

北電がお届けする快適ライフ応援マガジン

えるふぶらざ

2011

冬号

No.82



インタビュー

陸上競技 競歩選手

鈴木 雄介さん



春夏秋冬
ウチでごちそう

『牛肉のミンチカツ
～手作りサルサ添え～』

■ ecoコラムリレー エコともの輪

市毛 良枝さん

■ 葦らしとココロの うるおいcafé

■ ほくでんプレス

■ ほっと GOOD SPOT

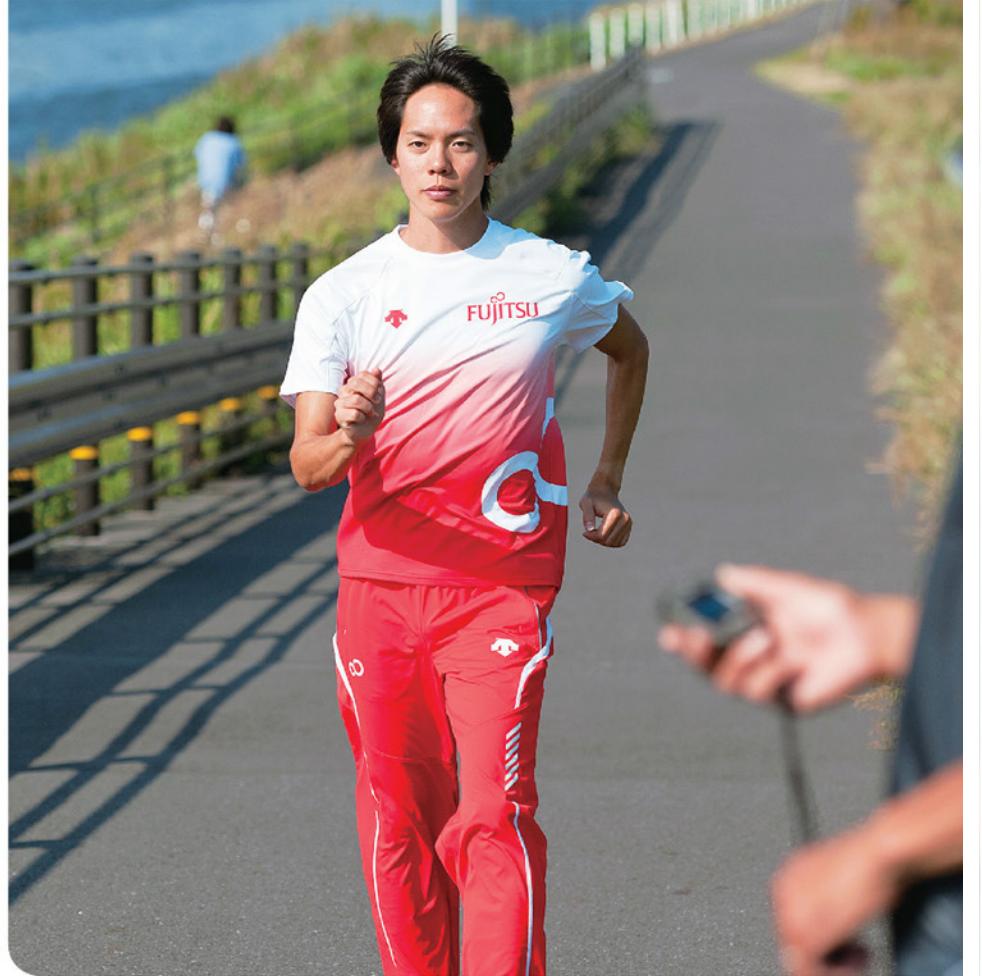
富山県氷見市「十二町鴻周辺」

■ 北陸電力からのお知らせ



鈴木 雄介 さん

陸上競技 競歩選手／石川県出身



「世界一になりたい」。 競歩を始めたときから、思い続けています。

今年2月の日本選手権20km競歩で優勝。8月には韓国・テグで行われた世界陸上で8位入賞を果たし、2012年ロンドンオリンピック代表に内定した鈴木雄介選手。軽い気持ちで競歩を始めた中学の頃から、「世界一になりたかった」という負けず嫌い。そして今、夢の実現を視野に捉えてもなお舞い上がることなく、ロンドンへ向けて静かに課題と向き合う23歳の姿がありました。

世界陸上で8位入賞ならオリンピック内定。
それが大きなモチベーションになりました。

昨年11月のアジア大会では、中国のトップ選手といい勝負をするつもりが、かなわなくて。そこから、今夏のテグの世界陸上に

向けて1年近くかけて調整しました。でも、どちらかというと目はすでにオリンピックに向いていましたね。“テグの大会で日本人トップで8位以内に入賞すれば、オリンピック内定”という条件が、事前に日本陸連から出されていたので。それが大きなモチベーションになりました。今の自分の実力なら、8位に入れれば100点満点。だから8km過ぎでトップに出た後、後半はどんどん抜かれていったんですが、9位の選手が来るまで自分の力をためておいたんです。代表になるには、決められた記録を達成する方法もありますが、記録は自分の調子だけでなくいろんな条件が加わって出るもの。順位を狙うのが目標として明確なので、それを目指したことでいい結果が出せたんだと思います。

レース中は感覚が頼り。実力が同じレベルの相手なら、自分のレース勘で勝てる自信があります。

今のは課題は、後半のペースダウン。それをなくすことが実力アップの第一条件です。次に、ラストスパートの気力と体力。競歩って、本気で歩くと1km3分20秒くらいのスピードが出るんです。でも全体としては1km4分くらいのペースでないと体力的にもたない。だからラストスパートでトップスピードをどれだけ使えるかによって、勝負が大きく分かれるんです。

今の実力では、オリンピックではまだ入賞にも遠いと思っています。でも、照準はメダルに当てていますね。今回入賞できたので、もう一段階実力を上げればメダルを目指せるという自信はついたし、イメージも思い描くことができました。後は、そのイメージにどれだけ近づいていけるか。そうすれば、レース展開ももっと自分で思い描いたように楽しむことができると思うんです。理想のイメージはいくつもあるんですよ。といっても、いったんスタートしたら、その時その時で感じたままにレースしちゃいますが。レース勘というか、自分の感覚や感性を信じているんです。実力が同じレベルの選手なら、自分のレース勘で勝てる自信はありますね。

何をやっていても1位を目指したはず。
でも、世界一を目指せるのは、競歩でした。

「世界一になりたい」というのは、陸上部で競歩を始めた中学の頃から持っている夢。負けず嫌いなんですよね。だからもし、競歩以外のスポーツや、あるいは勉強でがんばっていたとしても、その分野でやっぱり1位を目指したんだろうと思います。もともとは長距離走で、県で入賞もしていたんですが、競歩は始めて1年ほどで世界ユースを目指せるレベルに。それなら、やっぱり県で入賞よりも世界だな、と思って。でも、そもそも仲のいい友だちが競歩の選手で、彼とのジョグ(ジョギング)を口実に、二人で外へ遊びに行きたかった、というのが僕の競歩の原点なんですが(笑)。

自分でいうのもなんんですけど、中学までは勉強もそこそこでき

ましたよ。なので、両親の母校で進学校の小松高校に進学しました。でも高校に入ってからは部活ばっかりで、勉強は全然ダメ。勉強しなくてもできるほどの天才ではなかったですね(笑)。陸上が盛んな高校ではなかったんですが、僕たちのときは運良く部員みんなのレベルが高くて、県で総合優勝したこともあります。

これからは、自分本位のレースじゃなく、次の世代の人たちが辿れる道をつくりたい。

順天堂大学と富士通で2年先輩の森岡紘一朗さんは、大学2年ですでに日本選手権優勝を果たし、僕の目指す先にいた存在。その森岡さんと、日本の競歩界をリードしてきた今村文男コーチのおられる環境を求めて、僕も順大、富士通と進路を決めてきました。富士通は駅伝も強いし、世界陸上やオリンピックに登場する選手も多い。とても恵まれた環境だと思います。

僕は、先輩が切り拓いた道を後から辿るだけで、ここまで上がってくることができた。でも企業に入って、今度は下の世代から見られる立場になったんだと自覚しています。自分だけのレースにしてはいけないと。今回入賞したことで、彼らも同じ道を辿れば入賞が見えてくると思うし、これからはそのお手本になる行動や結果を残せるよう、気持ちを引き締めていきたいと思います。

アスリートとしての自信とその根拠をしっかりと持ちながらも、とても謙虚で穏やかな鈴木選手。「僕が育った辰口町がそういう環境だったので」と、地元愛が顔をのぞかせる一面も。北陸からの応援が、ロンドンで大きな追い風となることを願っています。

PROFILE

すずき ゆうすけ 石川県能美市出身。中学校時代から陸上を始め、競歩選手に。小松高校時代は世界ユース3位、高校総体優勝など。順天堂大学では世界ジュニア銅メダルを獲得。2010年、富士通入社。'11年日本選手権優勝、世界陸上8位入賞。ロンドンオリンピック日本代表に内定。

WEB限定! 取材こぼれ話!

鈴木選手、オリンピックでメダルがどれたら、ちょっと期待していることがあるとか? ! 詳しくは「えるふぶらざNet」で!!

えるふぶらざ Net
www.elfplaza.jp



僕のおすすめ!
メダルを目指してがんばりますので
応援よろしくお願いします!

鈴木 雄介さんのサイン入りTシャツ(M・Lサイズ)を 5名様にプレゼント

応募方法:ハガキにアンケートのお答えと郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号、希望サイズ(M・L)、本誌を読んだ感想をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。
2012年1月10日(火)必着。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。お寄せいただいた感想はえるふぶらざNetでご紹介させていただくことがあります。

〒930-8686 富山市牛島町15-1

北陸電力(株)地域広報部「鈴木 雄介さんのプレゼント」係

●お客様からお預かりした個人情報は、賞品発送にのみ利用し、その他の目的に利用したり第三者に開示したりすることはありません。

アンケート

本誌で関心をもたれた記事はどれですか?

- A. きらり★ほくりくびとインタビュー
- B. エコともの輪
- C. 加藤先生の春夏秋冬ウチでごちそう
- D. ほくでんプレス
- E. ほっと GOOD SPOT
- F. 北陸電力からのお知らせ



加藤先生の
春夏秋冬
ウチでごちそう

牛肉のミニンチカツ 手作りサルサ添え

調理時間
約40分

1人分
約667 kcal

料理研究家
加藤重和先生
プロフィール
青木クッキングスクール(金沢市)教頭。料理教室での指導、「食」に関する講演、コンテストの審査員など多岐にわたり活躍中。



揚げたてサクッと
お肉ドシッ!



薄い衣にお肉ぎつし!「お母さんの揚げたてがイチバン!」なんて
子ども達のはしゃぐ声が聞こえてきそうなミニンチカツは、
お野菜もいっしょに摂れる手作りサルサを添えて、もう1ランク差をつけて。
家族の食卓に愛情たっぷり、ボリュームしっかりのひと皿です。

材料(4人分)

- トマト 1個
- タマネギ 1/4個
- ピーマン 1/2個
- A
○ガーリックパウダー 少々
○レッドペッパー 少々
○オリーブ油 大さじ1
○レモン汁 大さじ1
○ケチャップ 大さじ1
○塩・コショウ 各少々
○お湯 大さじ4
- B
○ブイヨンキューブ 1/2個
○パン粉 1/2カップ
○牛ひき肉 200g
○牛カルビ肉 200g
○ジャガイモ 1個
○塩・コショウ・ガーリックパウダー 各少々
○パルメザンチーズ 少々
○コンスターチ 大さじ2
○小麦粉・卵・パン粉・揚げ油 各適量
○パセリ 1本
(各分量はお好みに応じて加減してください)

作り方

- 1 サルサソースを作る。トマトは湯むきして種を取り、タマネギ、ピーマンはさっと湯通しして水にさらし、すべて5mm角程度のあられ切りにしてボウルに入れる。Aを加えて混ぜ合わせ、30分以上冷蔵庫でねかす。

タマネギ、ピーマンの湯通しは、味をなじませおいしく仕上げるポイント!



- 2 Bにパン粉を浸し、やわらかくなるまで戻す。牛カルビ肉は7~8mm角程度に切った後、包丁で叩くように切る。牛ひき肉は手でよく練ったあと、牛カルビ肉と合わせて全体がピンク色に近づくまでしっかり練る。

まといが出るまで包丁でしっかり叩くのがコツ!



- 3 ジャガイモをスティック状に切り、水にさらす。水気をしっかり切って170℃の油で素揚げする。塩、コショウ、ガーリックパウダーで味付けし、お好みでパルメザンチーズを絡める。

IHでおいしさアップ!

設定通りにピッタリ温度をキープしてくれるIHクッキングヒーターなら、野菜もお肉もカラリと上手に揚げることができます。



- 4 2で準備したパン粉と肉を手でしっかり混ぜ合わせたら、コンスターチ、塩、コショウ、ガーリックパウダーを加え、よく混ぜる。8等分にし、空気をぬくように小判形に成形する。小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせてパン粉を付け、170℃の油で揚げる。

目安は2~3分。油の泡が細かくなってきたら揚げあがりのサイン!



手作りサルサは イタリアンでも大活躍!



WEB限定
アレンジレシピ公開中!
えるふぶらざNet クリック
www.elfplaza.jp

健康と美肌と冴えた頭に! 効率よく栄養補給!

ダイエット中の人は敬遠されがちな牛肉ですが、実は私たちの体に欠かせない必須アミノ酸をバランスよく含み、美肌や艶やかな髪に必要なビタミンB₂、B₁₂もたっぷり。健やかで美しい体づくりには重要な食材です。また、鉄分も豊富。そのうえ、植物性に比べて吸収率が高いこともわかっています。ビタミンCと一緒にすると吸収されやすいため、貧血気味の人は緑黄色野菜などと一緒に摂るといいでしょう。ダイエット中や食事量が少なくなった人には、体や脳の活性化に役立つアラキドン酸も有効。もちろん元気がない時、勉強や仕事をがんばりたい時にもぴったりです。ただし、脂質が多いため食べ過ぎは控えたところ。他の食材と一緒にバランスよくいただきましょう。

健 康 事 典



監修 富山大学附属病院 栄養管理室長
矢後 恵子先生

志賀原子力発電所における 津波等に対する「安全強化策」の 進捗状況についてお知らせいたします。

(平成23年9月末現在)

当社は、東日本大震災による福島第一原子力発電所の事故を受け、緊急時の「電源確保」および「冷却機能の確保」、「発電所敷地内への浸水防止」等の観点から、志賀原子力発電所における津波等に対する「安全強化策」をひとつひとつ着実に実施しております。

「安全強化策」のうち、「緊急安全対策」につきましては本年4月にすべて完了しております。

さらに、信頼性向上を図るための「更なる対策」につきましても、新たに追加した対策も含め、順次実施しております。(進捗状況は右表のとおり)10月には、津波の浸水を防ぐための「防潮堤」の工事を開始いたしました。

今後も、国等により今回発生した事故の一層の解明が進められるものと考えており、その詳細な内容、原因を踏まえた対策につきましても適切に対応してまいります。

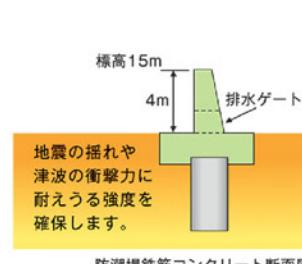
引き続き、志賀原子力発電所の安全対策に取り組んでまいりますので、皆さまの一層のご理解を賜りますようお願い申しあげます。

平成23年12月

北陸電力株式会社

【防潮堤の工事概要】

発電所敷地内への浸水を防ぐため、鉄筋コンクリート造の擁壁(全長約700m、高さ4m、標高15m)を設置する工事を実施しています。
(平成24年秋完了予定)



【津波等に対する安全強化策の進捗状況】

	緊急安全対策(本年4月にすべて完了)	更なる対策
電源確保	<p>①非常用電源の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ・電源車の配備 ・低圧発電機の配備 ・ケーブル、変圧器の配備 	<p>①非常用電源(大容量)の配備【準備中】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大容量電源車(空冷式)の配備 ・必要資機材(ケーブル等)の配備 <p>②外部電源早期復旧による所内電源の確保【完了】</p> <p>③外部電源の信頼性確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すべての送電線を各機器に接続し、外部電源供給の信頼性を更に向上(号機間は既に接続済み)【準備中】 ・免震金具の取り付け【完了】
敷地内浸水時の対策	<p>②消火系ラインによる原子炉への注水手段の強化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・消防車の配備 ・海水水源用の水中ポンプ、ホース等の配備 <p>③格納容器ベントの信頼性向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主蒸気逃がし安全弁駆動用予備ポンベの追加設置 ・格納容器ベント弁駆動用予備ポンベの追加設置 <p>④消火系ラインによる使用済燃料貯蔵プールへの注水手段の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・消防車の配備 ・海水水源用の水中ポンプ、ホース等の配備 	<p>④浸水した原子炉補機冷却系ポンプの機能回復手段の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・浸水した電動機の洗浄・乾燥用の資機材(洗浄装置、乾燥機、クレーン等)の配備【完了】 ・原子炉補機冷却海水ポンプ及び原子炉補機冷却ポンプの予備電動機の配備【手配中】 <p>⑤水源の多様化(大容量水源である大坪川ダムからの取水)【完了】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・取水用の水中ポンプ、ホース等の配備等 <p>⑥原子炉補機冷却海水ポンプ代替品の配置【準備中】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大容量水中ポンプ、ホース等を配備し、原子炉の熱除去を可能とする対策を更に多様化 <p>⑦消防車1台追加配備【手配中】</p> <p>⑧ディーゼル駆動消火ポンプ燃料タンク大容量化【準備中】</p> <p>⑨消火系ラインの耐震裕度向上【工事中】</p> <p>⑩格納容器ベント専用電源の設置【準備中】</p>
その他強化策	<p>⑤津波に起因する緊急時対応のための機器、設備の点検</p> <p>⑥緊急時対応手順の確認</p> <p>⑦緊急時対応訓練の実施</p>	<p>⑪防災施設・資機材等の強化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緊急時対策棟の設置【準備中】 ・防災資機材専用倉庫の設置【準備中】 ・モニタリング設備の強化【手配中】 ・個人線量計の追加配備、高線量対応防護服の配備【完了】 ・構内主要アクセス道路の補強【工事中】 ・復旧作業用クレーン車の常設【完了】 <p>⑫がれき撤去用重機の配備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホイールローダーの配備【完了】 ・ブルドーザの配備【手配中】 <p>⑬原子炉建屋水素排出設備の設置【準備中】</p> <p>⑭緊急時協力会社集合棟の設置【準備中】</p>
敷地内への浸水防止策	<p>⑧原子炉建屋の防水機能の確認</p>	<p>⑮防潮堤の構築【工事中(本年10月から実施)】</p> <p>⑯取水槽及び放水槽廻りへの防潮壁の設置【準備中】</p> <p>⑰海水熱交換器建屋の浸水対策の強化(扉の水密化等)【工事中】</p>

:すでに完了した対策 赤文字:本年9月末に新たに公表した追加対策

※ 安全強化策の詳細につきましては、当社ホームページに掲載しております。 <http://www.rikuden.co.jp/tousyataiou/>

ecoコラムリレー

エコともの 輪

毎回ゲストからゲストへペンが渡るリレー形式のエココラム。
どんどん広がるエコともの輪をお楽しみに!

自然からもらえる幸せを知り、理解することから。

どういう訳か、幼い頃から妙な危機意識のある子どもだった。どんなことがあっても困らないように、ナイフで鉛筆が削れ、薪でご飯が炊ける人であり続けたいと思っていた。理由もきっかけも覚えてはいないが、ものに支配されるのが怖かったのだろう。そんな私が、登山というシンプルな価値観の遊びに出会ったのはきっと必然だったのだ。

高度経済成長期以来浸透する使い捨て文化や、資源を「湯水のごとく」使う暮らしにもなじめず、つましく生きてきた。だからこそ、どの資源も“あって当たり前のものではない”という、初登山で見聞きした山での生活スタイルは、密かな持論を確信に変え、居場所が見つかったようにのめり込んだ。それ以来、山での自分がスタンダードとなり、地味な女優がますます地味になった。

それでも幸せを感じる力は強くなったと自負する。最小限のものでどう楽しむかは、人に工夫する余地というプレゼントをくれる。工夫さえすれば、いくらでも楽しめ、感性さえ磨いておけば、いつでも、そしていつまでも、うちからわき上がる幸せを享受できる。そんな喜びを与えてくれる自然を汚すなんて当然できない。知ることこそ、理解することこそ、エコにつながる初めの一歩である。

市毛 良枝さんから
広がる エコともの 輪

次回ゲストは、エコが一般に浸透する前から八ヶ岳の麓でスローライフを営むシェルパ斎藤さん。時にさまざまな手段も使うけれど、基本的に人力で旅を続ける紀行作家です。体験に基づいたお話を楽しみに。



今回のエコとも

市毛 良枝さん

1950年、静岡県出身。1971年ドラマ「冬の華」でデビュー。以来、映画、ドラマなどで活躍。最近では40歳から始めた趣味の登山をいかし、執筆活動や講演会など活動の場を広げている。さらに環境問題にも関心を持ち、環境カウンセラー（環境省）の登録もしている。著書に『山なんて嫌いだった』（山と溪谷社）、『市毛良枝の里に発見伝』（講談社）。



映画「岳」の撮影では久々に残雪期の奥穂高岳へ。



'90年初登山。北アルプス縦走途中の鎖場にて。



'04年には南アルプスにて単独テント泊縦走に挑戦。



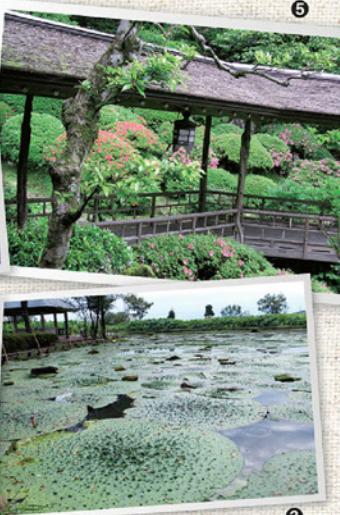
①



④



②



③

ほっと GOOD SPOT

富山県水見市
「十二町潟周辺」

万葉の時代伝う水海。 優美な自然に五感を満たす。

万葉の時代、広大な内海が広がっていたと伝わる氷見。当時の様子を、百人一首でも知られる歌人・大伴家持は「布勢の水海」と表現し、仲間と遊覧に訪れてはその雄大で美しい光景を数多くの歌に詠んだとか。氷見が「万葉のふるさと」と呼ばれる由縁ともなった湖は今もその名残をとどめ、人々の心潤す水郷公園として大切に守られています。

眺めてよし、遊んでよし、食べてよしの三つ星エリア。

雪景色の水辺にひらりと1羽、また1羽…十二町潟水郷公園の東端で、すっかり冬場の主役となっているのは越冬中の白鳥たち。特にここは、小さな子供たちも安全に、すぐ近くで白鳥を観察できるとあって、家族で楽しめるバードウォッチングの穴場として人気を集めています。

その西側に見える公園のシンボル・横断橋を渡れば、十二町潟名物「ハス池」が見えます。初夏から秋口にかけて、さまざまなハスの花々が季節の移ろいと共に順々に開くとか。なかでも注目はオニバスで、直径1~2mもの丸い葉の間に赤紫の花を咲かせる様子を毎年楽しみにする県外ファンも多いそうです。

地元っ子たちは、美しい芝の上でキャッチボールを楽しんだり、季節を感じながらお散歩したり。思い思いのひとときを過ごせるのも、この公園の魅力です。

そして、今の時期、氷見エリアに行くなら「寒ブリ」も大きな魅力。地の野菜と一緒に“しゃぶしゃぶ”でいただく「湯ぐぐり」が地元きってのイチ押しと聞けば、見逃せません。

春まで待って出かけるなら、公園から車で南へ10分の「光久寺」へもぜひ。加賀藩御用達の庭師・駒造が手がけたと伝わる茶庭を前に、風雅な氷見を味わってみてはいかがでしょうか。冬の氷見、春からの氷見、お好みに合わせてご堪能あれ。

- ❶ 十二町潟水郷公園。公園の北側と南側を結ぶ横断橋。幾何学的なデザインは、十二町潟に根づいていた「アド」と呼ばれる漁法とその見張り小屋がモチーフになっている。
- ❷ 美しい水辺に広がる緑の風景にひとときわ存在感を放つの、往時を懐かしみ復元されたという昔ながらの「アド小屋」。
- ❸ 巨大な葉で見る人を圧倒するオニバスの池。県内で自生する唯一の場所として、国の天然記念物に指定されている。見頃は8月中旬~9月中旬。
- ❹ 毎年、冬になると横断橋の下流辺りに飛来するという白鳥。あたかく見守る地元の人々の思いが通じてか、毎年その数が増えているそう。
- ❺ 光久寺の茶庭。山の傾斜を利用した見事な山水形式の庭園で、黒指定名勝となっている。抹茶をいただきながらの拝観がおすすめ。

湊川カラクリ時計「虹の橋」●

春から秋の間、正時(土・日は30分毎)になると氷見市出身の漫画家、藤子不二雄Ⓐ氏の「忍者ハットリくん」に登場するキャラクター達のカラクリ人形が橋の上に登場。音楽や噴水と共にファンタジックなショーが繰り広げられます。お休み期間の冬場は、夜のイルミネーションスポットとして、カップルや地元の人々の目を楽しませています。



【十二町潟水郷公園】〒935-0051 富山県氷見市十二町 177-1

- 交通 [車] 能越自動車道氷見 I.C.より約8分 ※駐車場有り(無料)
- [電車] JR 氷見駅より徒歩20分 ○入場無料
- TEL: 0766-74-8106 (氷見市商工観光戦略課)
- 光久寺の茶庭 〒935-0112 富山県氷見市飯久保 2807 ○拝観時間 9:00~17:00 ○休園 12月~3月 ○拝観料 300円 ○抹茶 600円(拝観料含む) ※要予約 ○TEL: 0766-91-1690



5

暖房ひかえめで楽しむ 冬のほかほかお鍋。

みんなで囲んだ大きな土鍋に、旬の食材がぐつぐつ。冬の食卓には、やっぱりお鍋が似合いますね。おいしいのはもちろんですが、エコロジーという点でも注目したい料理です。お鍋を食べて体があたたまれば、暖房はひかえめでも充分。また、ひと部屋にみんなで集まって食べるので、ムダな電気を使わずに済みます。家族みんなで楽しく食べれば、心まであたたまりそうですね。

お鍋は白菜など旬の野菜をたっぷり摂れる料理です。地元でとれた魚や野菜を積極的に選んで、“地産地消”を実践してみるのもいいですね。他には、体をあたためてくれる食材を入れるのも効果的。野菜なら長ネギ、玉ネギ、ニンジン、ニラ、ニンニク、肉・魚なら鶏肉、カツオ、マグロ、エビなどがあります。辛いものが大丈夫なら、唐辛子がたっぷり入ったキムチ鍋もおすすめです。家族みんなでぬくもりながら、おいしく、たのしく、エコロジーに冬のお鍋を楽しんでみてはいかがでしょう。



★ メルマガでも「暮らしとココロの うるおいcafé」をご紹介中 ★

12月23日発行のメルマガでは、今回ご紹介したエコロジーに楽しむお鍋の話題をさらに詳しくお届け。
購読のお申込みは「えるふぶらざNet」<https://www.elfplaza.jp/>からどうぞ。

ご家庭ができる冬の省エネ

寒くなると家の中で過ごす時間が長くなりますよね。

無理なくできる範囲でエネルギーを上手に使いましょう。

エアコン

- 暖房の設定温度は20℃を目安に。
- 月に1・2回はフィルターを清掃しましょう。
- 窓には厚手のカーテンを。冷気のシャットアウトに有効です。



浴室

- 湯はり後は続いて入浴を。浴槽のフタはこまめに閉め、お湯が冷めないように工夫しましょう。
- シャワーを出しつづなしにしないようにしましょう。



照明

- 人の居ない部屋や廊下等、必要のない場所は消灯しましょう。
- 照明の傘やカバーはときどき清掃しましょう。



温水洗浄便座

- 便座や洗浄水の温度は低めに設定しましょう。
- 使用しないときはフタを閉めましょう。



平成23年12月1日から

「定額電灯」・「公衆街路灯A」に新たな料金区分を設定いたしました



このたび、定額電灯※1・公衆街路灯A※2の電灯料金の区分を見直し、これまでより低料金の「10ワットまでの1灯につき」の料金区分（以下「新料金区分」といいます。）を新たに設定いたしました。

これは、近年、LED照明などの高効率かつ小容量の照明の開発が進みつつあり、社会的にも導入の拡大が期待されることに対応するものです。

※1 定額電灯：電灯または小型機器を使用し、その総容量が400ボルトアンペア以下のお客さまが対象
(使用例：広告用の照明、アパートなどの階段・通路の照明など)

※2 公衆街路灯A：公衆のために設置された電灯または小型機器を使用し、その総容量が1キロボルトアンペア未満のお客さまが対象
(使用例：一般道路、橋などに照明用として設置された電灯や交通信号灯など)

新料金区分の適用対象となるお客さま

定額電灯または公衆街路灯Aのご契約で、入力容量が10ワットまでの照明機器をご使用になるお客さま。
※定額電灯・公衆街路灯A以外のご契約で10ワットまでの照明機器をご使用になる場合は適用対象となりません。

新料金区分の設定

「20ワットまでの1灯につき」の料金区分を細分化し、「10ワットまでの1灯につき」の料金区分を新たに設定いたしました。

設定前	電灯料金(1月当たり)	定額電灯	公衆街路灯A
	20ワットまでの1灯につき	80円58銭	72円18銭

設定後	電灯料金(1月当たり)	定額電灯	公衆街路灯A
	10ワットまでの1灯につき	49円74銭	44円49銭
	10ワットをこえ20ワットまでの1灯につき	80円58銭	72円18銭

（注）表記の単価は、消費税等相当額を含んでいます。

適用について

新料金区分は、お客さまからの
お申込みに基づき適用させていただきます。

※お客さまにお支払いいただく料金は、需要家料金、電灯料金、小型機器料金および太陽光発電促進付加金の合計となります。（電灯料金および小型機器料金は、燃料費調整額を反映して算定いたします。）

※「需要家料金」、入力容量が20ワットをこえる「照明機器の電灯料金」および「小型機器料金」の料金区分ならびにこれらの料金単価に変更はございません。

ご契約やお申込み方法等に関するご質問については、当社お客さまサービスセンターへご連絡ください。

●当社お客さまサービスセンター

0120-167540

月～金曜日／9～19時受付
〔祝日・年末年始を除く〕

北陸電力を装った不審なセールス電話や販売行為にご注意ください！

「北陸電力の〇〇ですが」「委託を受けている△△会社ですが」など、

北陸電力の名前を巧みに利用して、

●電気代が安くなるので設備を見せてほしい。

●契約を見直すので契約電力、使用量を教えてほしい。

などの不審なセールス電話や販売行為が報告されております。

また、上記のような「セールスを断ったところ、迷惑行為を受けた」との
ご相談も増加しています。

<迷惑行為の例> ●無言電話が何度もかかるようになった。

●「電気を止めるぞ。」と脅迫された。

●一度断ったにも関わらず、何度も電話がかかってくる。

このようなケースは、いずれも北陸電力および関連会社や
委託先からの電話ではございませんので、ご注意ください。

不審に思われたら

- 北陸電力社員や北陸電力から委託された施工者であるかどうか疑わしい場合は、身分証明書の提示を求め確認してください。
- 電気機器のセールス電話などについて不審に思われた場合は、下記までお問い合わせください。

●当社お客さまサービスセンター

0120-167540

（月～金曜日／9～19時受付〔祝日・年末年始を除く〕）

●迷惑行為につきましては、各県警察本部の「警察安全相談室」にもご相談いただけます。

●警察安全相談室

・富山県警察本部 076-442-0110

・石川県警察本部 076-225-9110

・福井県警察本部 0776-26-9110