動き回って追い抜くことはガソリンの無駄遣いであることを知るべきである。そうまでして一台追い抜かねばならないほど急ぐなら、その分だけ見込んで早めに自宅を出ていくべきであろう。

また日本で売られている車は、日本国内での法定速度程度で走行すると最も経済的に走るようにチューニングされているから、速度違反するほどにスピードを出すことは損なことである。外国製の車を使っている人たちが燃費が悪いと言うのは当然のことで、欧米の国々の制限速度は日本より高速なので、外国製の車はそれなりに高速での走行を考えてチューニングされているから、それを日本で運用すれば燃費が悪くなるのは免れないのである。止まるときについて言えば、道路を走る車の全体の流れはもちろん、遠くに見える信号機の色に注意して、そろそろ止まらねばならないと知ったら、いきなりブレーキを踏む前にまずアクセルから足を離してそのまま走ってゆっくりと減速を始めることにより、これまた慣性を利用して車を動かすことにより、ガソリンの節約をすべきである。道路がすいているときに、アクセルから足を離しても車はかなりの距離を走るということを、自分の車で試してみるといい。いろいろと工夫をしてガソリンという日本国内では産出しない石油から作る「大切な」エネルギーの節約を図りたいものである。

モニターから　No.11

　電気、ガス、水道は生活に欠かせないものなので、それらの費用が値上りしても節約するのは難しいところがあります。普段から水や電気、ガスのムダ使いをしているつもりはないので削る部分が見当たりません。費用を節約するには暮らしの変化が必要ですが、今のところ太陽光発電を導入したり、電力プランを変更する予定もありません。

思い出すのは今から３０年以上も前、長男がまだ赤ちゃんだった時、それまで使っていた灯油ストーブをやめてエアコンだけにしたことです。ストーブのほうが光熱費が安いし、暖かい。それなのにエアコンだけにしたのはその方が空気がきれいだし、灯油を買ったり給油したりする手間が省ける、子供がお手伝いするといって灯油に触れたりしないという理由です。それからずっとエアコンとホットカーペットで暮らしています。

また冬の寒い時期に夫の両親が暮らす家に行った時、広い台所で灯油ストーブが使われていたことも思い出します。そのストーブはファンヒーターではなく、昔ながらの形のものでした。暖かく、上にやかんをのせて湯がわかせるので両親は気に入っていたようですが、転倒すれば火が消えるという機能がついていても高齢者だけの家庭で使うのには不安を感じました。最後まで何の問題や事故もなく使い続けられたことは当たり前ではなく、ほっとしたという思いがありました。結局、安全・安心面、衛生の観点から考えると、水道、光熱費が少し節約と逆行しても仕方がないのかなと思っています。