ごみ減量アイデア集

ごみ減量を推進しましょう！

千歳市では、「地球にやさしく、自然環境と共存する持続的発展が可能な循環社会づくり」をめざしています。循環型社会の実現のためには、ごみの分別や再資源化をこれまで以上に進めることはもちろんのこと、それに加えてごみの発生をいかに少なくするかが重要となります。

本アイデア集は、ごみ減量などについて、市民の皆さまからお寄せいただいたアイデアや取組事例をご紹介しておりますので、ご活用いただきますようお願いします。

一人ひとりが循環型社会の担い手として、大量消費・大量廃棄型のライフスタイルを見直し、商品等の購入、使用、廃棄の各段階で３Ｒ（スリーアール＝発生抑制・再使用・再生利用）を実行し、ごみ減量を推進しましょう！

できるところからはじめてみよう！（３Ｒの推進）

【発生抑制】ごみを出さない（リデュース）

Reduce Reuse Recycle

(1)物を買うときは必要分だけ購入しましょう。
(2)詰め替え製品を購入しましょう。
(3)買い物をするときは、マイバッグを常に持参し、レジ袋は断りましょう。
(4)料理は作り過ぎずに、食べ残さないようにしましょう。
(5)使い捨てラップは使わないようにし、密閉容器等を使いましょう。
(6)余分な包装は辞退しましょう。
(7)生ごみをごみ袋に入れる際には再度水切りをしましょう。

【再使用】再使用する（リユース）

(1)着なくなった洋服は、必要な人に譲ったりリフォームしましょう。
(2)不要品はリサイクルショップやフリーマーケットで新しい持ち主をさがしましょう。
(3)物は大事に使い、修理や工夫などしてくり返し使いましょう。
(4)広告のチラシ類は、裏をメモに使うなど有効に利用しましょう。
(5)ティッシュの箱や容器などの日用品は工夫して再利用しましょう。

【再資源化】資源として活用する（リサイクル）

(1)使えなくなった家電製品（家電リサイクル法の対象品目を除く）は使用済み小型家電の回収に出しましょう。
(2)ペットボトルやプラスチック製容器包装は資源として出しましょう。
(3)生ごみはコンポストや電動生ごみ処理機等で堆肥にして利用しましょう。
(4)エコマークの商品を選ぶなど、リサイクル商品を優先的に購入しましょう。
(5)資源となるものはむだにしないよう分別ルールを守りましょう。

わたしのごみ減量の取組（アイデア）

ここに紹介する取組は、市民の皆さまへ公募し、お寄せいただいたアイデア（実際の取組事例や提案）です。ぜひ参考としていただき、ごみ減量の取組にご活用ください。

Sさんの取組

（1）私は、短くなった鉛筆に補助器具をつけてぎりぎりまでつかえるように工夫しています。
（2）ティッシュペーパーの空き箱やヨーグルトの空き容器は小物入れなどにしています。

Yさんの取組

家庭内のごみ箱を種類ごとに分けています。ごみ箱を分けることにより、分別意識が高まり自然に習慣となります。

（1）不要造花の利用、水道ホースを輪にして造花をアレンジ飾り付けした壁飾りをつくっています。ザルやスタイロフォームのくずで自由に型をつくれます。
（2）ストッキングを使ってストッキングシートをつくっています。かぎ針編・市松編の違う作り方で作ります。温かいので喜ばれます。
（3）肩パットシートを使って、クッションをつくっています。円型なら利用でき1枚に10組～12組使います。クッション性がよく座り心地がいいのです。

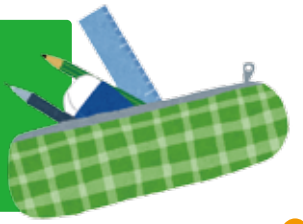
Mさんの取組

Oさんの取組

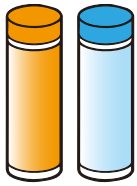
ティッシュＢＯＸを半分に切り使用量を節約し、2倍長持ちさせます。
（作り方）ティッシュの箱をぐるっと一周切って中のティッシュを取り出します。そして数枚ずつティッシュをハサミで半分にカットしていきます。面倒でも一度に大量の枚数を切ってはいけません。枚数が多いと切りにくく切り口がボサボサになってしまいますので注意してください。

Tさんの取組

日用品や文房具を買うときは、詰め替えやスペアのあるものを選んで使い捨てしないようにしています。最近は、針のないホッチキスもあります。



Kさんの取組



(1)飲み物をテイクアウトするときは、マイボトルに入れてもらうようにしています。
(2)携帯カイロは使い捨てのものではなく充電式カイロを使用しています。電源を切っておくこともでき長時間利用可能です。

Sさんの取組

(1)古くなって使わなくなった衣服類は雑きんとして活用しています。
(2)果実・野菜の皮などは乾燥させてからごみ袋に入れています。

わたしのごみ減量に対する提案（アイデア）

Tさんの提案

(1)プラスチックトレイやカップなどの中身を使い切った後、できるだけ早く洗ったり拭いたりするほうが、汚れを取りやすいので効果的です。
(2)洗うときは、食器を洗った後の残り水などを利用すれば、節水・省エネになります。
(3)ソース・シャンプーなどのボトル類、マヨネーズなどは口から水を入れ、キャップをしてからよく振ると、汚れが取れます。
(4)歯磨き粉などのチューブ類は、中間を切って中を水ですすぐようにしてください。
(5)汚れを取り除くことによって、プラスチック製容器包装や４種資源物に少しでも多く分別して出すことができるので、ごみの減量になります。

Sさんの提案

(1)私は、環境行政は突き詰めていくと、必ず環境教育に行き着くと常々考えています。小中学生に対する、施設見学、出前講座、生ごみ堆肥化セットの配布、若者に啓発情報の発信等が施策として考えられます。
(2)生ごみに関しては、堆肥化に目が行きがちですが、食品ロス（食べ残しや買い過ぎ・作り過ぎ等）の抑制に向けた啓発が重要と考えます。
(3)２Ｒ（発生抑制・再使用）を意識したライフスタイルへ徐々に転換していくような地道な啓発（ノーレジ袋運動、エコ商店やリサイクルショップ・フリーマーケット・リース・レンタルの活用等を含みます）も重要と考えます。
(4)事業者に対しても、リサイクルより、２Ｒを優先した取組の実践を周知啓発していくべきものと考えます。

Mさんの標語（呼びかけ）

使い捨て型の消費生活を見直し！

マイバッグ、マイボトル、マイ弁当！

使い回しのできる品物をフル活用して、ごみも家計もダイエットしましょう。！！

食べきることが、ごみのダイエット

賞味期限切れ、食べ残しはごみになります。食品ロスが出るまえに、購入時、料理を作るときにごみのダイエットを考えてみましょう！！

安売り品の大量買いは、結局…ごみも家計もメタボに

いち日いちエコで、ごみも家計もダイエット

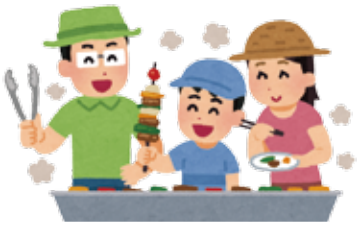
もったいないの気持ちで、詰め替え用品を購入

Nさんの意見

ついつい作り過ぎてしまった料理や、またその食べ残しは、生ごみになってしまいます。料理の必要量を見極めて食材をできるだけ使い切り、それでも余ってしまった料理は翌日のお弁当に入れるなど取り組むことによって、ごみを減らすことが可能です。作り過ぎを減らすことは、食材購入費の抑制にもつながり、家計の助けにもなります。子どもに対しては、好き嫌いをなくし、食べ残ししないよう教育していくことも、減量化につながります。

形ある物いつかは壊れますが、大事に扱うことによって寿命を延ばすことは可能です。壊れてしまったものでも修理ができれば、ごみにならずに使用を継続することができます。

自分には不要なものでも、他人にとっては価値のあるものもあります。捨てずにリサイクルショップへ持ち込むと、ごみの減量化につながります。



割りばし、紙コップ、紙皿等の使い捨て用品を避け、洗って再度使用できる製品を積極的に使用することで、ごみを減量化できます。（マイはし、マイボトルの類です。）特にバーベキューなどの行楽行事の際には、洗う手間はありますが、できるだけ使い捨て製品は使わないことが、ごみの減量化につながります。

何よりも大事なのが、「ごみを減らす」という意識だと思います。ごみが減るということは、相応分のごみ袋料金に係る費用が浮くなど、家計の助けにもなるので、そういったプラスの面を見つけて、楽しみながら減量していくことができれば、おのずと減量化は進んでいくと思います。