



でんきを切り替え、社会を変える！

Q この夏の節電術、 いつできていますか？

- エアコンのフィルターは、まめに掃除している。
- 窓の外にすだれやよしずを付けている。
- なるべく1つの部屋に集まってエアコンを使用している。
- 使用していない部屋、廊下の照明は必ず消している。
- 照明はすべてLEDにしている。
- 冷蔵庫は壁から離して設置している。
- 冷蔵庫は頻繁に開けないように注意している。
- テレビの明るさ(輝度)を下けている。
- 衣類は天日干しが基本で、衣類乾燥機は最小限にしている。
- 夜は早い時間に寝ている。

さらに節電したい方はご注目！
今回は、ある組合員が取り組む
とっておきの節電術をご紹介します！



柳井由香里さん

生活協同組合パルシステム群馬 組合員
パルシステム群馬で組合員活動を長く続け、現在は常任理事。
アートイベントの企画など、地元でさまざまな活動に取り組む。

1日当たり エアコン1時間半の省エネ効果

— へちま党の噂は、よく耳にしています。党首自らインタビューに応じていただき光栄です。

こちらこそ(笑)。パルシステム群馬で会議があると、「自然素材のへちまたわしを取り扱ってください」といつも言っています。そしたら、「へちま党の柳井さん」と呼ばれるようになりました。私も最近、「へちま党の柳井です」と自己紹介しています。

— 以前から、へちまのグリーンカーテンを実践されたそうですね。

グリーンカーテンの効果は、凄いですよ。8㎡のサイズで夏(7~9月)やってみると、エアコン1台で毎日約1時間半分の省エネ効果になる。しかも、CO2の削減にもなって、杉の木約9本が吸収するCO2と同じくらいになるそうです。(※1)

最初はゴーヤでやったんです。涼しくはなりますが、ゴーヤって好き嫌いがあるじゃないですか。近所の人に「いります?」と声をかけても、「いいです」と遠慮されてしまう。だったら、へちまでやろうと。葉っぱが大きくて遮光率が良く、きれいな黄色い花を咲かすので見栄えもする。

— グリーンカーテンのコツを教えてください。

プランターは、大きくて底の深いサイズを用意してください。種は4~5月に蒔くので、今からだと苗を手に入れて、育てるのがいいです。コツは、水を切らさないこと。グリーンカーテンは、たっぷりの水を吸って蒸散させるから、ミスト効果で涼しくなるんです。

省エネ活動で仲間づくり

— へちまたわしは、どのように作るんですか？

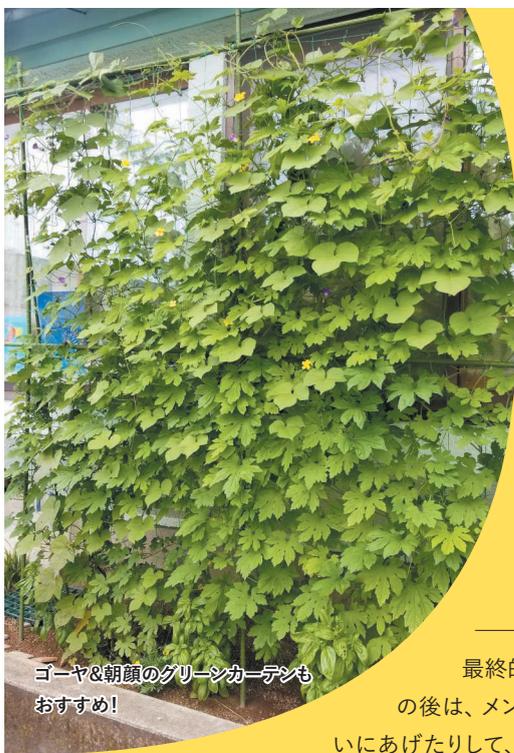
完熟したへちまを包丁で切って、大きな鍋で茹でます。皮を剥き、種を取り、茹で残った果肉を洗い、乾かして完成です。濡らすと柔らかくなるので、食器洗いのスポンジにも、

全国でも猛暑として知られる群馬に、組合員がつくったユニークなグループがあります。その名も「へちま党」。へちまのグリーンカーテンやたわしで、楽しく夏を乗り切る知恵を提唱している「党首」の柳井由香里さんに、地域への思い、これからの電気について聞きました。

夏を乗り切る 節電術！ 楽しくはじめて、 仲間を増やす！

へちまの
グリーンカーテンに注目！





ゴーヤ&朝顔のグリーンカーテンもおすすめ!

身体を洗うたわしにもなる。石けん置きにしたり、泥つきのごぼうや人参を洗うときにも重宝します。使いきって庭や畑に埋めたら、土に還るのでエコです。

— へちま党は何人くらいいらっしゃいますか？

理事を中心に12、3人です。2022年のパルシステム群馬の20周年記念式典のとき、へちまたわしを参加者にプレゼントすることに決めました。苗を配って、みんなで手分けしてへちまを育てました。LINEで栽培状況を共有したり、励まし合ったり、謎の結束感が生まれました。

—まさに「党」ですね。

最終的に、100個以上のたわしが出来ました。その後は、メンバーがそれぞれ、種や苗を友だちや知り合いにあげたりして、広がりが生まれています。パルシステム群馬の某職員さんは、センターでグリーンカーテンを始めたんです。すすく育つのが見て、「へちまだ!」とメンバーで盛り上がっていたら、実はゴーヤだった。「ゴーヤじゃん!」って(笑)。

仲間はやがて「支え」になる!

—「地球温暖化防止」「省エネ」というと堅苦しいですが、「へちま」だと身近に感じられます。



私は環境に対して、すごく関心の高い人間ではないです。やっていることは、ひと昔前の生活。それが環境にやさしく、自然を汚さない暮らしだった。子どもの環境教育にも、へちまはぴったり。親子でたわしを作るイベントとか、やってみたいです。

群馬の人は、ノリがいいんです。ひとりではなく、みんなで楽しく盛り上げて、周りに広げていく。へちまもそう。群馬には、そういう前向きな組合員さんが多い気がします。

— 柳井さんも、地元でいろんな活動をされています。

それは子どものおかげです。息子の自閉症がわかったとき、「この子が社会で孤立したらどうしよう」と悩んだんです。パルシステムの活動は多彩だし、子連れで参加しても

あたたかく迎え入れてくれるので、うれしかった。工房あかね(※2)さんとアートイベントを企画したり、いろんなつながりも生まれました。

節電は楽しく!

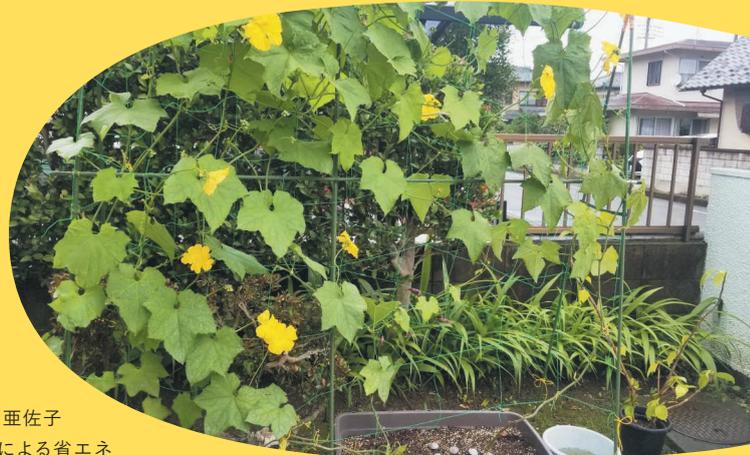
— これからの抱負を聞かせてください。

野望があるんです。へちまたわしとソーラークッカーを組み合わせた体験型のイベント。太陽の光で、ゆでたまごを作ったり、ピザを焼いたりすれば、子どもたちも楽しくエネルギーのことが学べる。

植物は太陽の光で育ち、それを私たちが食べている。自然のエネルギーをもらって生きている。再エネも同じです。でも、そうではない電気もあります。しかも福島のように、別の場所で発電したものを、都市部で暮らす私たちが消費している。

— 省エネとともに、再エネを広げることも大切です。

原発は、効率的に発電できるものかもしれませんが、でも、放射性廃棄物は、何百年、何千年もかけて安全に管理をしなければならぬ。子どもや孫、もっと先の世代の人たちに負担をかけてしまう。そんな未来にはしたくない。原発は、誰かの不幸の上に成り立つ電気です。再エネは、自然を壊したり、誰かを不幸にさせる電気ではない。そこに魅力を感じます。だからこそ、もっと広げたい。党首はまだ、やめられそうにないかな(笑)。



(※1) 佐保満夫、福田亜佐子

「緑のカーテンによる省エネ及びCO2削減効果の試算」(横浜市環境科学研究所)によると、7~9月の3か月間、8㎡のグリーンカーテンを南西及び南東のガラス窓面に設置した場合、家庭用エアコン約1台分で毎日約1時間半程度の稼働相当分の省エネになる。さらにグリーンカーテンによる冷房節約で、杉の木の吸収量換算で約9本分相当のCO2を削減できる。



(※2) 群馬県高崎市を拠点に、障がいのある人たちの芸術活動を支援することを目的に活動するNPO法人。

「節電・省エネは持続可能な社会に向けた重要なステップです」

パルシステムでんきからひとこと



小林裕太

パルシステム電力
新電力事業部 推進・交流課

暑がりが多い我が家では冷房の使用は欠かせません(笑)。設定温度は高めに設定し、サーキュレーターや扇風機を活用した節電に取り組んでいます。今年の夏はグリーンカーテンにもチャレンジ!

夏の暑さや冬の寒さが厳しくなるにつれて、電気の使用量は集中的に増えていきます。こうした時期は、電気を「使う量(需要)」と「作る量(供給)」のバランスを保つことがとても重要になります。電気は基本的に溜めておくことが難しく、「使う量(需要)」が急が増えると、「作る量(供給)」が不足してしまい、停電のリスクを高めてしまいます。そんなときこそ、組合員一人ひとりの節電が、電力の安定供給を支える力になります。

今号では節電方法のひとつとして“へちまのグリーンカーテン”というユニークな取り組みを紹介させていただきましたが、「冷房の設定温度を少し調整する」「不要な照明をこまめに消す」など、みなさんの生活のなかでも実践できる節電の方法はたくさんあります。

節電に取り組むことで電気代の節約になるだけでなく、エネルギーの効率を高めることにもつながります。さらには、再生可能エネルギーの電気の活用を後押しし、持続可能な脱炭素社会の実現にも貢献します。未来の安心と持続可能な社会に向けて、健康を守りながら、無理のない範囲で今できる節電から始めてみませんか?



へちま党もグリーンカーテンの普及をがんばります!

パルシステムでんきの発電産地は太陽光、風力、水力、地熱、バイオマスと、さまざまな方法で電気を作り、カバーし合っていますが、天候の影響から逃れることはできません。



上段左から、二本松有機農業研究会(福島県)、北海道グリーンファンド(秋田県)

下段左から、山梨県企業局(山梨県)、元気アップつちゆ(福島県)、十文字チキンカンパニー(岩手県)

グリーンカーテンのほかに…「私にできる節電はなんだろう」

“うちエコ診断”を受けてみませんか？

家庭でできるCO2削減の取り組みとして環境省がスタートさせた「うちエコ診断」。電気の使い方に関する項目も多く、活用すれば節電のヒントになります。

川上嘉絵さん

パルシステム神奈川 総務財務部 環境推進課

約3年前に「うちエコ診断士」の資格を取得。組合員へのアドバイスはもちろん、知識と経験を生かして省エネタイプの冷蔵庫に買い換えるなど、自宅でも積極的に実践している。



どんなことをするの？

パルシステムグループでは資格を取得したメンバーが約30名おり、パルシステム神奈川 環境推進課 川上嘉絵さんもそのひとりです。

「うちエコ診断では、電気料金をはじめ、ガス・ガソリンの料金と家電や給湯などの使い方をもとに、ご家庭のどこでどのくらいエネルギーを使っているか専用ソフトで診断します。ライフスタイルに合わせて対策を選ぶことで、削減できるCO2の量や節約できる光熱費が「見える化」できます。節電効果が大きいけど初期投資が必要な対策から、節電効果は小さくてもすぐに実行できる対策まで、マンツーマンで相談しながら、各家庭がまんしすぎない節電方法を提案できますよ」と、その効果を話してくれました。

川上さんがこれまで診断したのは30ほどのお宅。あえて診断を申し込むくらいだから、元々節電を意識している家庭が多いそうです。

「それでもなにか見落としはあるものです。家族が少ないのに大きな冷蔵庫を持っていたり、2台持っている方もいました。大きな節電にならなくても、自分のがんばりが確認できるので喜ばれる方も多いです。あと、節電効果が見てわかるので、家族が協力してくれやすくなりますね」



専用ソフトでは対策後の効果をシミュレーションできます。



診断を受けて効果を実感

「うちエコ診断は一回受けてそれで終わりというものではなくて、継続していくことがたいせつ。節電の情報も年々アップデートされて行き、うちエコ診断士同士で情報交換もしています」。地域によって時期や対象が異なるものの、省エネタイプの家電の買い換えの公的補助があるなど、診断によって耳寄りな情報も期待できそう。

「電気をはじめ、光熱費は必ずかかるものですが、自分のがんばり次第でコントロールできるんだということを実感してほしいです。一人ひとりのがんばりがたくさん集まったら、ものすごい量になりますよね。それって再生可能エネルギー主体の社会づくりにも通じることだと思います」

組合員の声

すぐにできることや、やりやすいことに絞って取り組んだことで、対策が進めやすくなりました。

(パルシステム東京 組合員)

組合員の声

「あれもできる、これも工夫できるので」と視野が広がり、取り組むことが楽しくなってきたように感じます。

(パルシステム静岡 組合員)

うちエコ診断は通年募集中

パルシステムでは、一定期間で省エネキャンペーンを行っていますが、うちエコ診断は一年を通じていつでも申し込みを受け付けています。節電の取り組みを検討するために活用してみませんか？

お申し込みはこちらから→

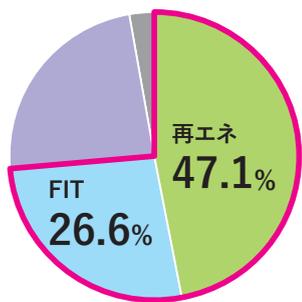


パルシステムでんきは再生可能エネルギーとFIT電気中心の電気をお届けしています！

ただいま
新規申込
キャンペーン中
2026年3月31日まで

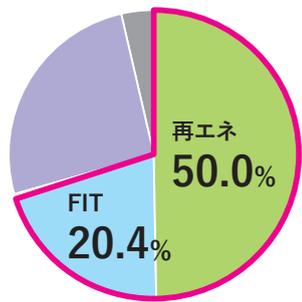
パルシステムでんきのFIT電気+再生可能エネルギー比率

● 2024年度計画
73.7%



再エネ(バイオマス)	17.2%
再エネ(水力)	28.8%
再エネ(風力)	1.0%
再エネ(太陽光)	0.1%
FIT電気(バイオマス)	5.8%
FIT電気(水力)	5.3%
FIT電気(風力)	2.5%
FIT電気(太陽光)	2.0%
FIT電気(地熱)	1.2%
FIT電気(その他)	9.8%
その他(卸)	0.0%
卸電力取引所	23.7%
インバランス補給	2.6%

● 2024年度実績
70.4%



再エネ(バイオマス)	13.9%
再エネ(水力)	35.8%
再エネ(風力)	0.2%
再エネ(太陽光)	0.1%
FIT電気(バイオマス)	3.3%
FIT電気(水力)	4.1%
FIT電気(風力)	2.3%
FIT電気(太陽光)	1.7%
FIT電気(地熱)	1.1%
FIT電気(その他)	7.9%
その他(卸)	0.4%
卸電力取引所	25.8%
インバランス補給	3.4%

※詳細はパルシステムでんきHPをごらんください。

パルシステムでんきに切り替えた方全員

3,000円引き

初回の電気料金

- 2026年3月31日までに新規申込受付された方が対象です。
- 初回の電気料金が3,000円(税込)に満たない場合は、翌月以降の電気料金から順次お値引きさせていただきます。

ここから電気料金の試算ができます！



申込方法

1 二次元コードから



こちらから申込ページにアクセス

2 裏面の申込書に記入の上ご提出



3 お電話から

パルシステムでんき問合せセンター

0120-868-106

【受付時間】月～土 9:00～17:00

※通話料は無料です。

パルシステムでんき 発電産地応援プラン申込書

パルシステムグループの組合員はこの申込書により、当組合に対して電気の需給契約をお申込みいただけます。実際の電気の供給は、小売電気事業者である株式会社パルシステム電力が電気需給約款に基づき行います。現在10～60Aで契約中の方は「発電産地応援プランA」、6～49kVAで契約中の方は「発電産地応援プランC」となります。お申込みにあたり、下記の「電気需給に関する重要事項説明書」に同意のうえ、必要事項をご記入いただき当組合までご提出ください。ご記入いただいた、お名前・ご住所・電話番号等の個人情報は、当組合の個人情報利用目的の範囲内で利用させていただきます。

お申込日 (西暦) 20 年 月 日

検針票、もしくは現在のご契約内容が確認できる書類がある方は、ご提出をお願いいたします。

1 組合員情報

組合員番号	商品と同時に届く「お届け情報」でご確認ください
組合員名	★契約者自署

2 電気のご契約について

検針票、もしくは現在のご契約内容が確認できる書類等をご覧になりながら、ご記入ください。

現在の電気のご契約名義	フリガナ	
地点番号	フリガナ	
ご住所 (電気の使用場所)	〒 <u> </u> - <u> </u> <u> </u> 建物名・棟番号・部屋番号もご記入ください。	
電話番号	- - ※内容に不備があった場合、こちらの番号にご連絡いたします。	
現在契約中の電力会社	電力会社名 ()	
現在契約中のプラン	プラン名 (契約種別名) ()	契約容量 (A kVA)
現在契約中のお客さま番号 (契約番号)	ハイフンを含めず、数字のみをご記入ください。	
パルシステム電力への切替希望年月	原則、直近の定期検針日から切り替えとなります。切り替えのご希望がある場合は右欄にご記入ください。 ※切替希望年月は、申込日から2カ月前までの月をご記入ください。	(西暦) <u>20</u> 年 <u> </u> 月 <u> </u> 日 ご希望に添えない場合がございます。

3 ご確認

以下の事項をご確認いただき、 に✓チェックをしてください。

確認事項	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 「電気需給に関する重要事項説明書」を確認しました。電気需給契約の内容について承諾します。 <input checked="" type="checkbox"/> 市場価格調整に関する事項を確認しました。市場価格調整について承諾します。
------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

電気需給約款【低圧】は、パルシステムでんきwebページよりご確認ください。アドレス：<https://pal-denki.jp>
手続き完了後、電気需給約款【低圧】を別途お届けいたします。

<生協記入欄>

受付日	センター名	コース	担当者 (フルネーム)
-----	-------	-----	-------------

電気需給に関する重要事項説明書

【申込み方法】生協所定の様式によってお申込みいただけます。お申込みにあたっては組合員であることが条件となります。生協を脱退される場合は「パルシステムでんき」は利用できなくなります。

【契約内容について】需給契約の内容の詳細は生協の電気需給約款に従うものとします。生協は約款をホームページ等、生協が適当と判断する方法により組合員に提供します。生協が必要と判断した場合は約款を変更します。その際の提供方法も同様とし効力発生時期を定めて組合員に周知します。

【電気料金について】電気料金は基本料金・電力量料金、託送料金、再生可能エネルギー発電促進賦課金、市場価格調整額、電力調達調整額および容量拠出金相当額の合計とします。料金プランおよび電気料金の詳細は約款をご参照ください。

【電気料金のお支払い】料金の支払方法および期日は、原則として、ご加入の生協利用約款に定める方法および期日といたします。支払期日はあらかじめお知らせいたします。支払期日を経過してもお支払いが確認できない場合、解約通知を行ったうえで需給契約を解約させていただきます。ご了承ください。

【契約の成立】需給契約は、組合員からのお申込みを生協が承諾したときに成立します。

【契約期間・解約手数料】契約期間は供給開始月から1年間とします。契約期間中に解約された場合であっても解約手数料はございません。契約期間満了日に先だてて組合員または生協から解約の申し出がないときは同条件にて自動的に1年間本契約が更新されます。

【電気使用量の計量および算定方法】一般送配電事業者が設置する電力量計によります。算定方法は供給地点における30分毎に計量される電力量を算定期間において合計した値により算定します。

【電気使用量および電気料金のお知らせ】月々の料金、使用電力量、その他組合員へのご案内事項は、書面のお届け、郵送もしくはwebサービスを通じてご案内いたします。

【供給電圧および周波数について】供給電圧：100Vおよび200V、周波数：50Hz、中部電力エリアは60Hz

【契約電流・契約容量】申込書に記載された契約電流または契約容量とし、電気需給約款の定めるところに従い生協と組合員との協議によって決定されます。

【契約締結後の書面交付】組合員と生協との間で本契約が成立した場合、生協は遅滞なく組合員に契約成立の通知書面を送付します。当該通知書面のほか、電気需給約款および電気料金プラン等、本契約に関する供給条件を記載した書面についてはホームページに掲載する方法により組合員に交付するものとし、組合員はこの点に同意するものとします。本契約に関する供給条件を記載した書面の再交付をご希望の場合には問い合わせ先までご連絡ください。

パルシステムでんき申込書 記入例

- 黒色のボールペン等ではっきりとご記入ください。(鉛筆や消えるボールペンは不可)
- 文字を訂正する場合は、二重線で消し、訂正印を押印ください。
- 記入不備がある場合、申込者に電話確認のうえ、当組合で修正させていただくことがございます。



訂正例 45
123456
修正液での修正不可

- 1 ご利用の組合員情報についてご記入ください。
- 2 現在の電気のご契約について、「電気ご使用量のお知らせ」を参考にご記入ください。
- 3 確認事項をよくお読みいただき、内容をご理解のうえ、お申し込いただける場合は確認のチェックをご記入ください。

「電気使用量のお知らせ」参考例

市場価格調整に関する事項

株式会社パルシステム電力では、2023年1月1日の約款改定にて「燃料費調整」を撤廃し、一般社団法人日本卸電力取引所(以下「JEPX」)の市場価格をもとに算定した「市場価格調整」を2023年2月検針分より採用しています。

市場価格調整単価はJEPXの各エリア(東京、東北、中部)の市場価格3か月平均(2～4か月前)をもとに算定されます。

- ① 市場価格が17円以上の場合、市場価格から17円を差し引いた額を「市場価格調整単価」とします。
- ② 市場価格が11円以上17円未満の場合、「市場価格調整単価」は「0円」となります。
- ③ 市場価格が11円未満の場合、市場価格から11円を差し引いた額を「市場価格調整単価」とします。

市場価格が17円を上回った場合は、市場価格調整単価に電気使用量乗じた金額が電気料金に加算されます。逆に市場価格が11円を下回った場合は、市場価格調整単価に電気使用量乗じた金額を電気料金より値引きします。

パルシステムでんき問合せセンター

0120-868-106

【受付時間】月～土 9:00～17:00 ※通話料は無料です。