



町田市ごみ分別アプリ

町田市の資源とごみの分別方法や、お住まいの地域の収集日がスケジュールで確認できるアプリです。

便利な通知機能付！

翌日の収集品目や荒天・降雪時の収集情報などを通知します。

電話でのご相談は！

分別方法などのごみに関するご相談は、ごみ相談窓口 042-797-7111 へ

App StoreまたはGoogle Playから
無料ダウンロード！

（「町田市ごみ分別アプリ」で検索。）
通信料は自己負担となります。



X・Instagram・YouTube

3Rに関するイベント情報、環境学習講座をお知らせします。



「町田市ごみナクナーレ(町田市公式)」 X(旧Twitter)



「ごみナクナーレ(町田市公式)」 Instagram



「さんあーるチャンネル(町田市公式)」 YouTube

※X(旧Twitter)・Instagram・YouTubeの登録方法などは、各ヘルプセンターをご参照ください。
全ての投稿に関するリプライやコメントなどを通じた個々のご意見等への対応はいたしません。
あらかじめご了承ください。ご質問がある場合は、投稿に記載されている担当課までご連絡ください。



「ごみ減量アイデア」・「エコ得レシピ」を募集中！

✉ mcity2930@city.machida.tokyo.jp

メール、下記住所または FAX でご送付ください。

発行者 町田市環境資源部環境政策課

住所 町田市下小山田町 3160

電話 042-797-0530 FAX 050-3160-2758

《刊行物番号 25-23》 2025 年 9 月発行

この冊子は 14000 部作成し、1 部あたりの単価は 51 円（職員人件費含む）です。



今日からできる

ごみの減らし方

まる
わかり本



目次

● ごみを減らす魔法の言葉 3R(さんあーる)	2P
● プラスチックを分別しよう	3P
● とある 3R な一日	4P
● 食品ロスを減らそう	5P~9P
● 生ごみを減らそう	10P~12P
● くり返し使おう	13P
● 紙ごみを減らそう	14P
● 無料回収に持って行こう	15P~17P
● イベントで活用しよう	18P~19P
● 実践!ごみ減量アイデア	20P~21P
● 3R マップ	22P~31P



町田市では、2021年3月に策定した「第2次町田市一般廃棄物資源化基本計画」で2030年度までの全体目標として「1人1日当たりのごみの排出量を2019年度比で7%削減すること」を掲げています。



目標の達成に向けて、引き続き市民の皆さんのご協力をお願いします。
この冊子は、皆さんが日常、ほんの小さな取り組みでごみ減量ができるものをまとめています。無理なく、楽しく、ごみ減量ができればと思います。

ごみを減らす魔法の言葉 3R (さんあーる)

Reduce (リデュース) → ごみを作らない



野菜の切り方を工夫する



ごはんは残さないで全部食べる



マイボトルを持ち歩く



冷蔵庫をチェックしてから買い物に行く

Reuse (リユース) → 大切にくり返し使う



お下がりを着る



フリーマーケットやリユースショップに出し、欲しい人に使ってもらう

Recycle (リサイクル) → 分けて資源にする



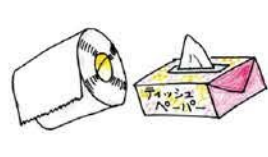
正しく分別をする



リサイクル広場を利用する



小型家電回収ボックスを利用する



リサイクル品を購入する

新着ニュース

プラスチックを分別しよう

プラスチック製の容器(入れもの・袋)や包装(包み)はピンクの収集袋に

容器包装プラスチック(Reプラ)ってなに？

中身(商品)を取り出したり、使い切った後に不要となるプラスチック製の「容器(入れもの・袋)」や「包装(包み)」のことをいいます。「プラマーク」が目印です。



収集袋の色と価格は？

- 袋はピンク色です！
- 燃やせるごみ・燃やせないごみの半額です！

種類	大きさ	価格
燃やせるごみ	40L	640円
燃やせないごみ		
容器包装プラスチック	40L	320円

※販売開始は2026年3月の予定です。
※大きさは10・20・40Lの3種類です。

半額！

どうやって収集に出すの？

- 中身は使い切り、汚れを落としてください！
汚れはさっとゆすぐか、ふき取ってください。
- 指定収集袋に直接入れてください！
資源化の作業に支障があるため、2重袋はNGです！
- 出す場所は、燃やせるごみ・燃やせないごみと同じです！
戸建住宅の方：道路に接した敷地内
集合住宅の方：指定された場所(集積所)
- 週1回収集します！
収集する曜日は、2025年9月に配布する「資源とごみの収集カレンダー」でご確認ください。

町田市 × 玉川大学 容器包装プラスチック周知啓発連携事業「みんなで輝く未来へチャレンジ！」



町田市容器包装プラスチック
分別ロゴデザイン

キャッチコピー「まちだ Re プラ チャレンジ」
「Re プラ」(読み：リプラ)は、リサイクル可能な容器包装プラスチックに由来しています。容器包装プラスチックを分別・資源化することで、ごみの焼却で生じる温室効果ガスの排出量削減と資源化率の向上を目指します。

シンボルマーク「エコピンクスター」
容器包装プラスチックの収集袋の色である「ピンク」をテーマカラーに、市内10地区をパーツで表現しました。市と市民とが丸となって取り組むことで、町田市の「輝く未来=星」を目指す活動への想いが込められています。



とある3Rな一日



お休みの日



買い物前に冷蔵庫をチェック

5ページへ



欠けた食器と余っている食材をリサイクル広場に持っていく

16ページへ



リユースショップまちエコに行く

13ページへ



食べきり協力店でランチ小盛りにしてもらい完食

9ページへ



壊れたおもちゃをおもちゃ病院で治してもらう

13ページへ



小型家電を回収ボックスに入れる

17ページへ



エコ得レシピを参考に料理

21ページへ



生ごみの水切りをする

10ページへ



生ごみをダンボールコンポストに入れる

11ページへ

7:00

9:00

11:00

13:00

15:00

17:00

19:00

21:00



仕事・学校の日



雑がみをヒモで縛って出す

14ページへ



マイボトル・水筒を持っていく

13ページへ



給水器でマイボトルに提供してもらう

13ページへ



お昼ごはんの商品は手前からとる

6ページへ



3R公開講座を申し込む

18ページへ



発泡トレイをスーパーの入口の回収ボックスへ

15ページへ



買い物メモに書かれたもののみ購入

6ページへ



エコバッグを持って行ってレジ袋は断る



野菜の切り方に気を付けながら料理をする

7ページへ

ひと工夫でゴミが減ります
ゴミ減量のヒントは次のページから

食品ロスを減らそう ～整理整頓編～

冷蔵庫の整理整頓

冷蔵庫内が整理整頓できていると食材の把握ができて、無駄な買い物が減ります。また、期限切れや忘れてしまっている食材を見落とさず、使い切ることができます。

Point!

開封日や作った日付を記入しておく

Point!

フリースペースをつくっておく

Point!

保存容器は中身が見える透明な器がオススメ

Point!

冷蔵庫内は『縦』収納

Point!

1回で使い切れる小分けで冷凍



Point!

使うタイミングが同じものはまとめておく

例) パンセット
(バター、ジャムなど)
ごはんセット
(ふりかけ、納豆、お漬物など)

冷蔵庫の整理整頓のメリット

・食費節約 ・電気代節約 ・調理時間短縮

野菜を正しく保存しよう

- 葉物野菜は立てて保存
生のまま冷凍保存可。(冷凍したものは味噌汁や鍋物用に向いている)
- じゃがいも・たまねぎ・さつまいもは湿気ないようにかごに入れるか新聞紙にくるんで冷暗所に。
- きのこも食べやすい大きさにカットし冷凍可。(冷凍のまま調理)

食品ロスを減らそう ～買い物編～

買い物三原則！

下記のことを気にするだけで食品ロスは防げます。

買い物前に 家にある食材を 確認しよう

買い置きしてある食品を把握すること
で同じ食品を買ってしまう失敗もな
くなり、無駄もなくなります。

スマートフォンなどで冷蔵庫の中身
を撮影するのも効果的です。

いつ食べるのかを考えながら、使う
分だけ、必要な分だけ買いましょう。
特売品などの衝動買いは控えるのが
吉！

必要な分だけ 買おう

期限表示を 正しく知ろう

食品の期限表示には「消費期限」と
「賞味期限」があります。期限表示の
意味を正しく知れば、食品を無駄なく
食べることができるだけでなく、食
品の無駄も防げます。

賞味期限：おいしく食べることができる期限

消費期限：過ぎたら食べないほうがよい期限

商品は手前から取る「てまえどり」

すぐに食べる予定の食品は、商品棚の手前から取るよ
うにしましょう。

手前に置かれた商品には値引きシールやポイント還元
などの特典がついている場合もあります。



食品ロスを減らそう ～調理編～

調理の際のちょっとしたテクニックで上手に使い切り、おいしく食べることがで
きます。

無駄の少ない野菜の切り方

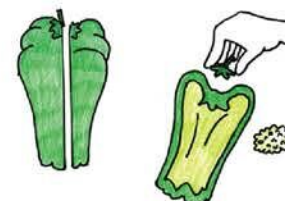
野菜の皮やヘタなど食べられる部分を大きく切りすぎてしまっていないか？
切り方でごみを減らすことができます。



にんじんは皮をむかず、
葉の付け根の周りも使う



なすはヘタの先を切り
残ったところを手で取る



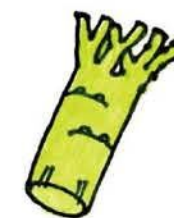
- ・ピーマンはタテ半分に切り
ヘタの部分だけ取る
- ・種もたべられる



キャベツの芯は薄
切りやみじん切り
にして使う



きのこの石づきは、
おがくずがついてい
る部分さえとりのぞ
けば食べられる。



ブロッコリーの茎の部分も
食べやすく切れば料理に使える

- ・にんじん、かぼちゃは皮まで食べられる。
- ・ほうれん草の根元の赤い部分（十字に刃を入れると泥が落ちやすい）もきれいに洗えば食べられる。

食品ロスを減らそう ～寄付・ストック編～

余っている食品をそのまま捨てずに寄付しませんか？

～フードドライブ～

使いきれない手つかずの食品（未利用食品）を集めています。

受付した食品は、「フードバンクまちだ（町田市社会福祉協議会）」から子ども食堂、地域団体、関係機関を通して食品を必要としている方へ提供されます。

この活動を「フードドライブ」といいます。

○受付できる食品

- ①賞味期限が明記され、2カ月以上あるもの
- ②未開封のもの
- ③常温で保存できるもの
- ※お米や砂糖、塩など賞味期限の記載がない食品もOK

× 受付できない食品

- ①賞味期限が2カ月を切っているもの
- ②開封されているもの
- ③生鮮食品
- ④アルコール類

<受付している食品例>

お米



インスタント類



乾麺



受付場所：
市庁舎7階など



フードドライブ
開催情報はホーム
ページをご覧ください。

お菓子



缶詰・防災品



調味料



もしもの時にいつもの食品で備えませんか？

～ローリングストック～

ローリングストックとは、いつもの食品で『もしもの時』に備える『安心・おいしい・賢い』方法です。いざという時の賞味期限切れを防ぎ、ごみを減らすことができます。災害時も日常生活に近い食生活を送ることができます。



食品ロスを減らそう ～お店活用編～

まちだ☆おいしい「食べきり協力店」に行こう



食べきり協力店ステッカー

「小盛メニュー」、「ばら売り」、「量り売り」、「持ち帰り対応」など、食品ロス削減につながる取り組みを行っている店舗を、市は食べきり協力店として認定しています。このお店を利用することで食品ロスを減らすための行動に繋がります。



フードシェアリングサービス「TABETE」を活用しよう

TABETEとは

「TABETE」は、まだおいしく安全に食べられるのに売り切ることが難しい食品とユーザーとをマッチングするアプリです。

「TABETE」に掲載した商品がユーザーに購入されることで食品ロスの削減に繋がります。

商品受け渡しまでの流れ



食品ロスの危機！

困っているお店から「レスキュー依頼」



TABETEで購入！

決済は数タップで完了。お店に来店時間を伝達



お店へGO！

お店に向かう時はヒーローになった気分で！



商品を受け取り！

決済は済んでいるからスマホを見せるだけ



TABETE はお店で売り切れない食品を【レスキュー】できる食品ロス削減のためのアプリです。

App Store またはGoogle Playからダウンロード



生ごみを減らそう

生ごみをぎゅぎゅっと水切り

生ごみの重さの約80%が水分です。
水切りをすることで、約8%の水分を減らすことができます。



水切りのメリット

- イヤな臭いの発生を抑える
- ごみの焼却効率が上がり、焼却場から出る二酸化炭素量を減らせる
- ごみが軽くなり、ごみ収集車の燃費もよくなり、余分な二酸化炭素量を減らせる

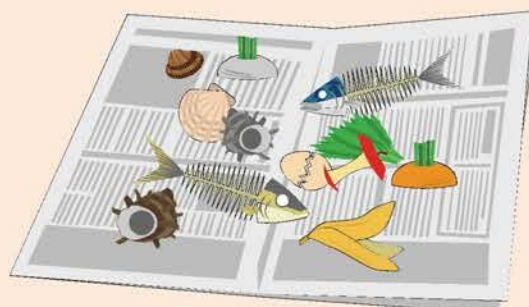
水分を減らすための3つのポイント！

ポイント 1 濡らさない

- ・野菜の皮は濡らさないよう、むいてから洗う
- ・使わない部分は洗う前に切り落とす
- ・水分の少ない野菜のくずや皮などは三角コーナーへ入れずに直接ごみ箱へ

ポイント 2 乾かす

- ・野菜の皮などは、ごみ袋へ入れる前に、ザルに入れて風通しの良いところに置く
- ・新聞紙やチラシの上に置いて乾かす
- ・天日干しがより効果的



※ 電気式生ごみ処理機を使うと、ヒーターの力でしっかりと乾燥できるので、より悪臭を抑えることができ、コバエが発生しにくい等のメリットがあります！

生ごみを減らそう

ポイント 3 ひとしぼり

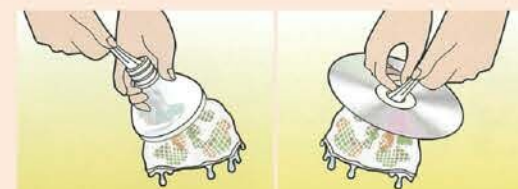
- ・水切りネットなどはごみ出し前にひとしぼり

ひと絞りすることで
8%も水分が減るよ！



手を汚さないで水を切るコツ

- ペットボトルを切ったものや、不要になったCDなど、身近なものを使って簡単に水切りができます。
- ペットボトルは2リットル等大きめのものを使い、切り口はテープ等で保護します。



生ごみをたい肥にしよう ~ダンボールコンポストの紹介~

ダンボールコンポストは、ダンボール箱を利用して生ごみをたい肥化する生ごみ処理機のことです。箱の中に基材(町田市では竹チップ・竹炭を使用)を入れ、酸素を好む好気性の微生物の力によって生ごみを分解・処理してたい肥を作ります。

メリット

- ・手軽に始められる
- ・コンパクト
- ・電気代がかからない



デメリット

- ・かき混ぜる等の手間
- ・たい肥化まで時間がかかる
- ・箱の耐久性が低い

ダンボールコンポスト講習会

ダンボールコンポストの仕組みや使い方などを楽しく学んでいただく講習会です。参加者にはダンボールコンポストセットをプレゼント！開催日等は広報やホームページで告知しています。



生ごみを減らそう

家庭用生ごみ処理機等の購入費補助制度

燃やせるごみの中で『生ごみ』の割合が約 3 分の 1 と一番多いです。その『生ごみ』を減らすために『生ごみ処理機等』を購入した方に購入金額の一部を補助します。

申請には『①申請書』『②請求書』『③領収書の写し』『④保証書の写し』が必要です。

パンフレットと申請書類は各市民センターや駅前連絡所、市役所7階、町田市バイオエネルギーセンター3階環境政策課窓口に設置しています。

書類はホームページからもダウンロードできます。

申請は、郵送または持参で環境政策課 3R 推進係に提出してください。



補助対象の生ごみ処理機・たい肥化容器

販売店・メーカーは問いませんが、新品で、生ごみ処理を目的としている商品を直接民間業者から購入したものに限りします。

① 生ごみ処理機

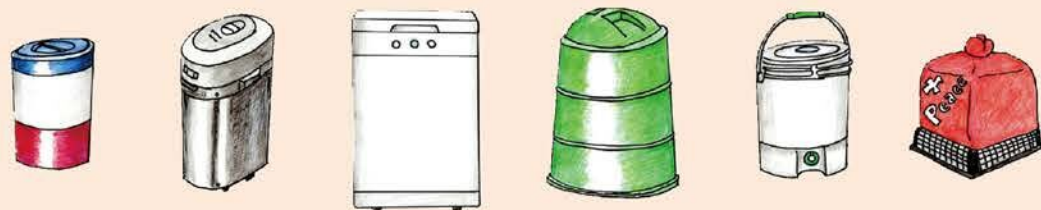
かくはん、加温、乾燥、微生物による分解等を行うことにより、生ごみを処理する機器で、手動又は電動によるもの。

(粉碎のみを行うもの及びディスポーザー方式のものは除きます。)

② たい肥化容器

微生物等の働きを利用し、生ごみを自然発酵及び分解することにより、生ごみを処理する容器。

※ダンボールコンポストは、セット販売のものに限りします。



くり返し使おう

「マイボトル」を持ち歩こう

「マイボトル」はくり返し使うことができ、ごみも出ず、環境に優しいです。飲料などが入っているペットボトルは、軽くて丈夫で便利なものですが、ポイ捨てされたり適切な処分がされない、まちや海を汚したり、環境問題の1つである海洋汚染の一因にもなります。

「マイボトル」を持ち歩いて、環境にもお財布にも優しいエコなライフスタイルに変えましょう!



マイボトルキャンペーンでステッカーをゲット!



市では『マイボトルキャンペーン』を実施しています。

『FC 町田ゼルビア』、『ASV ペスカドーラ町田』、『こどもマラソン大会』の会場等で、マイボトルを持っている方に『マイボトルステッカー』を配布し、給水・給茶もしています。

「マイボトル」専用の給水スポットで給水しよう

市内施設に「マイボトル」専用の給水器を設置しています。

「マイボトル」を持参する人が増えることで、ペットボトルの削減になります。



壊れたおもちゃは「おもちゃ病院」へ

おもちゃ病院は、壊れたおもちゃを無料で診察して、治療(修理)してもらえる場所です。市内各地で開催しています。

壊れたからといってすぐに捨てるのではなく、治療して大切に使いましょう。この治療を通じて、子どもたちに「物を大切に作る心」を考える機会にもなります。

※部品の交換に100円から500円程度実費がかかる場合もあります。



家具や楽器などの再生販売 ～リユースショップまちエコ～

粗大ごみとして回収した中には、まだまだ使える品物がたくさんあります。それらの中からリユースできるものを修理して、お求めやすい価格で販売をしています。

修理して販売することで、ごみとして処理する量を減らすとともに、リユースの促進にも繋がっています。

リユースショップまちエコ

営業日: 月曜日から日曜日
休業日: 祝日・年末年始
時間: 午前10時から午後4時30分
場所: 下小山田町 3160
町田市バイオエネルギーセンター 2 階
電話: 042-794-8850



商品は地域の情報サイト「ジモティー」の掲示板で確認できます

