



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。

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 23-49》 2023年12月発行
この冊子は18000部作成し、1部あたりの単価は69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

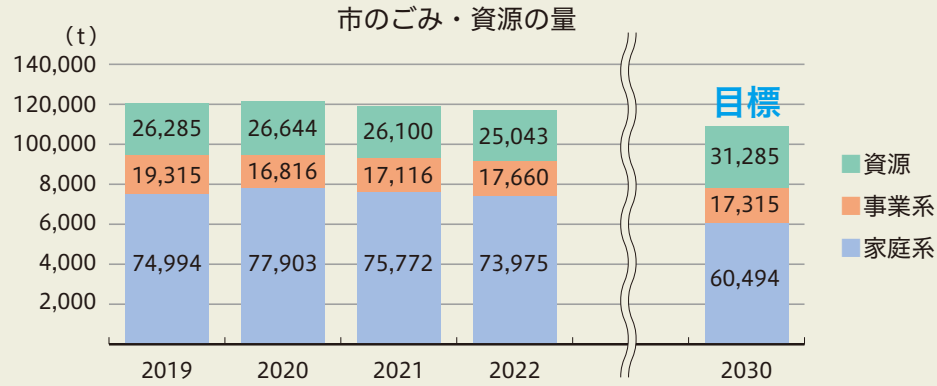


目次

- ごみを減らす魔法の言葉3R(さんあーる) 2P
- とある3Rな一日 3P
- 食品ロスを減らそう 4P~7P
- 生ごみを減らそう 8P~9P
- くり返し使おう 10P~11P
- 紙ごみを減らそう 12P
- 無料回収に持って行こう 13P~15P
- イベントで活用しよう 16P
- 実践!ごみ減量アイデア 17P
- 3Rマップ 18P~27P



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

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行く
14ページへ



リユースショップまちエコに行く
11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
6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
11ページへ



小型家電を回収ボックスに入れる
15ページへ



エコ得レシピを参考に料理
17ページへ



生ごみの水切りをする
8ページへ



生ごみをダンボールコンポストに入れる
9ページへ



仕事・学校の日

7:00



雑がみをヒモで縛って出す
12ページへ

9:00



マイボトル・水筒を持っていく
10ページへ

11:00



マイボトルOK店でマイボトルに提供してもらう
10ページへ

13:00



お昼ごはんの商品は手前からとる
5ページへ

15:00



3R公開講座を申し込む
16ページへ

17:00



発泡トレイをスーパーの入口の回収ボックスへ
13ページへ

19:00



買い物メモに書かれたもののみ購入
5ページへ

21:00



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
6ページへ

ひと工夫でごみが減ります
ごみ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!

冷凍庫内は『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。
- きのか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・外食編～

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。

 <p>にんじんは皮をむかず、葉の付け根の周りも使う</p>	 <p>なすはヘタの先を切り残ったところを手で取る</p>
 <p>・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</p>	 <p>キャベツの芯は薄切りやみじん切りにして使う</p>

・にんじん、かぼちゃは皮まで食べられる。
・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。
・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。

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。



食品ロスを減らそう

余っている食品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。

受け付けした食品は、「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。

○受け付けている食品	× 受け付けていない食品
<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>※お米や砂糖、塩など賞味期限の記載がない食品も OK</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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

<受け付けている食品例>

<p>お米</p> 	<p>インスタント類</p> 	<p>乾麺</p> 
<p>お菓子</p> 	<p>缶詰・防災品</p> 	<p>調味料</p> 



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。

もしもの時にいつもの食品で備えませんか？



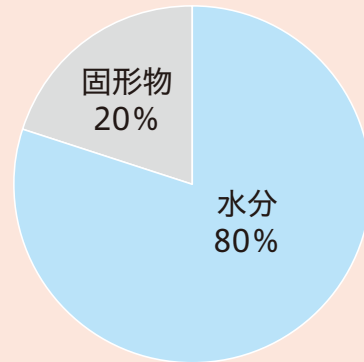
～ローリングストック～

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。

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
- ・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、新聞紙やチラシの上に置き、風通しの良いところで乾かしてからごみ箱へ

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



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。

購入金額の2分の1 (上限2万円)を補助！

申請には『①申請書』『②領収書の写し』『③保証書の写し』『④請求書』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階環境政策課窓口を設置しています。

書類はホームページからもダウンロードできます。



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。



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と、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！



市内の「マイボトルOK店」でお得なサービスを！

マイボトル・マイカップなどに飲料提供ができるお店が増えてきています。マイボトル・マイカップを持参することで値引きのサービスを受けられるお店もあります。



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』や『ASV ペスカドーラ町田』のホームゲーム、『こどもマラソン大会』の会場で、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。



くり返し使おう

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



紙ごみを減らそう

燃やせるごみの中に約7%含まれている「資源化できる紙」、その中の多くは、細かい紙類「雑がみ」です。

「雑がみ」は分別をすれば、古紙の日に出すことができます。燃やさずに資源にしませんか？



○「雑がみ」として出せるもの

<p>食品・お菓子の箱</p>	<p>ティッシュの箱</p>	<p>封筒・はがき</p>	<p>ノート・メモ用紙</p>
<p>チラシ類・包装紙</p>	<p>トイレトーパーやラップの芯</p>	<p>シュレッダーした紙</p>	<p>梱包材</p>

×「雑がみ」として出せないもの 汚れた紙や特殊な加工がされた紙も不可

<p>防水加工紙※ (紙コップなど)</p>	<p>においの強い紙 (石鹸・洗剤の箱)</p>	<p>アルミコーティング紙※ (中が銀色のもの)</p>	<p>レシート・写真</p>
----------------------------	------------------------------	----------------------------------	----------------

※リサイクル広場(14、15ページ参照)に持ち込むことができます

「雑がみ」の分別のポイント

- ①紙袋に入れてヒモで縛る
- ②雑誌などの間に挟んでヒモで縛る
- ③大きな紙で包んでヒモで縛る



このような出し方はできません

<p>ダンボールに入れる</p>	<p>ビニールに入れる</p>	<p>粘着テープで束ねる</p>
------------------	-----------------	------------------

無料回収を持って行こう

リサイクルボックス

市内の公共施設やスーパー等の店舗で回収ボックスを設置し、白色発泡トレイ、紙パック、ペットボトルを回収しています。店舗によっては、白色以外のトレイも回収しています。



	<p>●白色発泡トレイ 水で洗って、乾かしてください。 ×出せない：納豆パック、プラスチック製トレイ</p>
	<p>●紙パック 水で洗って、切り開いて、乾かしてください。 プラスチックの注ぎ口は切り取ってください。 ×出せない：裏が銀色のもの※ ※リサイクル広場(14、15ページ参照)に持ち込むことができます</p>
	<p>●ペットボトル キャップとラベルを外して、中を水ですすぎ、よく水を切ってから、つぶしてください。 ×出せない：油、化粧品、洗剤が入っていたもの</p>

ベビー用リユース品回収会・配布会

各家庭で不要となったのにまだ使えるベビー用品やおもちゃ等を無料で回収し、必要とする方に無料で提供するイベントを市内の公共施設で行っています。おうちで眠っているベビーカー、ベビーベッドなどの「大型ベビー用品」、靴、帽子などの「服飾小物」や乳幼児向けのおもちゃなどをリユースしませんか？開催情報は、市の広報やホームページ等で告知します。



無料回収に持って行こう～リサイクル広場～

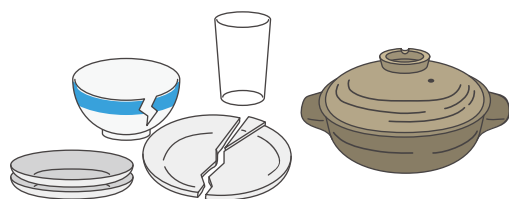
リサイクル広場は、家庭ごみとしていた物の中から、リサイクルできる物（下記「対象品目」）を市民に持ち込んでいただく場所です。

ご予約不要、無料で持ち込めます。持ち込まれた物は、リサイクルされ、新しいものに生まれ変わります。

対象品目

陶磁器・ガラス食器

割れているもの、欠けているものも可



家庭金物

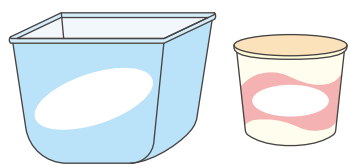
大部分が金属でできているもの

台所用品
大工道具
傘の骨など



紙容器

紙マークのあるもので、洗ってあるもの。アルミ付きも可



廃食用油

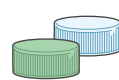
食用の油。揚げカスの混入、賞味期限切れ、酸化しているものも可



洗剤の計量スプーン



ペットボトルのふた（飲料用）



パン袋の留め具



ビデオテープ

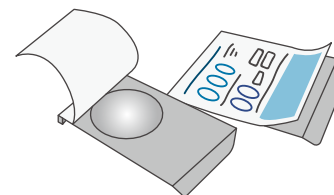
VHS、ベータ、8ミリ等で、ケースやラベル付きも可



無料回収に持って行こう～リサイクル広場～

使い捨て コンタクトレンズケース

購入場所やメーカーは不問



※アルミシール、外箱は回収していません。

使用済みの プラスチック製筆記用具

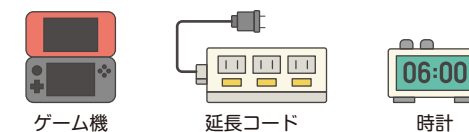
ボールペン
シャープペンシル
マーカー
修正テープ
替え芯のケースなど



小型家電・携帯電話

30cm×15cmの投入口に入る、小さい家電製品

取り外し可能なバッテリーや電池は外して有害ごみの日に、外せない場合はそのまま可



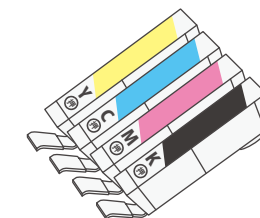
※リサイクル広場以外にも、市内各所で「使用済み小型家電回収ボックス」を設置しています。



使用済みインクカートリッジ

プリンタメーカー 4社

（ブラザー、キャノン、エプソン、日本 HP）の純正品



- 持ち込めるものは、単体の重さ10kg以内、40ℓの指定収集袋に入る大きさのものです。
- 持ち込まれた食器等の中から、まだまだ使えるものをくるくるコーナーでリユースしています。（お1人様1回につき2点までお持ち帰りいただけます）
- フードドライブも開催しています。
- 市外・事業者の方は持ち込めません。



イベントで活用しよう

イベントでのごみ減量の支援 ~イベントごみ減量支援制度~

町内会・自治会などのイベントで出るごみを減らすために、市では4つの支援を行っています。

4つの支援

- ① ごみの分別ステーションの無料貸出し
- ② ①の分別ステーションで回収した資源物等の引き取り
- ③ ごみの分別に関するアドバイザーの派遣
- ④ リユース食器やリサイクル容器の斡旋提供



分別ステーションの無料貸出し



洗わず返却できるリユース食器



3R公開講座をイベントに取り入れてみませんか？

3R公開講座とは地域のお祭りやイベントのステージやスペースをお借りし、歌やパネルでごみについてお話しさせていただいている講座のことをいいます。

イベントを盛り上げるとともに、ごみや環境について考えるきっかけになればと思います。親子向けやサロンなどの小規模の集まりでも実施しています。



ステージでのごみ減量PR



子ども向けの紙芝居

実践！ごみ減量アイデア



皮つきレシピだから皮イイ！かわいい！

かわいいレシピ

フライドにんじん



調理時間 15分

- 材料(2人分)
- にんじん.....1本(150g)
 - 「ピュアセレクト®マヨネーズ」.....小さじ2
 - 「片栗粉」.....大さじ2
 - ▲「丸鶏がらスープ™」.....小さじ1
 - 「青のり」.....小さじ1/2
 - 「AJINOMOTO サラダ油」.....適量

- 作り方
- ① にんじんは皮つきのまま、食べやすい長さに切り、1cm幅の細切りにする。
 - ② 袋に①のにんじん、「ピュアセレクト®マヨネーズ」を入れて混ぜ、▲を加えてふり混ぜる。
 - ③ フライパンに多めの油を入れて熱し、②を1本ずつ、カリッとまで揚げ焼きする。

かぶレーゼ



調理時間 5分

- 材料(2人分)
- かぶ.....2個(160g)
 - かぶの葉.....適量
 - コースハム.....4枚(60g)
 - 「AJINOMOTOオリーブオイル」.....小さじ2
 - レモン汁.....小さじ1
 - ▲「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ.....小さじ1/2
 - ブラックペッパー.....少々

- 作り方
- ① かぶは皮つきのままタテ半分に切って、ヨコに薄切りにする。かぶの葉は小口切りにし、ハムは6等分の放射状に切る。
 - ② 皿に①のかぶ・ハムを交互に敷き並べ、混ぜ合わせた▲をかけ、①のかぶの葉を散らす。

おにぎり風長いも餅



調理時間 20分

- 材料(2人分)
- 長いも.....1/2本(250g)
 - 片栗粉.....大さじ1
 - ▲「ピュアセレクト®マヨネーズ」.....大さじ1
 - 「ほんだし®」.....小さじ山盛り1
 - 「AJINOMOTO サラダ油」.....大さじ1
 - 焼きのり.....適量

- 作り方
- ① 長いもは皮をよく洗い、皮つきのままひと口大に切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。熱いうちに粗くつぶし、▲を加えてよく混ぜ、4個の円盤形に丸める。
 - ② フライパンに油を熱し、①を1/4量ずつ入れて、弱火で4~5分焼く。裏返して、フタをし、弱火で4~5分焼く。焼き色がついたら取り出し、のりを巻く。

エコでお得な『エコ得レシピ』の紹介

長ネギの香味ダレ

調理時間 10分弱

- 捨ててしまう緑の部分のみを使用して作ります。
- 材料
- 長ネギ.....一本
 - ポン酢.....大さじ2
 - 砂糖.....小さじ1
 - ごま油.....小さじ1



- 作り方 ネギを細かく切って混ぜるだけ

長ネギとツナのポン酢和え

調理時間 10分弱

- 捨ててしまう緑の部分のみを使用して作ります。
- 材料
- 長ネギ.....一本
 - ツナ.....1缶(70g位)
 - ポン酢.....大さじ1
 - ゴマ.....大さじ1
 - ごま油.....小さじ1



- 作り方 ネギを細切りし混ぜるだけ