

### 家庭でできる エコでスマートな生活情報

Vol.7

日常生活のシーンごとに省エネでお得な情報をお届けします。ぜひ皆さんも身近な行動で、家計にも環境にも優しい生活を送ってみませんか？

☎1002206 環境政策課 ☎(338)6831 ・ ☎(338)6857

#### 調理編

☐コンロの炎がなべ底からはみ出ないようにする

##### ●暮らしのコツ

〔コンロで水1L(20℃程度)を沸騰させるとき、強火から中火にした場合(3回/日)〕

家計のお得 470円/年

CO<sub>2</sub>削減量 4.9kg/年

☐電気ポットを長時間保温しない

##### ●暮らしのコツ

〔電気ポットで水2.2Lを沸騰させ1.2Lを使用後、6時間保温した場合と、保温せずプラグを抜いて使用時に再沸騰した場合の比較)〕

家計のお得 3,640円/年

CO<sub>2</sub>削減量 46.9kg/年



#### 食器洗い編

☐食器を洗うときは低温に設定する

##### ●暮らしのコツ

〔65Lの水道水(20℃)を使い、給湯器の設定温度を40℃から38℃にして、手洗いした場合(2回/日、冷房期間を除く253日)〕

家計のお得 1,730円/年

CO<sub>2</sub>削減量 18.0kg/年

今回の紹介した情報以外にも都が発行している「家庭の省エネハンドブック」には、さまざまな省エネ情報が紹介されています。ぜひ参考にしてみてください。



詳細はこちら▲

※節約情報や省エネ情報に記載してある金額やCO<sub>2</sub>削減量は、各家庭の使用機器や天候の状況によって異なります



### 4Rにチャレンジ!

### あなたができる「エコ活動」

#### ●減らそう! 食品ロス! 作ってみようエコレシピ!

料理中、野菜の種や芯の部分は、食べられないから捨てるしかないと思いませんか?

市では「キューピー」とコラボし、野菜を丸ごと使っておいしく食べられるエコレシピを開発しています。

ブロッコリーの茎やピーマンなどを丸ごと食べられる6つのレシピがあり、調理方法も簡単にできるように工夫されています。詳しいレシピは、市公式ホームページに掲載の他、市内一部スーパーの野菜コーナーやドレッシングコーナーに掲示しているので、ぜひご覧ください。

エコレシピを活用して、ごみ減量にチャレンジしてみましょう!

#### ●多摩市×「キューピー」コラボレシピ

ごま油香る  
まるごとピーマンのマリネ



◀レシピの詳細はこちら

まぜマヨで食べる!  
まるごとブロッコリーのチヂミ



◀レシピの詳細はこちら

他にも  
おいしいレシピを  
公開中!



☎1017519 資源循環推進課  
☎(338)6836 ・ ☎(356)3919

### シリーズ 第15回

地域協創による多世代共生型コミュニティの形成を目指して

## 地域協創のすすめ

☎1004704 協創推進室 ☎(338)6803 ・ ☎(337)7660

市は、多世代がゆるやかにつながり、互いに助け合い、支えあう地域社会づくりを目指して、「地域協創のしくみ・しかけ」を導入して協創の実現に向けた取り組みを進めています。このシリーズでは、地域でのさまざまなつながりをきっかけに困り事が解決したり、市民が興味のあることに挑戦する機会となったりした事例を織り交ぜながら、安心して、楽しく暮らせる地域社会の実現に向けた取り組みをご紹介します。

## 人との関わりやそこから生まれる一人ひとりの気づきが 地域をもっと魅力的に変えています!

### 気づきや地域の変化を感じた人の声

#### ●ワークショップに参加した高校生の声

まちを使ってやりたいことを言ってみたら、周りの人が賛同してくれたり、応援してくれる人が現れたりして、自分一人で全てやる必要があるのは無いのだと知りました。



石田さん

#### ●イベントに出店した地域の方の声

屋外空間を活用する社会実験に、出店者として参加しました。

市職員・学生・地域の方が一緒になり、普段は閑散とした道路にゆったり過ごせる空間をつくることができ、今まで予想していなかった未来の景色が見えました。



小判さん  
(紬代表)

#### ●子ども食堂を運営する大学生の声

2025年6月から子ども食堂を開業し、運営に携わっています。活動を知り手伝ってくださる地域の方々や、毎週楽しみにして下さる方々との出会いから地域の実情も分かり、活動の幅が広がっています。



野口さん  
(一社)ハピプラ

#### ●ツナたま補助金採択事業実施者の声

「多摩市での子育てを応援したい!」という思いから、初めて多胎児・年子向けの親子休憩室を実施しました。不安もありましたが、訪れた方の感謝や子どもたちの笑顔が印象的で、スタッフと共に充実感を共有しました。

ニーズや課題も見えたため、取り組みを効果的に続けられるよう、市と課題を共有し、有意義な情報交換ができました。



山口さん

### どんな変化が起こせるのか もっと知るには

#### ●協創フォーラム

地域で実際に活動している方々の話を直接聞くことができます。

☎3月15日(日)午後2時

場中央図書館活動室1



#### ●中央図書館企画展示

自治基本条例をはじめとして、私たちのまちを自らつくっていく主体的な取り組みのきっかけとなる本や資料を展示します。

☎3月2日(月)~31日(火)



地球と人にやさしい  
持続可能なまちづくりをめざして

充電式の製品にはリチウムイオン電池が内蔵されている場合があります。ごみ収集車や処理施設での火災原因になるため、30cm以下かつ1kg以下の電池が外せない製品やリチウムイオン電池は「有害性ごみ」で出してください。☎1011005 資源循環推進課 ☎(338)6836 ・ ☎(356)3919