

# ごみ減量のために

<sup>7</sup><sup>9</sup>  
ごみをなくそう！ ひとり1日79グラム！

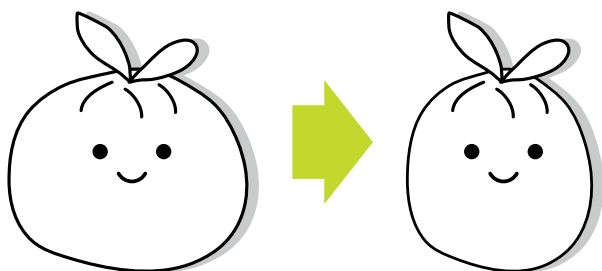
ペットボトルの使用や食品ロスを削減し、ごみと資源を合わせた排出量を減らしていきましょう。

## ごみ・資源の量ってどれくらい？

区民1人1日あたりのごみと資源の排出量

令和元年度実績

令和12年度 **目標**

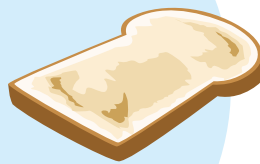


79グラムって  
どれくらい？

例えば…

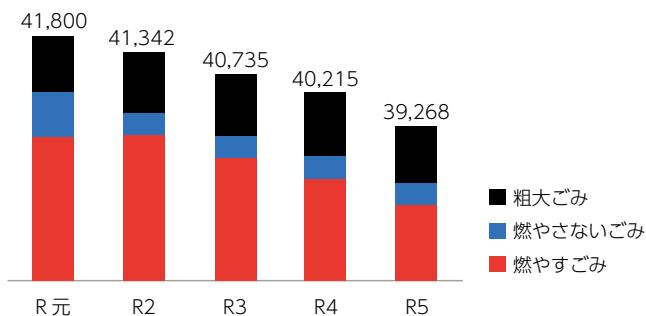


1000ml 空のペットボトル 29g



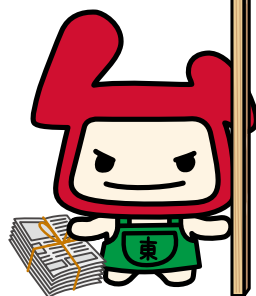
食パン(8枚切り)1枚 50g

## ごみの量は着実に減っています！でも…



台東区のごみ量の推移 (t)

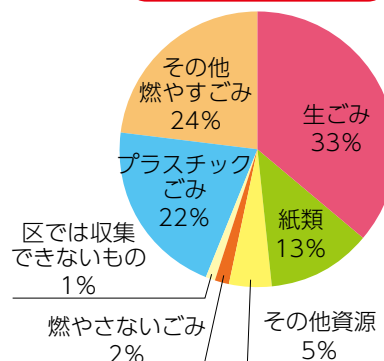
埋立処分場を長く使うためには、さらなるごみの減量が必要です！！(P31 参照)



## 燃やすごみにはどんなものが含まれているの？

令和元年度に行った家庭ごみの組成調査の結果、燃やすごみの中に約3割の生ごみ、約2割のプラスチックごみ、約1割の紙類が含まれていることがわかりました。

●燃やすごみの組成●



令和元年度 ごみ組成調査結果より

# 一人ひとりができること！ Part1

燃やすごみの中で約2割を占めている「**プラスチック**」！  
「**プラスチック**」を減らしましょう

プラスチックごみを減らすためには…

- ①マイバッグを活用して、レジ袋や包装をなるべく断るようしたり、マイボトルを持ち歩くようにしたりしましょう。



- ②買い物をするときは、再生資源を原材料にしているものや、詰め替えできる商品など、環境に配慮した商品を選ぶようにしましょう。



- ③プラスチック製品に限らず、まだ使えるもの、着られる服などは、フリーマーケットやリユースショップなどを活用してリユースすることも考えてみてください。

3つとも簡単なことです。これを繰り返していくことが大切です。  
使い捨てから環境にやさしい生活へ、できることから始めていきましょう。

**プラスチック資源循環促進法(通称プラスチック新法)が施行されました。**

事業者や消費者、国、地方公共団体等が、プラスチック製品の設計・製造から使用後の再利用まですべてのプロセスで資源循環をしていくための法律です。

プラスチックのライフサイクル全般での「3R+Renewable」により、今までごみとして廃棄されていたものも資源として活用し循環させていく、サーキュラーエコノミー(循環経済)への移行を加速していきます。

**3R+Renewable とは・・・**

**Reduce**：リデュース：ごみの発生を減らす

**Reuse**：リユース：繰り返し使う

**Recycle**：リサイクル：再生利用する

の3Rに加えて

**Renewable**：リニューアブル：再生可能資源(紙やバイオマスプラスチック等の再生できるもの)に切り替える

の4つで、プラスチックの不必要な使用はしないこと(リデュース、リユース)、どうしても使わなくてはならない場合は再生素材や再生可能資源などの再生できるものに切り替えること(リニューアブル)、使用後は徹底したリサイクルを実施して、資源を循環させていくことです。



プラスチック新法に関する詳しい説明は、区ホームページをご参照ください。

## 一人ひとりができること！ Part 2

**燃やすごみの中で約1割を占めている「古紙類」！**  
メモ用紙やお菓子の箱、トイレットペーパーの芯など  
燃やすごみで出していないませんか？⇒古紙の「雑がみ」で出せます。

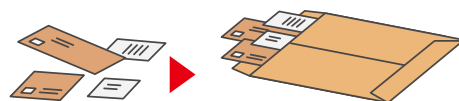


**これらは全て資源です！**

- ☆紙についている金属やビニールは取り外してください。
- ☆個人情報は塗りつぶすか、切り取ってから出しましょう。
- ☆汚れがひどいものは燃やすごみとして出しましょう。(P7 参照)

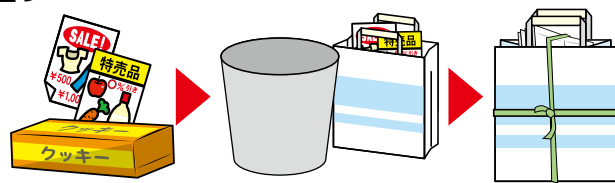
### 雑がみの出し方

- ① 箱類は中身を空にして、平らにする
- ② メモ紙など小さな紙片は、使用済みの封筒などに入れる
- ③ 紙袋などに入れて散乱しそうな時はひもでしる
- ④ 地域の集団回収や区の資源回収(週1回)に出す



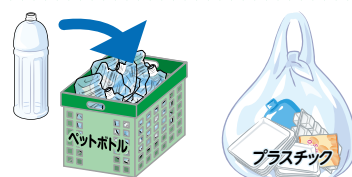
～ワンポイント～

ごみ箱の近くに紙袋を置いておくと、  
雑がみを分別しやすくなり、紙袋をしるだけで  
資源として出すときに便利です。



**ペットボトルやプラスチックも**

**燃やすごみとして出すと全て焼却されてしまいます。**  
**必ず資源・プラスチックとして出しましょう！**



### フードドライブ常設窓口を設置しています

頂き物や買ったけど好みでなかった食品など

家庭では食べない・食べきれない食品は… **もったいないをありがとう**へ

好みでない頂き物や多量にあるものなど、ご家庭で不要な食品、使わずに眠っている食品があれば、  
ご提供ください。お持ちいただいた食品は支援団体を通じて、食の支援が必要な方々にお渡しします。

#### 提供いただきたい食品例

常温保存で未開封、賞味期限が2か月以上あるもの

- \*穀類(お米、麺類など)
- \*お菓子
- \*インスタント食品、レトルト食品など
- \*飲料(ジュース、お茶など)
- \*ギフトパック
- など



**受付場所** 区役所清掃リサイクル課(6階5番窓口)

**受付時間** 午前8時30分～午後5時

※土日・祝日・年末年始は受け付けていません。

## 一人ひとりができること！ Part 3

燃やすごみの中で約3割を占めている「**食品ロスや調理くず**」！  
少しの工夫で、食品ロスは減らせます！

食品ロスとはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間472万トン※1発生していると推計されています。これは、1人1日あたりに換算すると、およそおにぎり1個分に相当します。台東区では、区民一人あたり1日52グラム※2の食品ロスが発生しています。

※1 2022年度推計値 ※2 台東区一般廃棄物処理基本計画より

食品ロスがなくなって、作る人も食べる人も、みんながハッピーになる日。

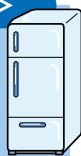
### 毎月30日は「たいとう食ハピDay」！

令和元年10月1日に「食品ロス削減の推進に関する法律」が施行され、毎年10月30日が「食品ロス削減の日」と定められたことにちなみ、台東区では、毎月30日は「たいとう食ハピDay」として食品ロス削減のための取り組みを推進する日としています。

毎月30日になったら、「たいとう食ハピDay」として、まずは行動してみましょう。  
例えば、こんな取り組みはいかがでしょうか。

#### 例①＜うちの食材まろごと活用 Day＞

毎月30日は、お買い物に行かないで家にあるものを工夫して料理しましょう。



#### 例②＜絶対に食べ残しをしない Day＞

毎月30日は、絶対食べ残しをしないと宣言して、外食時の頼み過ぎ、料理の作りすぎに気を付けましょう。

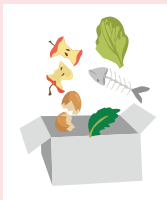


### 生ごみの水切り

“生ごみ”の約8割は水分と言われています。生ごみの水分は、腐敗や悪臭の原因となります。また、清掃工場でごみを燃やす際に焼却効率が下がってしまいます。

#### ●濡らさない

野菜など皮を剥いたら、水に濡れないように別に置いておくと水を切る時間が省けます。



#### ●乾かす

半日干すと約1/3の重さになり、においもなくなります。

#### ●しぼる

生ごみを「ひとしぼり」するだけでごみの減量につながります。



### 生ごみを捨てない暮らし はじめてみませんか？

#### ～循環型のライフスタイルのすすめ～

今までは、捨てていた生ごみ。  
野菜の皮や使用済み油など、コンポストを使って堆肥に変えれば、栄養満点の野菜を育てることができます。  
できた堆肥で、野菜を育てて、楽しんでみませんか。  
生ごみをご家庭で循環させて、生ごみを捨てない循環型のライフスタイルを目指しましょう！



▲区 HP

