

# 節エネスポットマップ — 暑い日はここへ

令和8年度  
2026



# 戸田市 節エネ ガイド



**節エネスポットとは？**  
夏の暑い日に冷房の効いた公共施設を、一時的な休憩所として開放している場所です。外出先や散歩の途中など、気軽にご利用ください。



**節エネスポット一覧 (16か所)**

① 戸田市役所	戸田市上戸田 1-18-1	② 福祉保健センター	戸田市大字上戸田 5-6
③ あいバル (上戸田地域交流センター)	戸田市上戸田 2-21-1	④ 西部福祉センター	戸田市美女木 5-2-16
⑤ 東部福祉センター	戸田市下前 1-2-20	⑥ 新曽福祉センター	戸田市大字新曽 1395
⑦ 心身障害者福祉センター	戸田市川岸 2-4-8	⑧ さくらバル (新曽南多世代交流館)	戸田市新曽南 3-1-5
⑨ コンバル (笹目コミュニティセンター)	戸田市笹目 3-12-1	⑩ 戸田市文化会館	戸田市上戸田 4-8-1
⑪ 戸田市スポーツセンター	戸田市大字新曽 1286	⑫ トピック (戸田市観光情報館)	戸田市本町 4-15-11
⑬ 戸田市立図書館・郷土博物館	戸田市大字新曽 1707	⑭ みどりバル (彩湖自然学習センター)	戸田市大字内谷 2887
⑮ 児童センター こどもの国	戸田市本町 1-17-7	⑯ 児童センター プリムローズ	戸田市笹目 2-19-14

**節エネスポットでマイボトル用スティックを配布します**

マイボトルに水を注ぎ、スティック1本を加えて振るだけで、すぐ溶けるパウダードリンクです。外出前にご自宅にマイボトルに水を入れて持ち歩きましょう。節エネスポットに立ち寄った際はぜひご利用ください。

※7月18日(土)から配布。なくなり次第終了

**フレーバー**

- 緑茶
- アセロラ&ビタミンC
- レモン&ビタミンC
- ジャスミンティー
- マスカットイボスティ
- ビーチルイボスティ

**節エネスポットでTODA PAYポイントをプレゼント!**

節エネスポットに設置されたQRコードをTODA PAYアプリで読み取ると、1日1回限定で**20ポイント**をプレゼントします!

期間中、合計で最大**900ポイント**獲得のチャンスです。

右記QRコードから**TODA PAY**アプリをダウンロードしてください。

※ポイントの獲得期間は7月18日(土)から8月31日(月)まで  
※ポイントの有効期限は2027年1月31日(日)まで

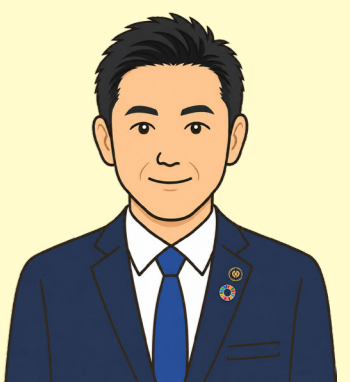
App Store

Google Play



## 物価高から家計を守るために、節エネをはじめましょう!

今、夏の暑さは厳しさを増しており、気温 40℃以上の日が「酷暑日」と命名されるなど、今年も猛暑が予測されます。物価の上昇が続く中、電気料金の負担増も心配されます。少しでも電気代を抑えていただけるよう、本ガイドには今日からすぐ実践できる節エネ行動 10 選をまとめました。節エネスポットやお得な情報も充実しています。この夏を“かしこく・すずしく・かろやかに”乗り切るヒントを見つけるため、ぜひご覧ください。



戸田市長 菅原文仁



# 今すぐできる！ 節エネ行動10選

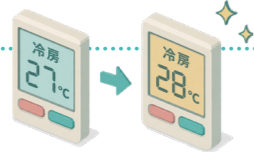
## エアコン

**1** 設定温度を1℃上げる(27℃→28℃)

年間削減量 年間約30.24kWh

節約金額 約1,004円

前提条件 外気温31℃、エアコン(2.2kW)冷房設定温度27℃→28℃(9時間/日) 環境省「熱中症環境保健マニュアル」:室温は28℃を上限の目安とし、24℃を下回ると体の負担になります。体調に合わせて24~28℃の範囲で調整してください。



## エアコン

**2** フィルターを清掃する

年間削減量 年間約31.95kWh

節約金額 約1,061円

前提条件 フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)と清掃した場合の比較



## 照明

**3** こまめに消す(1時間/日短縮)

年間削減量 年間約12.41kWh

節約金額 約412円

前提条件 34W LED 照明器具1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合



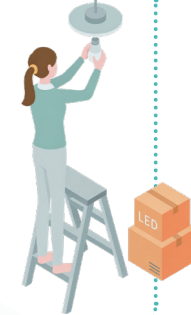
## 照明

**4** 蛍光灯をLED照明に交換する

年間削減量 年間約68kWh

節約金額 約2,258円

前提条件 68Wの蛍光灯器具から34WのLED照明器具に交換(年間2,000時間使用)した場合



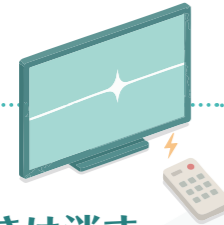
## テレビ

**5** 見ないときは消す

年間削減量 年間約28.87kWh

節約金額 約958円

前提条件 50V型液晶テレビの視聴時間を1日1時間短縮した場合



## テレビ

**6** 画面の輝度を1割下げる

年間削減量 年間約18.73kWh

節約金額 約622円

前提条件 50V型液晶テレビの画面輝度を1割下げた場合



## 全般

**7** 待機電力をカット(コンセントを抜く・タップを切る)

年間削減量 年間約112kWh

節約金額 約3,720円

前提条件 家庭の待機電力228kWh/年のうち、コンセントを抜く等の対策で約49%削減した場合(228kWh×49%≒112kWh)



## 冷蔵庫

**8** 温度設定を「強」→「中」にする

年間削減量 年間約61.72kWh

節約金額 約2,049円

前提条件 周囲温度22℃、設定温度「強」→「中」(容量368L)



## 冷蔵庫

**9** 詰め込みすぎない

年間削減量 年間約43.84kWh

節約金額 約1,456円

前提条件 食品を詰め込んだ状態と半分にした場合の比較(400L程度・200kWh/年程度を想定)



## 冷蔵庫

**10** 扉の開閉回数を減らす

年間削減量 年間約10.40kWh 節約金額 約345円

前提条件 旧JIS開閉試験の開閉回数と、その2倍の回数を行った場合の比較



全部できると年間約13,885円の節約!



CHECK!

- 1 **エアコン** 設定温度を1℃上げる 約1,004円
- 2 **エアコン** フィルターを清掃する 約1,061円
- 3 **照明** こまめに消す 約412円
- 4 **照明** 蛍光灯をLED照明に交換する 約2,258円
- 5 **テレビ** 見ないときは消す 約958円
- 6 **テレビ** 画面の輝度を1割下げる 約622円
- 7 **全般** 待機電力をカット 約3,720円
- 8 **冷蔵庫** 温度設定を「強」→「中」 約2,049円
- 9 **冷蔵庫** 詰め込みすぎない 約1,456円
- 10 **冷蔵庫** 扉の開閉回数を減らす 約345円

【共通注記】 節約金額は東京電力従量電灯B第2段階料金+燃料費調整単価+再エネ賦課金(33.21円/kWh、2026年5月分)で換算。機器の種類・使用環境により異なります。