

ねん がつごう  
■れすぱす 2018年 12月 号 Enjoy TOKYO らいふ

さむ きせつ しょうえね  
寒い季節こそ 省 エネ!

はる りおでじゃねいろ どうきょう ひ こ き べるなるど きょうこ  
この春、リオデジャネイロから東京へ引っ越して来たベルナルドさんと恭子

きせつ べるなるど どうきょう はじ ふゆ むか  
さん。季節はめぐり、ベルナルドさんは東京で初めての冬を迎えました。

きょうこ べるなるど かーてん と  
恭子： ねえ、ベルナルド。カーテンを取り

か てっだ  
替えるのを手伝ってもらえない？

べるなるど か  
ベルナルド： いいけど、どうしてわざわざ替える

かーてん き い  
の？ このカーテン、気に入ってい

るのに。…あれ？ こっちの 新  
あた

かーてん いま ぶあつ  
しいカーテン、今までのものより、ずっと分厚いね。

きょうこ きせつ しょうえね ぶあつ かーて  
恭子： そうよ、これからの季節の省 エネのために、この分厚いカーテ

ん ひつよう  
ンが必要なの。

べるなるど しょうえね なつ しょうえね がんば ふゆ  
ベルナルド： 省 エネ？ 夏の省 エネはずいぶん頑張ったけれど、冬もま

しょうえね と く  
た省 エネに取り組むの？

きょうこ いちねんじゅうおんだん りお う そだ べるなるど こ  
恭子： 一年中温暖なリオで生まれ育ったベルナルドにはぴんと来

おも どうきょう す ふゆ でんき  
ないと思うけれど、東京に住んでいると冬もけっこう電気

だい がすだい  
代やガス代がかかるのよ。

べるなるど でんき つか  
ベルナルド： それはなんとかしないといけないね。まず、いちばん電気を使う



だんぼう むり だんぼう しょうひ でんりょく へ  
のは暖房だよ。無理せず暖房で消費する電力を減らす  
ほうほう かんが  
方法を考えなきゃ。

きょうこ どうじょう ぶあつ なが かーてん し  
恭子： そこで登場するのが、この分厚くて長いカーテンなの。知っ  
だんぼう ねつ はんぶんいじょう まど そと に  
てる？ 暖房の熱は、その半分以上が窓から外に逃げて  
しまうのよ。

べるなると ゆか とど あつで かーてん だんぼう  
ベルナルド： なるほど。だから、床まで届く厚手のカーテンをかけて、暖房  
あたた へや くうき なが  
で暖めた部屋の空気を逃さないようにするんだね。

きょうこ とお しょうえね くふう かんが  
恭子： その通りよ。ほかにも省エネにつながる工夫はいろいろ考  
あたた くうき うえ む えあこん  
えられるわ。まずは、温かい空気は上に向かうから、エアコン  
かざむ したむ せってい  
の風向きを下向きに設定すること。

べるなると なつ せんぷうき つか れいぼう ひ くうき じゅんかん  
ベルナルド： 夏は扇風機を使って冷房で冷やした空気を循環させて  
ふゆ おな だんぼう あたた くうき へや  
いたよね。冬も同じようにして暖房で暖めた空気が部屋の  
なか まわ えあこん つか かた  
中を回るようにするといいかもしれないね。エアコンの使い方  
ちゅうい  
で、ほかに注意することはあるかな。

きょうこ えあこん おん おふ く かえ  
恭子： エアコンのオン・オフをひんぱんに繰り返さないこと。それから、  
かげつ かいていど ふいるたー そうじ たいせつ  
2カ月に1回程度はフィルターを掃除することも大切ね。

べるなると ゆ つか かた き ほう ふゆ すいどうすい  
ベルナルド： お湯の使い方にも気をつけた方がいいよね。冬は水道水の  
おんど なつ ひく ゆ えねるぎ  
温度が夏よりも低いから、お湯にするのにたくさんのエネルギー  
ー つか  
ーを使うだろう？

きょうこ だいどころ せんめんじょ ゆ つか せっていおんど  
恭子： そうね。台所や洗面所でお湯を使うときは設定温度を

ひく ゆ なが  
低めにするとか、お湯を流しっぱなしにしないとか、そういった

ことはできそうね。

べるなると ふろ きょうこ ぼく あいだ あ はい ゆ お  
ベルナルド： お風呂だって、恭子と僕が間を空けずに入れば、お湯の追い  
だ ほおん す  
炊きや保温をしないで済むよね。

きょうこ ことば わす ふろ わ げー  
恭子： その言葉、忘れないでよ！ これからは、お風呂が沸いてもゲー  
む むちゆう はい しん  
ムに夢中でなかなか入らない、なんてことはないと思っている  
わ。

いえじゅう かーてん か  
ふたりは家中のカーテンを掛け替えました。

べるなると のど かわ へや かんそう かん  
ベルナルド： ああ、喉が渴いた。この部屋、ずいぶんと乾燥している感じ  
がしない？

きょうこ ふゆ くうき かんそう きせつ だんぼう しつおん あ  
恭子： 冬はもともと空気が乾燥する季節だし、暖房で室温を上  
げるとさらに湿度が下がってしまうのよね。実は最近、肌の  
ちょうし わる こま  
調子が悪くて困っているの。

べるなると こうきゅう ほしつくりーむ ぷれぜんと  
ベルナルド： とびきり高級な保湿クリームをプレゼントしようか？

きょうこ  
恭子： いやいや、そういうことじゃなくて！

べるなると へや くうき かんそう す びよう  
ベルナルド： ごめんごめん。部屋の空気が乾燥し過ぎるのは美容だけじゃな  
けんこうめん よ はな のど ねんまく はたら よわ  
く、健康面でも良くないよね。鼻や喉の粘膜の働きが弱  
うえ かせ いんふるえんざ ういるす かつぱつか ひろ  
る上に、風邪やインフルエンザのウイルスが活発化して広がり

かしつき ひつよう  
やすくなるから。…やっぱり加湿器が必要かな？

きょうこ  
恭子： かしつき ぬ  
加湿器がなくなってもできることはあるんじゃないかしら。濡らし

たおる せんたくもの しつない ほ みず い こつぶ  
たタオルや洗濯物を室内に干すとか、水を入れたコップや

かんようしょくぶつ お  
観葉植物を置くとか…。

べるなると  
ベルナルド： よけい えねるぎー つか さいふ  
なるほど、どれも余計なエネルギーを使わない、まさに財布に

ちきゅう ほうほう  
も地球にもやさしい方法だね。

きょうこ  
恭子： でしょう！