

節電の夏

ほくでんは、この夏、現在定期検査中の泊発電所の運転を再開できない場合、従来の電気量を安定してご家庭に供給することが非常に厳しい見通しであることを発表しました。

あわせて、特に供給の厳しいと予想される期間と時間帯について、各ご家庭へ節電のお願いをしています。

電力の需給がひっ迫すると、急な停電が発生するなど、皆さんのお仕事や家庭生活にも直接影響しますので、ご協力をお願いします。

1 節電をお願いしている期間、時間帯（重点時間帯）、節電量の目安

節電をお願いする期間	7月23日(月)～9月7日(金) お盆(8月13日～15日)期間は除く	9月10日(月)～9月14日(金)
時間帯	平日の9時～20時	17時～20時
重点時間帯	夕方(18時～20時)電気の使用が増えるので、特にこの時間帯の節電にご協力ください。	
節電量の目安	一昨年と比較して7%以上	

2 重点的に節電をお願いしている電化製品と具体的な節電方法

電化製品	節電方法	節電効果の目安	合計で7%以上の節電にご協力ください。
照明	日中は照明を消し、夜間※も照明をできるだけ減らす ※家族そろって夕食をとるなど、家族で過ごす時間を増やすことでも、個々の部屋の照明が節約できます。	7%	
冷蔵庫	冷蔵庫の設定を「強」から「中」にする 扉の開閉の時間をできるだけ減らす 食品を詰め込み過ぎないようにする	2%	
テレビ	画面の明るさを抑える(省エネモードに設定する) 見るとき以外は、主電源を切る	2%	
温水便座	便座保温、温水のオフ機能やタイマー節電機能を利用する プラグをコンセントから抜く	1%	
炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存する	3%	
待機電力	リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る 長時間使わない電化製品は、プラグをコンセントから抜く	3%	

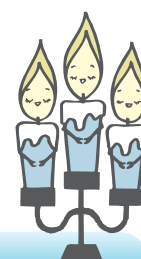
3 その他、効果的な節電方法

電化製品	節電方法
掃除機	9時～20時の使用をできるだけ避けましょう
エアコン	28℃に設定しましょう
電気ポット	保温を避け、必要なときに沸騰させましょう
洗濯機	容量の8割を目安に、できる限りまとめ洗いしましょう
買い替え	電化製品の買い替えをご検討の方は、省エネラベルの星の数を参考にすると、節電につながります。

『ガイアナイト』にチャレンジしてみませんか？

ガイアナイトとは、電気照明を消しロウソクなどを灯した中で、静かに地球環境に思いをめぐらせてみる時間のこと。2008年の洞爺湖サミット開催に際して、脚本家の倉本聰さんが提唱した北海道発の取り組みです。ほくでんの節電依頼の期間中に取り組んでみましょう。

- 照明を消すことで節電に
- いつもと違う雰囲気での家族だんらんに
- 災害や停電のときに備えた予行練習に



一人一人の節電で、北海道の電力危機を回避しましょう！

学ぼう明日へ!

サポート通信

問合せ 確かな学び推進会議

☎76・4233

4

中学校の取組み

「学校の学習だけで十分」と思うかもしれません。しかし、上級学校に進むということを考えると、家庭学習という貯金をできるだけ早い時期に増やしておくことが必要なのです。人間は忘れる動物です。時間の経過とともにどんどん記憶は失われます。授業でしっかりと理解し身に付けたことも、その後何もしなければ、次第に消えてしまうのです。毎日忙しく、多様な活動に取り組み中学生にとって「どのように学習時間を確保するか」は、とても重要な課題です。新十津川中学校では1年間に大事な試験（成績に大きく影響がある定期試験）が4回ありますが、その試験前2週間は、学習計画表を作って試験に備えます（下表）。試験範囲は事前に分かっているのでも、その範囲内の学習内容を2週間でどう復習していくか、一人一人が計画を立てるものです。

実はこの計画表を、試験前の2週間だけではなく、1カ月、2カ月、半年、そして1

年間となるべく長いスパンで考えてオリジナルのおおまかな計画を頭に入れることがとても大切なことなのです。6月には部活の大会がある、7月には学校祭がある、9月には学力テストがある、などという大きな行事を節目として考えるのです。このような見通しを持った日々の生活こそ、貯金を増やす一歩ではないでしょうか。

親や先生方に「勉強しなさいっ！」と言われて、やる気が出る子はおそらくいないでしょう。面倒になったり、投げ出したくなったりすることもあると思います。でも、将来の夢を見据え、その実現に向けて目標を定め、その目標を見失うことなく日々の貯金を少しずつ増やしていくことが、自分のため、ひいては自分の人生のためなのです。

嫌なこと、面倒なことから逃げるのは簡単です。しかし、そういうことにもしっかりと正面からぶつかり、目の前の壁を乗り越えようとする努力こそが、自分自身を成長させていくはずですよ。努力は決して裏切りません。

★ 計画と実行：「計画は行動するためにあり」「満足は努力の後にあり」何となくの勉強じゃ結果は出ない！根気・粘り強く！

月日	国語		数学		社会		理科		英語		時間	評価
	学習計画	実施内容	学習計画	実施内容	学習計画	実施内容	学習計画	実施内容	学習計画	実施内容		
6/1金 テスト2週間前 範囲表配布	虹の足 読み取り 復習	計画通り	第1章 式の計算 問い1.2	計画通り	地理 人々の 生活	歴史の宿 題をやり ました	炭酸水素 ナトリウ ム分解	計画通り	L1 単語練習	L2の復習 まで先取 り	120分	A/B/C/D
2土	虹の足 漢字書き 取り		式の計算 問い3~5		地理 人々の 生活		酸化銀分 解		L2 単語練習			分
3日	アオスジ アゲハ 漢字練習		式の計算 章の問題		人々の 環境		水の電気 分解		L3 基本文攻 略		分	A/B/C/D
4月 中体連 駅伝	タオル 漢字練習		式の計算 徹底計算 練習		人々の 環境		原子分子 について		L4 基本文理 解		分	A/B/C/D
5火	ワーク見 直し		ワーク再 び		アジア の多様 性		硫化鉄の 反応につ いて		L5 不定詞復 習		分	A/B/C/D
6水	アオスジ アゲハ読 み取り復 習		式の計算 分数の入 った計算 復習		アジア の多様 性		化学反応 式につい て		L6 受動態復 習		分	A/B/C/D
7木 体育大会			式の計算 カッコの ついた計 算		アジア の経 済 発展		質量保存 の法則に ついて		L6 単語練習		分	A/B/C/D
8金	タオル		式の計算		アジア		定比例の		L1~6			