

ごみ減量の工夫を紹介

# ごみ減量アイデア

3R推進課では職員が出向きごみの減量や資源化についてお話しています。小学生向けの出前講座後、4年生の皆さんからいただいた「ごみ減量アイデア」をご紹介します。



- ・買うものをメモして、いらぬものは買わない
- ・プレゼント等のラッピングを少なくする
- ・本当にほしいものしか買わない
- ・ティッシュはなるべく使わない
- ・エコバッグのデザインをたくさん作って男の人でも女の人でも使えるようにする



- ・壊れたおもちゃはおもちゃ病院で治してもらおう
- ・使い終わった洋服や靴下はそうきんにして使う
- ・着ることができなくなった服をバッグや給食袋にリメイクする
- ・シャンプーや洗剤の詰め替え用を使う



- ・なるべくリサイクル商品を買う
- ・生ごみを埋めてたい肥にする
- ・ごみとして出しているものがリサイクルできるかもしれないからごみを出す前に分別の仕方を確認する



過剰包装は消費者側から企業側に伝われば改善されるかもしれません。必要のない包装は断わりましょう。エコバッグもいろいろなデザインがあればより多くの人に使うもらえるかもしれませんね。



物を大切にしていれば、次の使い道ができたり、どなたかにお譲りしたりして、なかなかごみにならず長く使うことができます。物を大切にすることは「思いやり」の気持ちです。壊れても直して使う、次に使う人のことを考えて大事にする、そのような気持ちがあればいつまでもごみになりません。



生ごみは生ごみ処理機やダンボールコンポストを使用することで減量したり、たい肥ができます（購入費補助制度もあるのでお問い合わせください）。生ごみはもやせるごみの中で1番大きい割合を占めています。生ごみを減らせばごみ袋の大きさがぐっと小さくなりますね。

## エコ得レシピ

「エコ得レシピ」も小学4年生の皆さんからいただいたアイデアからご紹介します。



マーマレードを作ってみました



キャベツの芯は固いけど細かくしてチャーハンにする



骨つき肉の骨はスープにする



みかんの皮をマーマレードにする

- 【材料】
- ・みかんの皮
  - ・砂糖（みかんの皮の重量の半分）  
※甘いのが好みなら重量の8割くらい入れても良い。
- 【作り方】
- ①みかんの皮をよく洗い薄く刻む
  - ②水にさらしもみ洗いする
  - ③材料を入れて煮詰める



「食べ残し」「賞味期限・消費期限切れ」「食材の過剰除去」など本来食べられたはずなのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。家庭からたくさんの食品ロスが発生しています。毎日1人あたりお茶碗1杯分（約139g）を捨てていることになるのです。

### 食品ロス削減のためにできること



#### 買い物する時

- ・冷蔵庫をチェックしてから買い物に行く
- ・献立を考えてから買い物に行く
- ・量り売りを利用する

#### 料理する時

- ・果物や野菜の皮は必要以上に除去しない
- ・食べられる分だけ作る
- ・残った具材を上手に活用する



#### 食べる時

- ・食べられる分だけお皿によそう
- ・出された料理は残さず食べる

ゴミをふやさない。  
みんなに治してもらおう。  
へらたぬの工夫をする。  
よくにごみをへらせるようにする。  
すてきな町を作る。

相原小 谷村綾香さん



相原小学校の谷村さんはこんなすてきな言葉を考えてくれました。ありがとう。3R（リデュース・リユース・リサイクル）、ごみを少なくするための3つの魔法の言葉。この言葉通りに行動したら魔法をかけたようにごみが少なくなるよ。すてきな町を作るために、できることから少しずつ、みんなでごみを少なくしていきましょう。



まさか私たちの出しているごみがこんなに多かったなんて…びっくりしました。たくさんの人に知ってもらってごみをへらす活動をしていきたいとおもいました。

あなたのアイデア・レシピまだまだ募集中

郵送先 〒194-0202 町田市下小山田町 3160 3R推進課推進係「減量アイデア」または「エコ得レシピ」募集担当  
 FAX 042-797-5374  
 E-mail mcity2930@city.machida.tokyo.jp

ごみナクナーレの記事について、お問い合わせは <sup>さんあーる</sup> 3R推進課 ☎ 042-797-0530