

# 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	徹底したリサイクル	本・切手・衣類・はがきなど、ちょっと工夫することで回収されるもの、古紙・ペットボトル(キャップ)、プルタブなど再生により再利用できるものを徹底分別	非常に地味だが、ゴミにするか資源として考えるか、ちょっとした意識の違いでゴミと思われるものも資源となる
2		スーパーでプラスチックトレイを捨てて家に持ち込まない等	
3	フリマ	いらなくなった服やもの、使っていないものはフリーマーケットに出店。	今までは捨ててしまっていたものをフリマに出店するようにした。ゴミは減り、引き取ってもらえると嬉しくなります！
4		空きペットボトル・発泡トレイ・牛乳パックをスーパーのリサイクルボックスに回収している	
5	リサイクル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トイレットペーパーは必ず再生紙の物を買っている</li> <li>・お菓子の空き箱を持って行き、商品を詰めてもらう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資源ごみ進んでやっていますが、エコ商品を買わなければ意味がありませんので、いつも再生紙のトイレットペーパーしか使用しません</li> <li>・神田精養軒さんのように空き箱を持っていくと箱代サービスしてくれるところもあり、エコにもなってお得です</li> </ul>
6	リサイクル	ペットボトル・トレイ・牛乳パック・古新聞・アルミ缶は全て区のコンテナに入れてリサイクルしている	ゴミを減らしてリサイクルに積極的に参加する
7		ペットボトルのふたを集めてリサイクルする	
8	徹底したリサイクル・省エネ・リサイクル	資源の分別(新聞紙・ダンボール・雑誌・ペットとフタ・発泡スチロール・びん・缶・牛乳パック・電池)の徹底でごみを出さない。テレビは必要以外つけない。使用しない電気器具の電源を抜く。リンクルボックスによる小さい紙類の資源化	毎日の積み重ねが大切！！

9	ジーパンdeリメイク	古着のジーパンをうわばき袋やバックにリメイクして新たに使えるようにしています	自分の子供のうわばき袋が必要になった時に、不要なジーパンがあったので、そのジーパンを使ってうわばき袋をつくったのが始まりです。今では幼稚園のバザーでも保護者の古着のジーパンをいただき、手作りして販売しています。
10	リメイク	いらなくなった洋服などを捨てずに雑巾など…自分で作りかえる	自分で作ったことがうれしくて大切にする!!
11		プリンタの印刷用紙は新聞のチラシやポストに入っているチラシを再利用、古くなったよれよれのTシャツなどは雑巾として再利用、何よりのリサイクルは必要ないものは買わない!だと思います	最後まで使い切る精神!が大切です。
12	水リサイクル・資源を大切に。	お風呂の残り湯の利用法、皆様はどうされてますか。我が家では洗濯の洗い水の他、トイレの流し水に1回にバケツ1杯ずつ利用しています。勿論、トイレのお掃除にも使えますよ。コツはトイレの水の流れと同じように一気に流します。	下水の汚れを流す目的であれば、残り湯でも良いかなと思い始めました。小学生の子供が家庭で使う水の一番割合の多いものはなんだ?という質問の答えに実行してみて、水道料金の通知を見て、一目瞭然でした。バケツの汲み置きも、うちでは適度な運動になっています。
13	なるべく風呂おけ	スポーツジムなどではシャワーを使わず、風呂おけにお湯を入れて使う。また家では浴槽内でそれを行いお湯を流さず溜める。	シャワーはお湯を流していうてしまうため、浴槽に溜めていけば繰り返し使える。水が貴重な土地(砂漠?)などでは、こうしないとすぐ水が切れてしまうと思う
14	風呂水再利用	洗濯水・床拭き・ベランダの打ち水	毎日使う水なので使い切る
15	お風呂	昼間は冷房なし。お風呂はぬるま湯でがまん。	夏なのでお風呂はぬるま湯で十分です
16	雨水をためよ	ためた雨水を道路や庭にまく	ためた雨水には金魚をかえば蚊がわかない
17	おーみそケースよ!	おみそのプラスチック容器を洗って浅漬け、みそ漬け、和え物などボウル代わりにどうぞ。	簡単に洗え、軽く、深いので、水こぼれも心配ない。さらにフタ付なので便利です。
18	食器もリサイクル	新品やほとんど使用していない食器は貼紙を付けてマンションのごみ置き場に置いておく。	きれいな箱に商品のように並べ、ご自由にお持ちくださいと貼紙をしておきます。(翌日は全て無くなっていました)

19	リサイクルを活用	リサイクルショップに出品したり購入したりを積極的にしています。	細めに意識してリサイクルの為に行事することが必要だと思います。
20	ムダを無くす	豆腐や納豆などが入ったパックは洗って、お皿代わりに使っています。牛乳パックは洗ってから切り開いて、まな板の代わりにしています。買い物をする時は必ずマイバッグを持って行きます。割り箸やプラスチックスプーン等は貰わない様にしています。食材もその日に食べるものだけを買って、買い置きはしないようにしています。不必要となった物は、フリーマーケット等に出品したり、知り合いにあげたりしています。	ただ捨てるのではなくて、何度か再利用をして、もうこれ以上は使えないとなったら捨てる。一人暮らしを始めた当初、ほとんど何も揃っていなかった頃に、お弁当を買ったときに付いてきた割り箸とプラスチックスプーンとお弁当の容器を捨てずに、何度も使っていたのがきっかけ。次第にどれだけ持つものなのか、興味を持ち始め今現在も続けている。お弁当容器は電子レンジにも使えて意外と便利である。
21	GREEN ECO	①使用済みの緑茶葉の活用（A）三日に一度植木へ…植木も新型インフルエンザ対策としてお茶葉のカテキン(残)を利用（B）フローリングの磨き用に ②ゴミ(紙)の容量を少なくするためにシュレッダーを利用、大事なものは家庭でシュレッダー。細分化したシュレッダーを梱包時のクッション材に(ビニール袋に入れて)	植木も新型インフルエンザから守るお茶葉の残カテキンを利用
22	良いものと長いお付き合い	良いもの、ちょっぴり高価なものでも、大切に使うので結果的に長持ち→ゴミにならない	安いものだと、なんとなくいい加減に使ったり、安いからすぐダメになってしまうことも…。洋服・文具・家具など子育てを通して実践。
23	安かろう悪かろう	安価な品はそれなりの物でしかない	高品質・安全・丁寧な製造の日本製品を購入。高価でも長期間使える。安くてもすぐ壊れゴミになる中国製品より環境によく経済的である。
24	安物買いの銭失い	安価な品物はすぐ使えなくなり、買い直す必要がある	高くても日本製品を購入。安い中国製品はすぐ壊れ、結局はゴミが増える。
25	ペットボトルかさ入れ	ペットボトル2 ㍻位を3本使用、つないで1本はボトルのふた付、かさを入れて水がたまると栓を開けて出す。車の中にS字にかけて便利です。3本つないで布製にして出来上がりです。	

26	ゴミ減量に取り組んでいます	レジ袋はもらわず袋(エコバッグ)を持参する。料理のムダを省く。	料理に使う材料は全部使い切る。それによってゴミを少なくしています
27	リサイクル	ごみを減らす為、野菜はすべて使う	大根・人参の皮はキンピラ、スイカの白い部分は漬物にして、食べられる所は全部食べます。
28	野菜クズ de スープブイヨン	野菜の皮やヘタや切れ端と骨付きガラ鶏肉を鍋に入れ、ひたひたの水で一時間、弱火で煮たものをザルで濾す。	玉ねぎや人参やキャベツの皮など生ゴミにしてしまう野菜クズを捨てずに冷凍しておきます。野菜クズが溜まったらブイヨンを作ります。ブイヨンは洋風・和風どんなスープを作る時にも使用でき、しかもレストランの味が出せます。ゴミは減り、かつ美味しいです。
29	ベビー用ガーゼハンカチを再利用し“洗えるティッシュ”に!	ガーゼハンカチをリビングに常備しているとティッシュペーパーの使用がグッと減りました。	赤ん坊用に買った10枚300円程のガーゼハンカチを畳んで箱に入れ、すぐ取り出せるように置いていたところ。洗い置きに2~30枚用意しているので、ティッシュのように空っぽにならずごみも減りました。
30	生ゴミの削減	家族で何か料理をする際は食べられる皮(例えばりんご・人参・大根等)はよく洗って捨てないようにする。	結構、キンピラなどの食材として再利用できる(皮の部分は栄養もあるので)
31	インターネットオークションの利用	商品購入時の梱包材は保管しておき、自分の不用物は捨てずにインターネットオークションで売却して再利用してもらい、商品発送時に保管していた梱包材で梱包する。	本当に捨てるものが減ります。まだ使える物を必要な人に使ってもらえるし、不用品を処分できてよい。
32	使い捨て容器、アルミカップを使わない	お弁当に入れる、しきる為などのホイルカップ等、使い捨てでない容器にする。	燃えないゴミを出さない為にはアルミホイルを使わない事だと思い、代わる物を探して実行してみたら、ゴミが出なくなった。
33	ノーレジ袋	エコバッグを持っていく	スーパーによってはポイントが貯まって得します。
34	ラップを使わない	残った食材や冷凍する物は密封容器や密封袋で詰め、何度も使えるようにしています。	陶器だと、そのまま食卓へ出せるので、プラよりもホーローや陶器を使っています。

35		卵のパックを1個ずつに切り分けています。10個パックも1個分になります。	
36	所有しないこと	所有するから不要になった時にごみになる。所有せずにリース、レンタルを活用する。	レンタルした結果、しばらくして本当に必要になれば購入する。熱が冷めれば返却する。ごみが出ない。
37		使い切った麦茶パックを手でしぼり、ベランダに干すだけ。すると2～3日でカラカラに乾き、ゴミも減らせ、他のゴミもぬらさずに出すことができる。	
38	身も物もスリムになろう	生ごみを堆肥にしてガーデニングをしている。区どうしてゴミの量が少ない区は税金を安くする。	ガーデニングはとても楽しいし、安心して口にできる。税金が安くなれば、1人1人がゴミを減らす努力をしたいと思います。
39	マイ水筒	外出する時は、ほとんどマイ水筒を持っていく。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペットボトルに比べてゴミが出ない。</li> <li>・冷たい物は冷たく、温かい物は温かく飲める。</li> <li>・飲みたい量を飲みたい時に飲める。</li> </ul>
40	生ゴミ堆肥化	生ゴミを堆肥化して野菜を育てています。	生ゴミが減り、野菜の生育が良くなるので一石二鳥です。未調整の野菜クズのみを使い、残飯や動物性のゴミを使わない方が虫がわきにくく、良い堆肥になります。
41	生ゴミ＝肥料!!!	土に埋める。	家庭菜園が流行しているのです。義母が庭に穴を掘って生ゴミを埋めていて、庭の草木や、ちょっとした野菜等が立派に育っていたため。
42	野菜丸ごと無駄なく!!	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根菜は良く洗い皮ごと調理</li> <li>・2～3日以内に食べきれない分は自家製天日干し</li> <li>・果物の種を酢に漬け果実酢</li> </ul>	残念ながら野菜のバラ売りは少なく家族の少ない家庭ではいたませてしまうことが多い
43	リメイク料理♡	作りすぎてしまったおかず、捨てるのではなく次の日にアレンジして出す。	生ゴミが減ります。例えば、1日目クリームシチュー、2日目チーズグラタンに。とか家族もあきないし、楽しく。
44	パック用のトレイの活用	洗い物を減らす為に、揚げ物に使う小麦粉、パン粉をつけるのに使う。	リサイクルに回す前にできるだけ活用し、最後は洗って出す。大きさが色々あり、工夫すると使いやすく便利です。

45	エコクッキング	野菜の皮は、きれいに洗ってそのまま使います(大根・人参・かぼちゃ・ごぼう等)。その他キンピラにします。大根の葉は細かくきざみ、かつおぶし、醤油、ゴマ油で炒めてふりかけにします。お皿の汚れは古着でふいてから洗います。(油も…)	なるべく、生ゴミを出さない様に気をつけてます。野菜や果物の皮には、栄養があるので、よく洗って食べられる物は食べています。子供達もご飯は食べられる分だけよそり、残さず食べます。“もったいない”でゴミ減量!!
46		台東区はゴミを持ちかえる用につとめています。もっと自分でいろいろ考えたいです。	1 公園のゴミ及びタバコのポイ捨ては考えてほしい 2 食事の時は自分の箸を持っていく
47	天然水(千葉県内)利用	毎週末(土か日曜)。お隣さん(小料理屋経営)が食料品等々の仕入れを兼ね、天然水も!!我が家へも毎回20㍴くださいます。感謝!!!	ご厚意を有効利用します。 ①ウーロン茶②麦茶・緑茶③天然水 各々をペットボトルへ詰め冷たくして飲む。又、外出時も持参します。 ※ごみ減量・リサイクル=家計費削減
48	だらり	むだ・むら・むり	
49	ごみの分別はきちんと	特に資源ごみのうち紙器・紙きれの出し方を考える。これらは普通ごみとして捨てられる様だ。シュレッダーに掛ける以外はみな資源になる。	普通ゴミをある程度有料にすれば、コンパクトにまとめる知恵が働き、少量化になるだろう。
50	ティッシュの購入が減った事で水や洗剤も使用率が減りタンスの中も整理整頓できた訳	着古した下着や衣類全てをティッシュくらいの大きさに切り、ティッシュの替りや汚れの強い食器等を拭いてから洗えば水や洗剤の量も少なく出来る	リサイクルに出せない衣類をそのまま捨てるには惜しいので!!女性には Cotton の替りとしても使え、端を縫えば客用手拭きに出しても相手は古着とわからないのです。 更にボロになるまで使えるのでティッシュ(Cotton)のゴミが激減です。
51	ペーパーレスを目指す	ついつい使用してしまうキッチンペーパー・箱ティッシュ。キッチンでは布系を使用、箱ティッシュもタオル・ハンカチでまかない使用を減少させる。	昨年は生ゴミ減少に取り組み、今年のゴミを確認すると、紙系が多いことから思いついた。 箱ティッシュ→トイレトペーパーを使用できる場所は使用し、トイレに流す。このためだけにはトイレでは流さない。

52	無理せず、気楽に！	裏白の紙は全て保管。保存食は安い時に、まとめ買い。靴など、毎日、同じものは使わず休ませると長持ちする。	用のないときは無理をせず休む。使えるものは捨てずに、出来る限り最後まで使う。
53	ゴミ袋をいつもより小さめにする。	前まで45ℓ用だったけど30ℓ用のゴミ袋にしたら、ゴミの量がへった。	みんなが意識して、ゴミをへらすようになり、リサイクルにも力を入れるようになった。
54	マイバッグ	いつもおりたたみバッグを持ち歩き、必要な時、使用する。	買い物の際、店の袋やビニールを使用しない。ごみの減量を目指す。
55	容器ゴミ減量	大容量や詰め替え商品を購入し、ゴミを減らす。	容器ゴミを減らして地球をきれいに！！
56	生ゴミ減量、土づくり	自家製コンポスト利用	お金もかからず、ごみ量が減らせてWin-Win
57	同じゴミでも捨て方次第で。	ゴミを捨てる時に、カサばらないようにする。	ぐちゃぐちゃにゴミ袋に入れるとゴミ袋が大きくなる。紙クズなどは丸めたりせず折りたたむか細かく切りきざむ
58	マイバッグを普及させよう	スーパー、コンビニのレジ袋は課金制にしたらよいと思います。個人の意識を変えるには、大手のスーパーが課金制にするべきです。	数年前に台湾に旅行しました。スーパーではレジ袋が課金されていたので。
59	ゴミの減量	リサイクルできるものはきれいにして、リサイクルボックスに出す。	孫の小学校に、アルミ缶、古新聞、牛乳缶パックを持っていく。
60	詰め替え用商品を使用	ボトルを何回も使用	ごみ減量。経済的。
61	ウエスの活用	いらなくなった古着や肌着などは小さくカットし、台所で活用します。	洗剤を使う前に油汚れをふきとるのによいです。ガスレンジの油ハネなどが、さっと拭けて、きれいになります。
62	古紙でシコシコ！	「新聞紙で生ゴミを包む」 「窓ガラスを磨く」 「靴につめて湿気を取る」	新聞紙を最後までリサイクルして二次使用。ごみも減るしにおいも減るし、ガラスもピカピカで部屋も心も明るさ倍増です。
63	ごみよ さようなら	なるべく小分けしに圧縮をして分類をする	多人数なので、どうしても色々なごみが出るので余りゴミを増やさないように

64	その日のものはその日にか おう。	食べ物をくさらせてすてることがないようにする。	買いすぎ防止。くささせない。安ものか いの銭うしない。
65	冷凍室フル活用大作戦	・ 特売品など買いすぎてしまった食品は即冷凍室 へ！ ・ おかずの残りも即冷凍室へ。	冷蔵庫ではすぐにいたんでしまう食品も 冷凍室ならグンと長持ち。 残りのおかずも冷凍しておき一品足りな いときの小鉢として活用可能！我が家の 食べ残り期限切れ食品ゴミはゼロです
66	明日の地球を考えて	エアコンをなるべく使わない ムダな伝記はブレーカーからおとす。	TVドラマでブレーカーからおとしたり、 お風呂の中に水を入れたペットボ トルを入れたりするのを知りました。 メディアをもっと上手に使えばマネをす る人が増えるのでは。
67	地球を冷やせ運動	駐・停車中のアイドリングストップを実行。	場所柄、車の駐・停車が多く、夏場は特 に車体の熱と排気ガス等で暑さ、くささ が倍増のため、こまめに家の前の路上で 運転者に協力を要請。
68	台所の流しのディスポー ザー反対！	最近のマンションに付けられています が禁止して下さい。昔シドニーに住 んだ時、バカな人々は生ゴミ をみんなそこにつめこみ環境を汚して いました。無知は人はどこにもいま す。日本でも誤った使用をする人 は多くいるにちがいない。 ディスポーザーとりつけを法で禁止 しましょう。	
69	ガス消して大丈夫	フタ付きのナベでソーメンやソバ、 パスタを1～2分ふっとうさせガスを 消してフタをして表示されるゆで時 間まで待つとちゃんとゆであがる	以前TVでやってたのでそれを参考にし ました
70	Happy そうり	いらないタオル等を再利用し編み そうりを作成	今では悩んでいた外反母趾もそうり はきで治りゴミも減りました。 お友達にも喜ばれています。
71	けちけち生活	蛍光灯も1本外す	蛍光灯も2本ついていますが1本も 2本も部屋が狭かもしれませんが 明るさはそんなに変わらない



72	CO2を世界に広めよう	夏は明るいので電気の節約をする	テレビは使用以外見ない 遅くまで見ない
73	保冷剤と過ごす夜	タオルに保冷剤をはさみ、首に当てて家事を すると、クーラーなしでも涼しく感じられ、快適です。 外出はおしゃれなスカーフを巻いて	元々、アイスノン枕で毎年寝ていたの ですが、小さな保冷剤が沢山たまって いたので、昼間もそれを体に当ててお くようにしたら電気を使わなくても涼 しくいられて、良かったです。 保冷剤は繰り返し使えて便利です。
74	マイクールエコタイ	ケーキなどを購入した時入れてくれる 小さな保冷剤を冷蔵庫で冷やしてお いて数個を手ぬぐいで衿巻にする。 夜寝るときは脇の下、おでこ、手の 平、衿、に、のせたり、はさんで 体をやさしく冷やして寝る	【注意】凍らせない方が服にフィット してベター 寝る時の物は表面が紙でコーティ ングされているものの方がベター (ビニールは水滴でべたべたしま す) 手ぬぐいでまかないで使 用できます。
75	ガス	下ごしらえは電子レンジでし、なる べく煮こむ時間を減らすように する。	お弁当のおかずも、まとめて料理 の合間に作り、ゆでる野菜はま とめて、何種類かを一つのなべ でゆでるようにする。