



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 でお送付ください。

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「一丸」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
持って行く
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



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

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

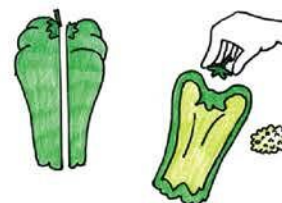
野菜の皮やヘタなど食べられる部分を大きく切りすぎていませんか？
切り方でごみを減らすことができます。



にんじんは皮をむかず、
葉の付け根の周りも使う



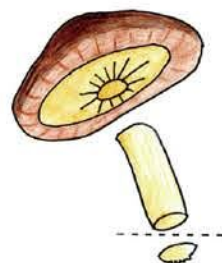
なすはヘタの先を切り
残ったところを手で取る



・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	×受付できない食品
①賞味期限が明記され、2カ月以上あるもの	①賞味期限が2カ月を切っているもの
②未開封のもの	②開封されているもの
③常温で保存できるもの	③生鮮食品
※お米や砂糖、塩など賞味期限の記載がない食品もOK	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



お菓子



缶詰・防災品



調味料

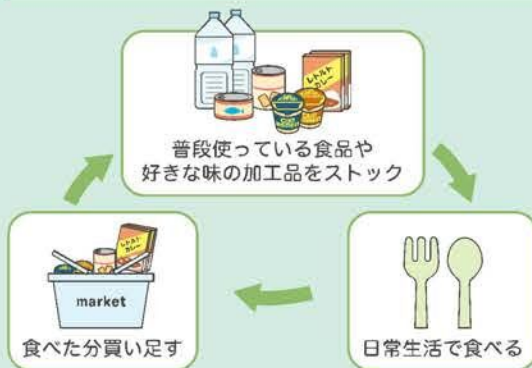


受付場所：
市庁舎7階など



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。

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



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
- ごみの焼却効率があがり、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

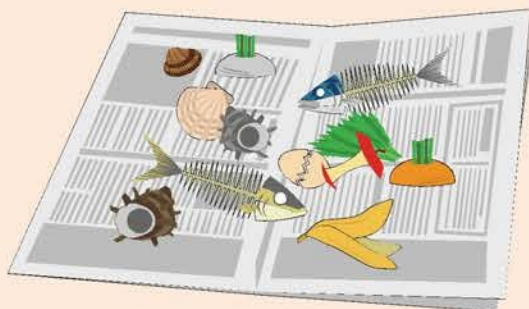
水分を減らすための3つのポイント！

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

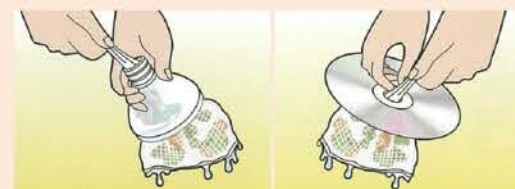
- ・水切りネットなどはごみ出し前にひとしぼり

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

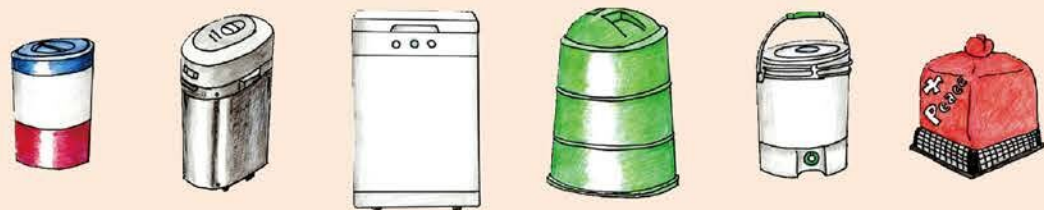
かくはん、加温、乾燥、微生物による分解等を行うことにより、生ごみを処理する機器で、手動又は電動によるもの。

(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、ごみも出さず、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



生ごみの減らし方

くり返し使う

紙ごみを減らそう

燃やせるごみの中に約 5,000 トン含まれている「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

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

×「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

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

※リサイクル広場 (16、17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>
------------------	-----------------	------------------

無料回収に持って行こう

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、発泡トレイ、紙パック、ペットボトルを回収しています。白色トレイのみ回収の店舗もあります。



	<p>●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 (16、17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>

まだ使える不要品を持ち込める ~ジモティースポット町田~

次の人が使える状態のモノであれば、家電、スポーツ用品、子ども用品、衣料品、雑貨、書籍などを無料でお持ち込みいただけます。またリユース品の販売も行っております。



町田市 × ジモティー

ジモティースポット 町田

東京都町田市高ヶ坂7丁目5-1

営業時間 10:00 ~ 18:00 定休日 年末年始など

駐車場 あり (持ち込み者専用) ※右折入庫はご遠慮願います。

※予告なく内容・実施期間・営業時間を変更する場合があります。
※車両などによる事故・トラブルに関して、ジモティースポットの敷地内外にかかわらず、ジモティーおよび町田市は一切責任を負いません。

ジモティースポット町田では、町田市と株式会社ジモティーが提携して、不要品のリユース促進によるごみの減量化を目指しています。

無料回収に持って行こう～リサイクル広場～

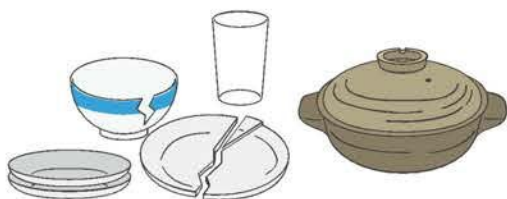
リサイクル広場は、家庭ごみとしていた物の中から、リサイクルできる物（下記「対象品目」）を市民に持ち込んでいただく場所です。

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

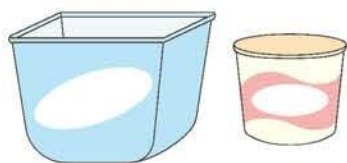
大部分が金属でできているもの

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。
※リサイクル広場・真光寺、リサイクル広場・根岸で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

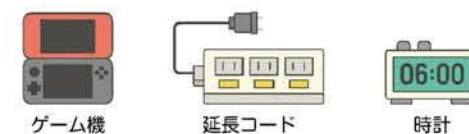


※リサイクル広場・真光寺、リサイクル広場・根岸では回収していません。

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持ち込み可



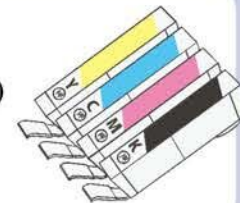
※リサイクル広場以外にも、市内各所で「使用済み小型家電回収ボックス」を設置しています。



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

brother Canon EPSON hp



- 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。（リサイクル広場・真光寺、リサイクル広場・根岸を除く）
- 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・自治会などが主体となって開催する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

※イベントで排出されたごみが事業系廃棄物の場合は、自己処理が原則となります。



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で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。



ごみ減量PR



子ども向けの紙芝居

イベントで活用しよう

3Rかるた

市内の小学4年生が考えた読み札を基に『3Rかるた』を作りました。遊びながら3Rを学び、ごみの減量につながるよう、市内の小学校、幼稚園・保育園、学童保育クラブ、子どもセンターに置いてあります。ぜひ遊んでみてください。



未来の地球のために~SDGs~

持続可能な開発目標(SDGs)とは、2015年9月の国連サミットで採択された、持続可能な世界の実現のために2030年までに世界中で取り組む国際目標です。環境分野では、12「つくる責任 つかう責任」、13「気候変動に具体的な対策を」、14「海の豊かさを守ろう」の目標が該当しています。



実践！ごみ減量アイデア

市民からのご提案！ごみ減量アイデア



膝が破けてしまったズボンはアップリケを付けてかわいくリメイク



野菜は天日干しするとカリカリに乾いて軽くなります。



使わなくなった着物の帯をリメイクしてバッグに

調理器具の仕切りは牛乳パックを再使用



サイズが小さくなってしまった子ども服は必要な方に譲っています

応募方法は裏表紙に



『ごみ減量アイデア』『エコ得レシピ』を募集中！

蓋付き容器があればラップは使わない



実践！ごみ減量アイデア



皮つきレシビだから皮イイ！かわいい！

かわいいレシビ

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
- ①「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、④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
- 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④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
- 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、④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

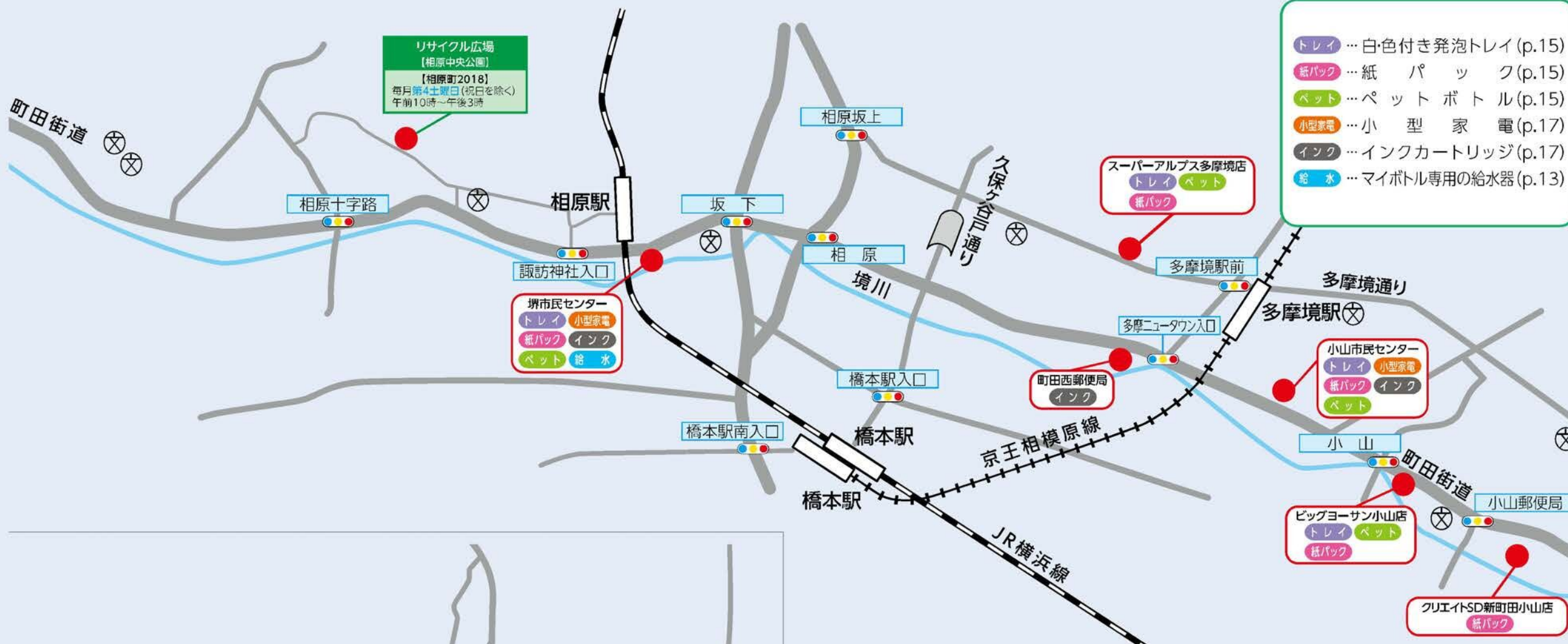
実践！ごみ減量アイデア

実践！ごみ減量アイデア



堺地域

- トレイ … 白色付き発泡トレイ (p.15)
- 紙パック … 紙 パ ッ ク (p.15)
- ベット … ペ ッ ト ボ ト ル (p.15)
- 小型家電 … 小 型 家 電 (p.17)
- インク … インクカートリッジ (p.17)
- 給水 … マイボトル専用の給水器 (p.13)



堺市民センター

- トレイ
- 小型家電
- 紙パック
- インク
- ベット
- 給水

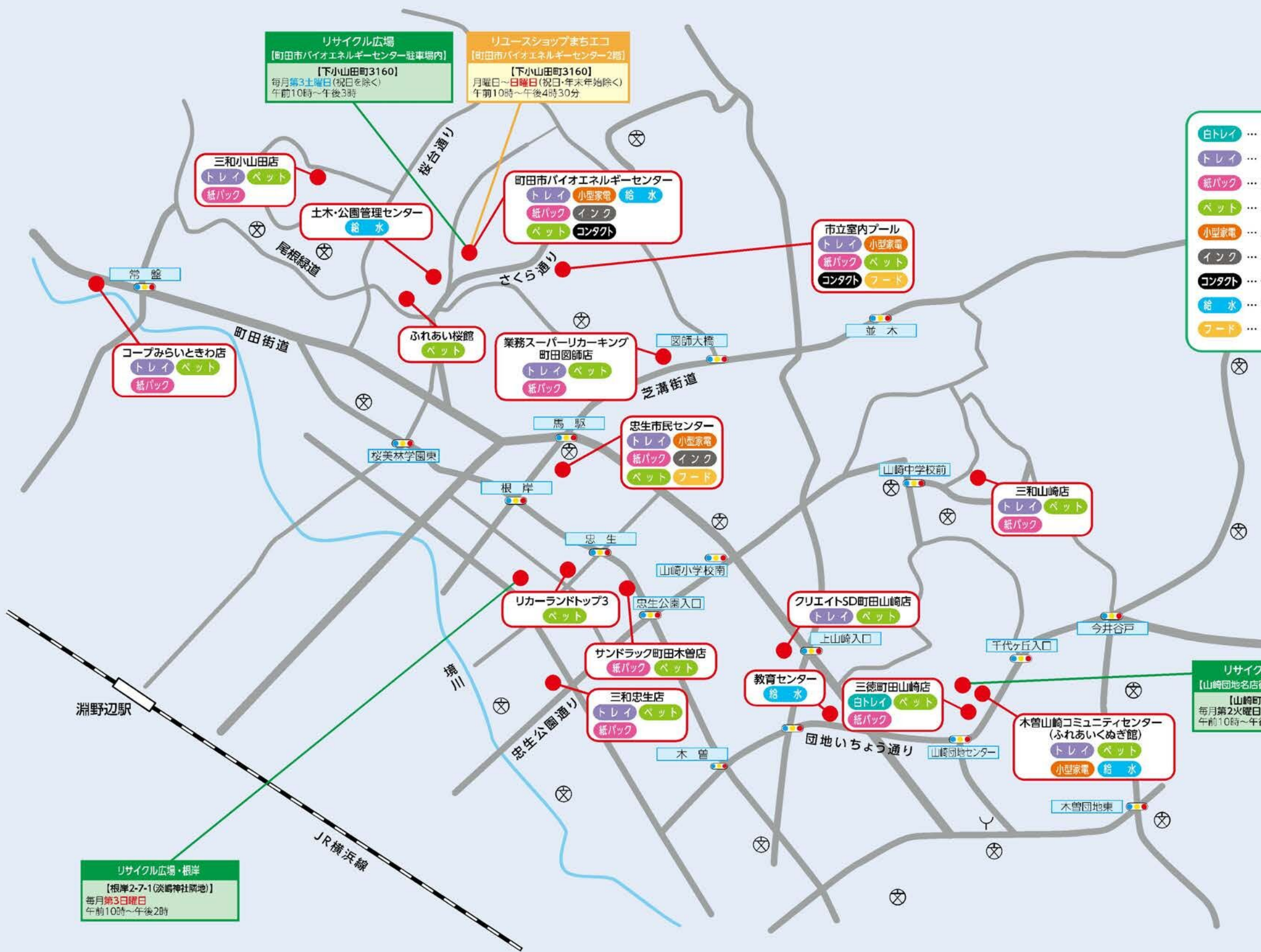
リサイクル広場
【相原中央公園】
【相原町2018】
毎月第4土曜日 (祝日を除く)
午前10時～午後3時





忠生地域

- 白トレイ ... 白色発泡トレイ (p.15)
- トレイ ... 白・色付き発泡トレイ (p.15)
- 紙パック ... 紙パック (p.15)
- ペット ... ペットボトル (p.15)
- 小型家電 ... 小型家電 (p.17)
- インク ... インクカートリッジ (p.17)
- コンタクト ... 使い捨てコンタクトレンズケース (p.17)
- 給水 ... マイボトル専用の給水器 (p.13)
- フード ... フードドライブ受付 (p.8)



リサイクル広場
【町田市バイオエネルギーセンター駐車場で】
【下小山田町3160】
毎月第3土曜日(祝日を除く)
午前10時～午後3時

リユースショップまちエコ
【町田市バイオエネルギーセンター2階】
【下小山田町3160】
月曜日～日曜日(祝日・年末年始除く)
午前10時～午後4時30分

三和小山田店
トレイ ペット
紙パック

土木・公園管理センター
給水

町田市バイオエネルギーセンター
トレイ 小型家電 給水
紙パック インク
ペット コンタクト

市立室内プール
トレイ 小型家電
紙パック ペット
コンタクト フード

コープみらいときわ店
トレイ ペット
紙パック

ふれあい桜館
ペット

**業務スーパーリカーキング
町田図師店**
トレイ ペット
紙パック

忠生市民センター
トレイ 小型家電
紙パック インク
ペット フード

三和山崎店
トレイ ペット
紙パック

リカーランドトップ3
ペット

サンドラック町田木曾店
紙パック ペット

三和忠生店
トレイ ペット
紙パック

クリエイトSD町田山崎店
トレイ ペット

教育センター
給水

三徳町田山崎店
白トレイ ペット
紙パック

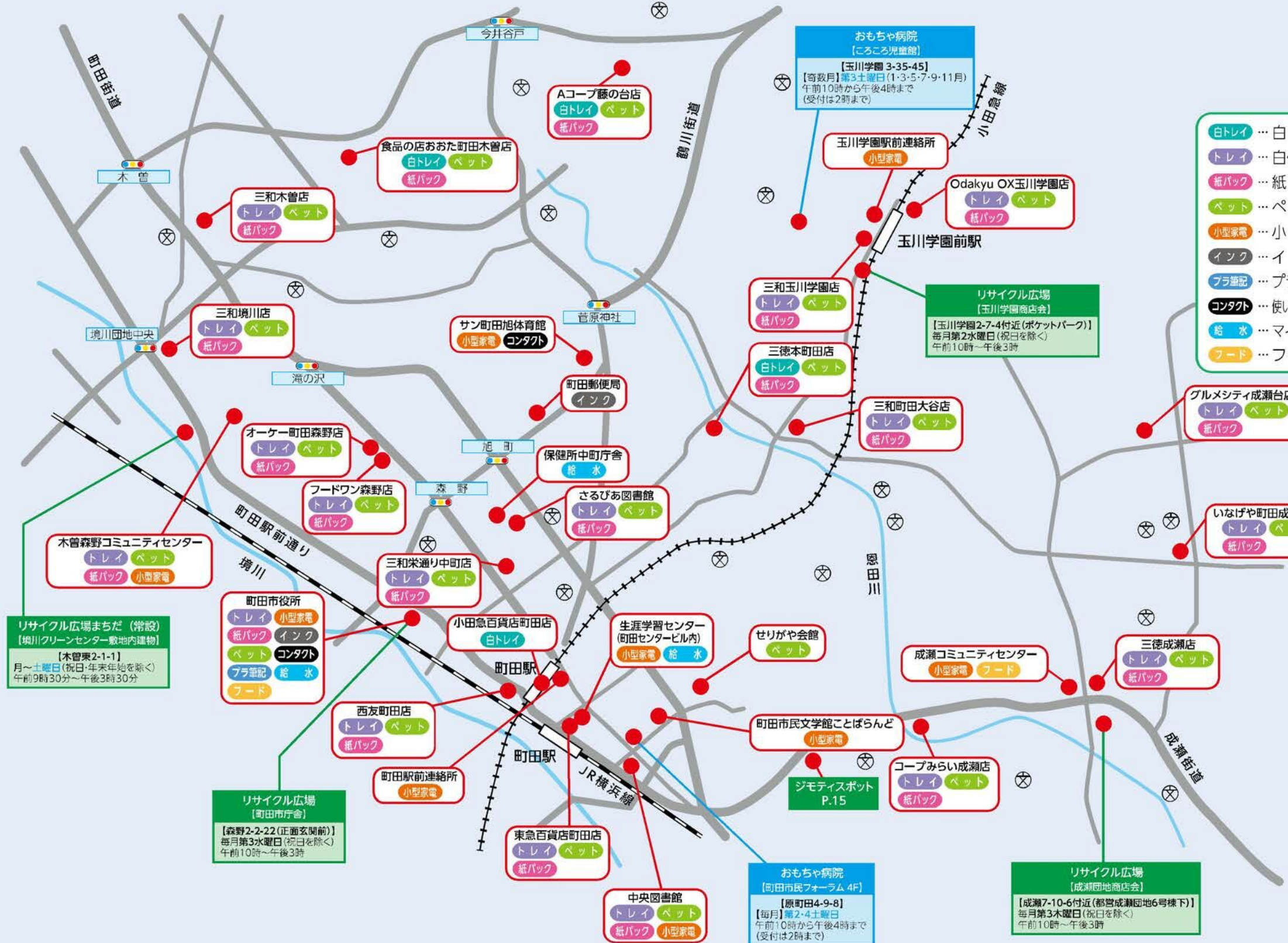
**木曾山崎コミュニティセンター
(ふれあいくぬぎ館)**
トレイ ペット
小型家電 給水

リサイクル広場
【山崎団地名店街中央(3-19)】
【山崎町2200】
毎月第2火曜日(祝日を除く)
午前10時～午後3時

リサイクル広場・根岸
【根岸2-7-1(淡島神社隣地)】
毎月第3日曜日
午前10時～午後2時



町田地域



- 白トレイ ... 白色発泡トレイ(p.15)
- トレイ ... 白色付き発泡トレイ(p.15)
- 紙パック ... 紙パック(p.15)
- ペット ... ペットボトル(p.15)
- 小型家電 ... 小型家電(p.17)
- インク ... インクカートリッジ(p.17)
- プラ筆記 ... プラスチック製筆記具類(p.17)
- コンタクト ... 使い捨てコンタクトレンズケース(p.17)
- 給水 ... マイボトル専用の給水器(p.13)
- フード ... フードドライブ受付(p.8)

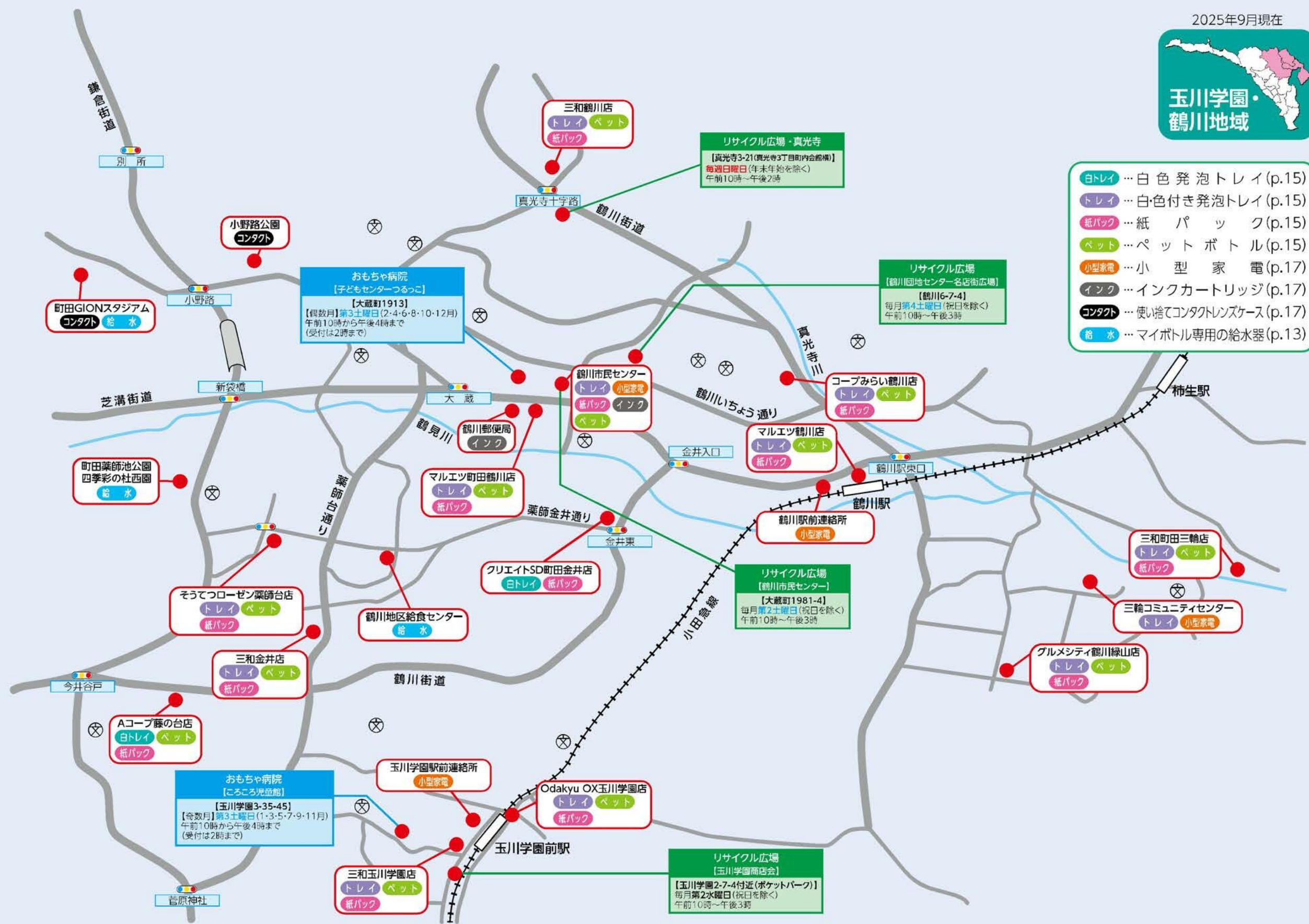
リサイクル広場まちだ (常設)
【境川クリーンセンター敷地内建物】
【木曾東2-1-1】
月～土曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分～午後3時30分

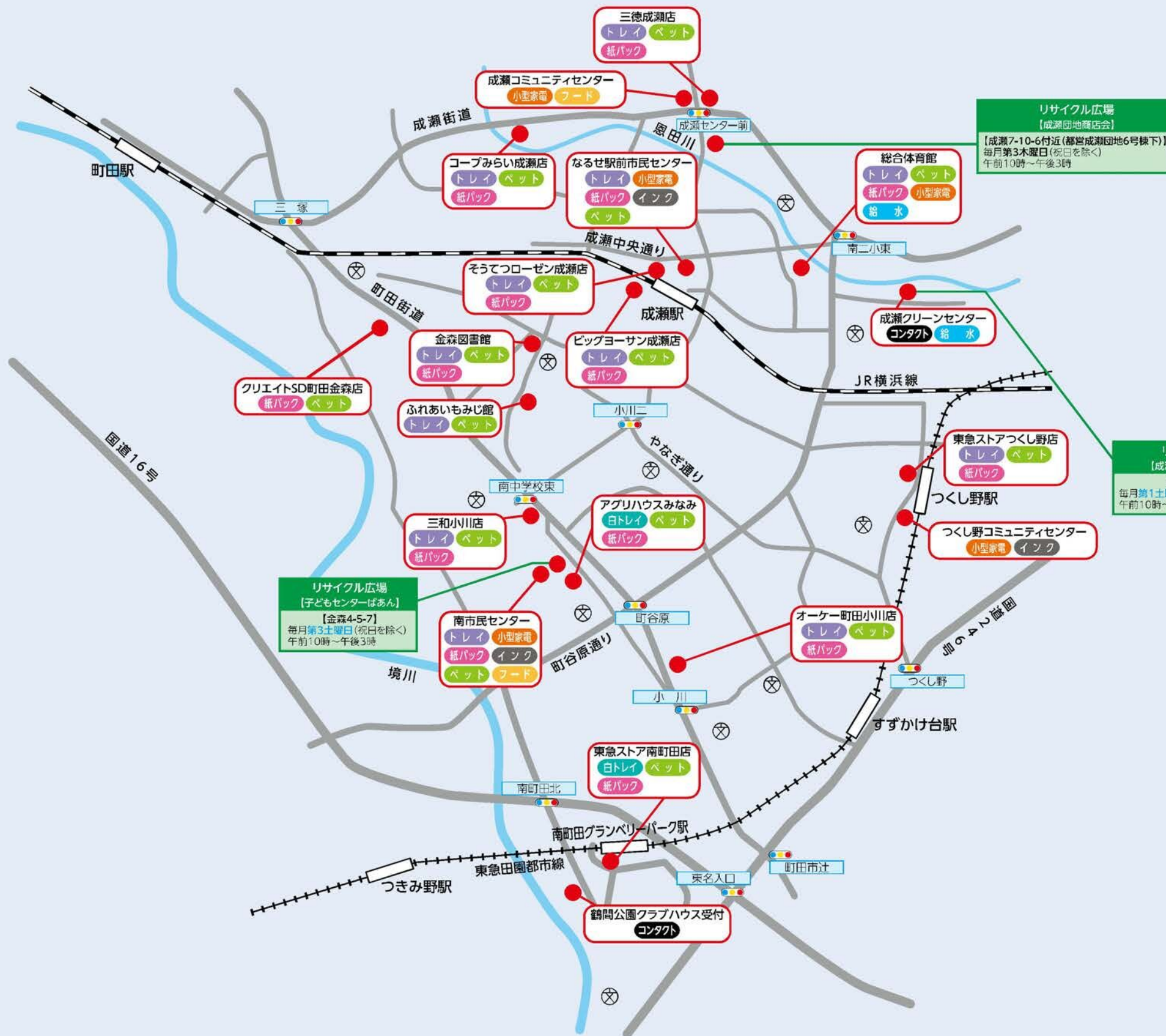
リサイクル広場
【町田市庁舎】
【森野2-2-22(正面玄関前)】
毎月第3水曜日(祝日を除く)
午前10時～午後3時

リサイクル広場
【成瀬団地商店会】
【成瀬7-10-6付近(都営成瀬団地6号棟下)】
毎月第3木曜日(祝日を除く)
午前10時～午後3時



- 白トレイ … 白色発泡トレイ (p.15)
- トレイ … 白色付き発泡トレイ (p.15)
- 紙パック … 紙パック (p.15)
- ペット … ペットボトル (p.15)
- 小型家電 … 小型家電 (p.17)
- インク … インクカートリッジ (p.17)
- コンタクト … 使い捨てコンタクトレンズケース (p.17)
- 給水 … マイボトル専用の給水器 (p.13)





- 白トレイ … 白色発泡トレイ(p.15)
- トレイ … 白色付き発泡トレイ(p.15)
- 紙パック … 紙パック(p.15)
- ベット … ペットボトル(p.15)
- 小型家電 … 小型家電(p.17)
- インク … インクカートリッジ(p.17)
- コンタクト … 使い捨てコンタクトレンズケース(p.17)
- 給水 … マイボトル専用の給水器(p.13)
- フード … フードドライブ受付(p.8)

リサイクル広場
【成瀬団地商店会】
【成瀬7-10-6付近(都営成瀬団地6号棟下)】
毎月第3木曜日(祝日を除く)
午前10時～午後3時

リサイクル広場
【成瀬クリーンセンター】
【南成瀬8-1-1】
毎月第1土曜日(祝日・年末年始を除く)
午前10時～午後3時

リサイクル広場
【子どもセンターばあん】
【金森4-5-7】
毎月第3土曜日(祝日を除く)
午前10時～午後3時

鶴間公園クラブハウス受付
コンタクト