

# 家庭でできる エコでスマートな生活情報

Vol.8

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

## 掃除機編

CO<sub>2</sub>削減量 2.4kg/年

□①部屋を片付けてから掃除機をかける

□デスクトップパソコンの電源オフの見直しをする

□②モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす

●暮らしのコツ[「モニターの電源OFF」から「システムスタンバイ」にした場合(3.25時間/週×52週)]

●暮らしのコツ(掃除機を利用する時間を1日①1分間②3分間短縮した場合)

①家計のお得 190円/年

CO<sub>2</sub>削減量 2.4kg/年

②家計のお得 560円/年

CO<sub>2</sub>削減量 7.2kg/年



## パソコン編

□使用時間を1日1時間減らす

●暮らしのコツ(デスクトップパソコンの場合)

家計のお得 1,070円/年

CO<sub>2</sub>削減量 13.8kg/年

(ノートパソコンの場合)

家計のお得 190円/年



今回の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を紹介しています。ぜひ参考にしてみてください。

※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

詳細はこちら▶



# Vol.3 いつか必ず起こる災害… 準備はできていますか？

☎1012776

防災安全課

☎(338)6802

ニュースなどで地震や風水害などの災害の様子が報道されています。災害が発生した時、あなたや大切な人の命・財産を守るためには、事前の準備が大切です。

今回は、「ローリングストック」について紹介します。

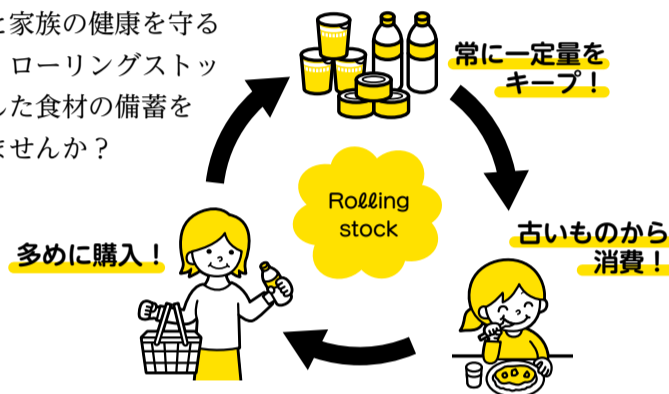
## ●普段の食事が備蓄になる？

災害時の食事と聞くと、アルファ化米や缶詰・乾パンなどの災害用食料を想像する方も多いのではないのでしょうか？

「保管場所もないので災害用食料は家に置けない」「災害用食料は値段が高いから買えない」という方には、普段の食事で使う食材を多めに買い置きし、使った分だけ買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

ローリングストックでは常に一定量の食材を家に置いておくことができ、災害時に物流が混乱し、スーパーなどで食材が買えなくなった場合でも、普段通りの食事ができます。

あなたと家族の健康を守るためにも、ローリングストックを活用した食材の備蓄を始めてみませんか？



# 知ってる？ 第7号 アイスランド！

# 多摩市×レイキャビク市の姉妹都市提携へ！ 両市の交流・準備が進んでいます

令和7年5月にアイスランドの首都レイキャビク市のヘイダ・ビョルグ・ヒルミズドットイル市長が多摩市を訪れ、友好関係を構築するための覚書を締結しました。その際、レイキャビク市から姉妹都市提携を提案されたことをきっかけに、現在、提携に向けて準備を進めています。

## ●皆さんのご意見ありがとうございました！ 市民アンケート・懇談会を実施

姉妹都市提携に向けて、無作為抽出した市民に、レイキャビク市との姉妹都市提携をすることに対して感じていることのアンケートを実施しました。

また1月7日・26日に「多摩市レイキャビク市との姉妹都市提携検討市民懇談会」を実施しました。懇談会では、姉妹都市提携をすることで継続的な交流や子どもたちの学びに

つながるといった期待の声がありました。また交流の意義を市民に伝えていくことや、多くの市民が参加しやすい事業を行うことが必要であるといった意見をいただきました。

## ●姉妹都市提携と今後の交流のために

アンケートと懇談会で皆さんからいただいた意見をレイキャビク市と共有し、市民同士の交流の在り方について協議した上で、3月の市議会定例会に姉妹都市提携に関する議案を提出予定です。

姉妹都市提携をした後は、オンラインを中心に、市内中学校とレイキャビク市の学校とのビデオレター交換や、お互いの文化・暮らしを紹介しあえる市民交流を予定しています。

今後の情報は、公式ホームページなどでお知らせします。

## レイキャビク市との交流が深まっています！ ～オンライン中継「女性の休日」講演会～

レイキャビク市との初のコラボ企画として、11月14日に「アイスランド講演会 アイスランド×『女性の休日』」を開催しました。

「女性の休日」は、1975年にアイスランドの女性たちが一斉に家事や育児、仕事を休んで社会に大きな影響を与えたストライキ。2025年(令和7年)はそれから50年の節目の年でした。

講演会では「女性の休日」をテーマにした映画や絵本に関するトークセッションの他に、レイキャビク市の職員からの講演がありました。講演ではストライキの歴史やアイスランドでの「女性の休日」50周年行事の様子についての話があり、参加者からは「学生の自分たちでもできることは何か」などたくさんの質問がありました。

また、「レイキャビク市職員への生の質疑応答が画期的で良かった」「遠いアイスランドの地が身近に感じられた」などの好意的な感想が多く寄せられました。



☎1019260 文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882

