

# ごみ減量・リサイクル自慢大会 部門別一覧

## 家庭・一般部門 74点

No	ア イ デ ア		
	タイトル	内容	セールスポイント
1	毎日実行	買物は自分のバックを持って、近所は自転車利用する。	1 ごみは出さない 2 だれもいない部屋は電気を消す 3 コンセントを抜く
2	しあわせ	野菜作り	○ 街に緑を増やす
3	公園の整備と清掃	公園を大切にすること（草取りなど）	○ あまり道具を増やさなくて、手でできること
4	消臭剤	紙おむつを捨てるゴミ箱に、コーヒー殻をパラパラ入れると消臭効果があります。	
5		節電	
6	食べるか肥やす	野菜のほとんどは食べますが、ヘタを冷凍保存で集めてブイヨンスープを作り、残った野菜くずはコンポストへ。	捨てていた茶がらや野菜くずを掃除や調理で工夫していましたが、家庭菜園でミミズを飼うコンポストに変えて、一層活用できました。
7		エマルジョンオイルの普及 海上船舶の煤塵を回収して墨汁を作り重油と混合しエマルジョンオイルを船上で作成し使用し完全燃焼を行う。	
8		食べたカボチャの種を埋めたら芽が出て50cm程に育っていて楽しみです。あの大きな葉の緑、そして花等々元気をもらっています。収穫は難しいのですが、最後は葉の茎をも食べる予定です。肥料は野菜の屑や米のとぎ汁等々です。	
9	ステ袋	可燃、不燃どんなごみを入れてもOKだから。	どこの家にも有る新聞広告紙を利用した品だから。

10	未来のゴミ量をイメージ	①ペットボトルのお茶を買わない ②出来合いの食品は買わない ③包装は断る	買い物のときに、包装を断ったり出来合いの食品やPETボトルのお茶を買わない。 →買い物の時にゴミの量をイメージする。
11	スリム・ザ・スリム	リサイクル分別するようになって、ごみは本当に少なくなりました。そこであと何ができると考えたところ、物を買わないことにしました。	・生活費、食費が安くなる。 ・工夫して調理するので、メタボ対策になる。
12	らくらく簡単	① 家でも1人1枚マイタオルを持ち歩き、なるべくティッシュを使わない ② ごみを捨てる時、小さく切ったり、つぶしたりして圧縮する	ごみを圧縮することで、カサが減り、ごみを出す回数も減る →家計にもやさしい
13	トレー	買い物をする時は、トレーのない魚・肉を魚屋さん、肉屋さんで買うようにする。	毎日、買い物に行くのは大変なので、まとめ買いをする。
14	野菜や果物の皮	むかなくても食べられる野菜・果物は食べちゃいます。	なすのへたを切りとるよりむいた方がごみが少ないと何かでみて。色々食べちゃうことにしました。するとじゃがいも・にんじん何もかも量が増える感じでGOOD
15		78才おばあさん あのあつい36度の日も二台のせんぷうき。今も同じです。	
16		各家に生ごみ分解機を買うお金を補助する。その家庭には税を減らす。分解したものを区が買い取る。	ごみを減らす努力した家庭には、ごほうびがあると、頑張る家も出てくると思う。生活費の足しにごみになる。
17	どんな紙のリサイクル	DM, 封筒、小さいものも棄てずに、リサイクル用になっている。	トイレットペーパーやティッシュは再生紙が常識となるようなPRがもっとされれば良い。
18	洗剤なしでピッカピカ	伝線したストッキングを1.5cm巾に輪切りにし、長い紐にして毛糸針で長編くさりて編み室内履きを作る	廃物利用。友達にあげてよろこばれます。山ほどたまったものをなんとか利用できないかと思っていたところ、以前アクリル毛糸で作ったのを思い出した。

19	ずてるまえにもう一度	友達にあげたりリサイクルセンター-出品や掲示板に。	家では使わないものでも、誰かが必要としていたので
20	ゴミにしない宣言	ペットボトル、お肉のトレーなどはゴミとして出さずに必ずリサイクルに出すようにする。	当たり前のことのようにですが、一人ひとりの心がけが大事。ゴミ削減は地道な努力から。
21		生ごみをベランダ等で自然乾燥すると1,そのままごみ焼却→焼却エネルギーの低減2,堆肥として利用	菓子箱などへ小さく切断して乾燥させると意外と簡単。ただし虫に注意
22	乾電池を使いきる	乾電池 歯ブラシ→懐中電灯→ラジオ→時計 等、大きな電流を要する物が使えなくなったら、順次小さな電流の物に使いまわしています。	
23		すだれ、うちは、蚊取り線香、扇風機で、我が家では夏はこれで過ごしています。	
24	発泡スチロールの減量	発泡スチロールをコンテナで回収しているのを、オレンジオイルを用いてスチロールを溶かしながら回収する。	発泡スチロールはかさばるので、溶かしながらだと多量に回収できる。オレンジオイルは比較的安全である。回収コストを安くできる。
25	紙の再利用	トイレットペーパーの芯、キッチンペーパーの芯、チラシを紙箱、紙袋に入れておきます。ダンボールを出す日に出します。	使える紙は何度でも使う。燃やせば、CO2が増える。
26	ドリンクは買わない	水筒、またはペットボトルを再利用し、ドリンクは買わない。また、エコバッグも買わず、持っているものを再利用。	
27	栄養満点かきあげ	生ごみを出さないようにしています。さまざまな生ごみ（皮・しん等）細かく切っかきあげてんぷらにします。	皮や捨ててしまう部分に栄養が高いところが多いので、一石二鳥です。
28	指でエコ	パック・トレーはなるべく避ける。ごみにならない品目を買っております。	買い物に行くときは必ず自分の買い物袋を使用。味覚の長いもの、染色は買わない。味覚の長いものは添加物入り。

29	ギフトの箱は解体してごみ出しを。	ごみの容積を減らし、街を汚さない小さな努力	50cmのスケールで箱は切り分けられます。足を使えば、簡単に解体できます。
30	生ごみリサイクル	野菜くず、果物の皮などの生ごみは土といっしょに発泡スチロールの箱へ。時間が経つと分解され腐葉土に。	発泡スチロールの箱をいくつか用意して、順番にいれるようにしている。
31	パックに入れた売り方をやめる	モモやブドウ、切ったおさしみなどは、パックに入っていないとくずれてしまうかもしれませんが、かたまりの肉や魚などはビニール袋で十分。	海外ならふつうにこのような形態で売ってるのに、日本だとたいていパックに入っている。洗ってリサイクルにだすより最初からなくしてほしい。よくスーパーのごみ箱に捨てられていますよね。
32	エコクッキング	野菜の菜っ葉や皮はきんぴらにして食べる。電子レンジで下ごしらえする。	ブロッコリーやビタミンCが多い野菜は短時間に調理したほうが体にいい。
33	携帯灰皿の普及活動	私は年配の方にこそ、携帯灰皿という物を持っていただきたいです。もっと身近に感じてもらえるように区が動くときだと思います。	自分自身が吸わないので、他の方の行動がとても目についた為。下水にタバコを入れる行為や、車の吸い殻入れを汚したくないから、窓から投げ捨てる人が多い。若い人の方が携帯してる。
34	とにかく搾る	すいかやメロンはとにかく皮の一枚を曲げて折って搾る。そしてごみの重さを減らす。	生ごみはしぼるとかなり軽くなります。排水口にためておくごみもしぼれば軽くなります。
35	生ごみは捨てずに活用しよう	① 生ごみ・米とぎ汁など ② 庭・ベランダで野菜作りに使う	生ごみを減らし、更に水分もなくしたいと考えていたところ、ダンボールを利用した簡単でにおいのないたい肥作りの新聞記事が目に入りました。早速始めてみると野菜も元気に育ちました。ゴーヤ、モロッコインゲンはつる性で見た目も涼しげで食費のダイエットにも有効。まさに“地産地消”
36		ごみ箱を少なくし、まとめて捨てる為の袋やごみ箱を小さくすると捨てるのが面倒なので、ごみを出さないようになり→ごみ減量！	ごみ箱がこわれてしまい、しばらくは袋などで代用し、スリムなごみ箱を買ったことから始まりました。

37	暖房ネット	りんごなどをくるむクッション性のある白く厚みのあるネットです。植木のビニールポットにくるむと、屋外での冬越しにいいです。わが家ではパセリが冬を越せました。	水に強い。リサイクルになる。冬の季節も屋外で植物を育てたいと思ったことがきっかけです。
38	とにかく“ひまわり”	とにかくなんでも“ひまわり”に持っていく！！	今はいつでも3Fリサイクルセンターが受付してくれます。（前は受付日が決まっていた）
39	ごみ減量	特に生ごみは新聞折込み広告に包む。ぎゅっと力をこめて包むとコンパクトに処理でき、ちらからない。	ごみ処理をある程度有料にすれば、必ず減量につながる。自分の出したごみには責任を持つべきだ。名前を記入することも良いことでしょう。
40	ビン詰、カン詰等買わない	なるべく紙製品を購入し、やむをえず買った場合はごみをなるべく小さくする。	ごみは「護美」私たちの身の回りを美しくするものと思います。「護美」
41	エコクッキング	野菜は極カムダのないように葉や茎等も調理に使う	生ごみを減らしたいと思って始めました。
42	“捨てる事”を減らそう！	裏が白紙の広告はメモ用紙に使用します。それ以外の広告、DM等は封筒と共に廃品回収に出すようにしたら、毎日のごみが減りました。また果物や野菜の皮もよく洗えば食べられるので、捨てないようにしています。	
43		シャンプーなどいろいろ詰め替え用使用する。	
44	容器のリサイクル	ペットボトルをはじめ、カップ麺、トレー等すべて洗ってリサイクルボックスに出す。	わが家では3人の男の子がおり、食欲はすさまじいものです。その為、上記のごみが大量に出る為、リサイクルしようと思いました。

45	野菜から出るごみを減らす	シュロたわし（特製）でよく洗い、大根、人参、ごぼう、蓮根などは皮をむかない。 洗い物の水できれいなのは洗濯機の洗いに使う。または、ベランダ、玄関の打ち水にする。子どもの頃の事を考えると、今は天国。それに甘んじてはいけません。もったいない、節約を心がけます。	
46	体も地球もデトックス	ニンジン、大根などの皮・芯でキンピラ料理にする	普段捨てがちな部分は食物繊維が豊富に含まれる。デトックス効果もありゴミ減量も可
47	はだかが一番！	無駄な（過剰な）資源利用をひかえる	スーパー、コンビニだけでなく、クリーニング等でも袋を貰わず、過剰包装をひかえる
48	リサイクル	いらなくなった衣類などは、リサイクルショップや寄付している	恵まれない子供達はその服を利用してくれるのでうれしい。リサイクルショップに持っていけば少しお小遣いになる
49	紙のリサイクル	紙の封筒（名前取る）、お菓子、ティッシュ箱等を開いてまとめ、資源回収に出す	燃やすごみが1 / 3程度になる
50	服や本のリサイクル	リサイクルショップに持ち込んでいる	不要なものを売って、必要なものを買うことでごみ減量
51	野菜は全部食べましょう	にんじん、大根、ごぼうもきちんと洗い、皮や葉も料理する	生ごみ減量は、塩で皮をもみ、やわらかくしたり、炒め物・煮物にする
52	広げよう、融通の輪	裏が白い紙はメモ用紙に活用	使えるものは捨てない。必要なものが必要な所に集まる環境づくり
53	プラスチックトレイの廃止	魚・肉・野菜等にはプラスチックトレイは止める	捨てるだけでも手間、この際止めてはどうか。
54	ムダにしない	管理して使いきれの分のみを買う	
55	最後の最後まで	お絵かきはチラシの裏、お味噌容器等はタッパー代わりに、ペットボトルをマイドリンク、古布はお掃除布に	もったいない気持ちで、捨てるのは使い道がなくなるまでに

56	小さい工夫を積み重ねよう	アイデアも重要であるが、日常の注意力を高め継続する	捨てる前に、何かに利用できないかを考えてから
57	エコのリターンバック、ジャパン	山の手から下町に転居、半纏を大いに着用。レンジを大いに活用。うちわを活用。	昔ながらの日本のよさを見直そう
58	毛糸たわしで洗いもの	油汚れも洗剤なしで落とすことができる。私は年1本くらいしか洗剤は使わない	容器ごみも出ないし、洗剤をつかわないので環境にもやさしい（一石二鳥）
59		野菜の皮、果物の皮を天日干しして乾燥してから捨てる	水分がなくなるとごみ量が減る
60	我が子より重い紙おむつ	紙おむつではなく、布おむつを使う	おむつが取れるまでの紙おむつの使用量を計算すると、夫婦のみ世帯の2倍のごみが出る
61	飲み物	ペットボトルを買わず、水筒にお茶を入れて持っていく	お弁当のマイ箸、ごみを出さない
62	陶器はすべてリサイクル	割れた陶器は原料に、不要な陶器は交換市場に寄付して大切に活用する	陶土が足りないので再利用。陶芸家の話を聞いて、それによってCO2削減
63	徹底、古紙回収作戦	レシート、タグに至るまで、徹底した古紙回収を行う	レシートやタグは月に紙袋1～2枚分たまる。
64		ペットボトルを控える	
65	生ごみは捨てない	昭和21年以後、全部庭に埋めている	生ごみは肥やしになる
66	ケチと思わずエコと思え	風呂水を植木、掃除（窓拭き）等に使用、ベランダの掃除	料理の下ごしらえはレンジを使えば時間短縮、ガス利用が減る分、夏季のクーラー使用が減りCO2削減

67		<p>1) エコキャップ  2) ゴミの分別（リサイクル可能なものは徹底して回収にまわす）  3) スーパーなどでウォータースタンドの活用  4) 食用油の回収</p>	<p>1) ペットボトルキャップ400個でポリオワクチン1本と交換される  2) ゴミ箱の投入口の形状をかえる回収拠点の増やし、出しやすい環境を作り意識改革  3) 不必要にペットボトル商品を買わない  4) ガソリンスタンドなどで回収することで安全にも配慮</p>
68	リサイクルルームの活用	家が近いので頻繁に行っている。本は何冊かいただいたが、抽選であたったことはない	ドケチが美德
69		古布（古着）を10cm四方に裁断し油料理の鍋を拭くことで、洗剤や水量も少なくすむ。野菜くずは古くなったザルに入れて干してから捨てる	
70		買い物はマイバック持参、その中に古新聞等を1/4に切ったものを3～4枚重ねて入れ、水滴予防。風呂敷も持参して、重宝に活用している	
71	ないない行動	必要なものしか買わない、要らないものは買わない、すぐに捨てない	当たり前のことをコツコツと実践する。詰め替え用やエコマークの付いたものを買う
72	安売りに注意	安いからと買いすぎて使いこなせず、ムダになってはごみが増える。食材も日用品も国産の良いものを。きっちり使いきる。良いものは大切に作るから長持ちして◎	必要なものを必要なときに必要なだけ・・・が結果的にエコです。
73	リスのエサ	リンゴの芯、ナシの芯、カボチャの種 人間にとってはゴミでもリスにはゴチソウなので！	動物病院の先生に加工食品は考え物と言われてから、14年になります。おかげでリスは長生きしています。8年
74	エコバッグ	エコバッグをいつも使う	レジ袋減量。ごみ減量。