家庭でできる
エコでスマートな生活情報を紹介します！

Vol.6

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？

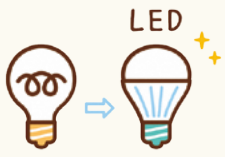
ID1002206問環境政策課☎(338)6831・FAX(338)6857

照明編

□白熱電球・蛍光灯器具をLEDに交換する。

●暮らしのコツ

〔54Wの白熱電球から7.5Wの電球型LEDランプに交換した場合（年間2,000時間使用）〕



家計のお得　3,150円/年
CO_2削減量　40.5kg/年

〔68Wの蛍光灯器具から34WのLED照明器具に交換した場合（年2,000時間使用）〕

家計のお得　2,310円/年
CO_2削減量　29.6kg/年

こたつ編

□こたつ布団に上掛けと敷布団をあわせて使う

●暮らしのコツ

〔こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較（５時間/日）〕

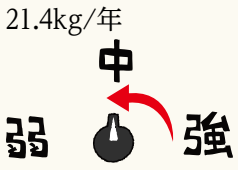
家計のお得　1,100円/年
CO_2削減量　14.2kg/年

□こたつの設定温度を下げる

●暮らしのコツ

（１日５時間使用で、温度調節を「強」から「中」に下げた場合）

家計のお得　1,660円/年
CO_2削減量　21.4kg/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_2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

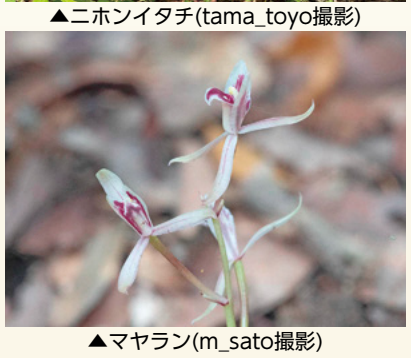
多摩市 いきものギャラリー

©多摩市

このコーナーでは、市民の皆さんから投稿いただいた市内の動植物や、多摩市生きもの調査隊隊員がinaturalistに投稿した写真の一部を紹介します。 **生きもの調査隊ホームページ▶**

▲ニホンイタチ(tama_toyo撮影)

▲ネキトンボ(有馬一撮影)


▲マヤラン(m_sato撮影)

▲ムラサキシジミ(mami_t_t撮影)

皆さんの投稿をお待ちしています！

ID野鳥＝1004344、自然全般＝1004335

市内の動植物の写真を募集しています。公式ホームページでは、これまで投稿された写真を見ることができます。

多摩市いきもの季節観測ID1004327

地球温暖化の影響で大きく変化している地球の気候の問題を考えるきっかけとして、季節ごとに特徴のある動植物や昆虫などの情報は「多摩市いきもの季節観測」へご投稿ください。

12月～２月ごろの対象種：ツバキの開花、ツグミなど

多摩市いきもの季節観測▲

問環境政策課☎(338)6831・FAX(338)6857

年末年始の粗大ごみなどの申し込みは計画的に！

12月は大掃除などでごみ・資源を出す機会が増えます。計画的にごみ・資源を出してください。年始は１月５日(月)午前８時30分から申し込みを受け付けます。

問資源循環推進課☎(338)6836・FAX(356)3919

粗大ごみの収集

事前に申し込みをしないと、収集や清掃工場への持ち込みができません。収集日は「ごみ・資源収集カレンダー」で確認してください。

●通常収集の申し込み

・電話での申し込み

年内は12月26日(金)午後５時で受け付け終了〔収集希望日前日（直前の平日）の受け付けは午後３時まで〕

・インターネット手続きでの申し込み

年中無休（年末年始に申し込みをした場合、収集まで日数がかかります）

※年内の粗大ごみ運び出しサービスは12月12日(金)収集分まで。年始は１月５日(月)収集分から

●清掃工場への直接持ち込み

年内は12月26日(金)午後５時までに申し込むと、12月30日(火)午後４時30分まで持ち込めます。

※持ち込み前に、要電話予約

※受け入れ台数に制限あり。年始の申し込み受け付け・直接持ち込みは１月５日(月)午前８時30分から

●平日お忙しい方へ

第４日曜日の直接持ち込みも受け付けています。

12月26日(金)午後５時までに申し込みをすると、12月28日(日)に直接持ち込みができます。

※受け入れ台数に制限あり

ID1002127申電話で、粗大ごみ専用ダイヤル☎(375)9713〔12月26日(金)午後５時～１月５日(月)午前８時30分を除く〕へ

「一般廃棄物処理依頼書」による収集

対多量の草刈ごみなどの年内の収集を希望する自治会・管理組合など備考清掃実施後に要申し込みID1002122申12月８日(月)必着の、郵送またはファクシミリで、一般廃棄物処理依頼書を、〒206－0024諏訪６－３－２エコプラザ多摩内資源循環推進課へ※12月９日(火)以降の依頼は、１月５日(月)以降に収集

ごみ・資源の排出は必ず午前８時までに！

年末年始は普段よりごみ・資源の排出量が多いため、収集の時間帯が普段以上に大きく変わります。午前８時以降にごみ・資源を出すと、収集されない場合があります。

資源はエコプラザ多摩へ直接持ち込めます

収集日に出せなかった資源は、エコプラザ多摩への直接持ち込みもご検討ください〔12月31日(水)～１月４日(日)を除く午前８時30分～午後４時〕。

持ち込める資源びん、缶・ペットボトル、新聞、ダンボール、雑誌・雑紙、古布、大型の発泡スチロール（40ℓプラスチック有料指定袋に入らないきれいなもの）**持ち込み場所**諏訪６－３－２エコプラザ多摩ID1008290

※資源はエコプラザ多摩入口を入り、左側の専用かごへ

※発泡スチロールは直接１階計量窓口へ

健幸豆知識

年齢を重ねると外出が減りがちですが、少しでも外に出ることが大切です。歩くことで足腰を元気に保てる他、コミュニケーションの機会も増え、心の健康にも良い影響を与えます。散歩や買い物を無理なく日常生活に取り入れ、心も体も健幸（けんこう）に過ごしましょう。ID1002745問企画課☎(338)6916