

ごみ減量アイデア 「わたしのごみダイエット」



江東区清掃リサイクル課では、区民の皆様が実施しているごみ減量の取り組みを募集しています。

ここでは、令和4年度に応募のあったごみ減量のアイデアをご紹介します。今後のごみ減量への取り組みの参考としていただき、さらなるごみ減量を目指しましょう！

わたしのごみ減量アイデア(要約)

Reuse

大島在住 Iさん/塩浜在住 Kさん
亀戸在住 Mさん

壊れた傘の生地や
使い古したハンカチを
エコバックにリメイク



アイデアの効果

傘の生地は撒水性に優れているので、エコバックに最適です。
愛着のある使い古しのハンカチも捨てずにエコバックにすると、薄くて軽く、洗濯もしやすく快適です。

Reuse

南砂在住 Yさん

服の交換会、
不要な雑貨のお譲り会、
着物の譲渡会を開催

アイデアの効果

不要となったものを持ち寄って、交換し合う会。お金を介さずごみを減量でき、子どもにも物を大切に扱うことを教えられる良いシステムと思います。

Reuse

亀戸在住 Yさん

お下がりでいただいた服
着られないときは、
リメイクして使用する

アイデアの効果

お下がりでいただいた服でも、サイズが合わないなど着られないときは、小物や幼稚園グッズ、枕カバーなどにリメイクすると、物が再び活かされる喜びと、新しい物を手に入れた両方の喜びが感じられます。

Reuse

東雲在住 Fさん

穴の開いた靴下は
サポーターに
リメイクする



アイデアの効果

穴の開いた靴下のくるぶし辺りでカットして、筒部分を膝や肘を怪我した時のサポーターに使用すると、ガーゼがはがれないようにできたり、保冷剤をあてるときにとっても便利です。

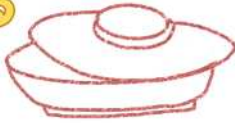
わたしのごみ減量アイデア(要約)

Reduce

塩浜在住 Kさん

ラップを使わず
お皿をかぶせる

アイデアの効果



ラップをすぐに捨てるのが気になるので、ラップ代わりに小皿を被せてみました。小皿は取り皿として使用するので洗い物が増えるわけでもなく、ごみも減り、快適です。

Reduce

亀戸在住 Tさん/塩浜在住 Mさん

野菜くずや果物の皮など
乾かしてから捨てる

アイデアの効果

生ごみを減量するために、三段になった干し網やベランダの鉢植えに置いて、野菜や果物のくずや皮、ティーバックなどを乾かしてから捨てています。匂いがおさえられ、ごみも軽くなり、清掃工場での焼却も効率がよくなりCO2が削減できます。

Reduce

平野在住 Iさん

ステンレス製のコーヒー
フィルターを使う

アイデアの効果



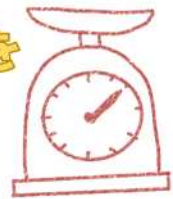
個包装になっているコーヒーパックは、ごみが多く出ることが気になり、何度も使えるステンレス製のコーヒーフィルターを使うようにしました。フィルターのごみが無くなり、淹れたあとのコーヒー粉はベランダで土に還しています。

Reduce

北砂在住 Uさん

量り売りの方法を
現代に蘇らせる

アイデアの効果



昔のように家から容器を持参して、必要な分だけ量り売りで購入するようにすれば、使い捨てプラスチックの削減になり、無駄なごみが出なくなります。

Reduce

大島在住 Tさん/東雲在住 Fさん/北砂在住 Kさん/亀戸在住 Mさん
亀戸在住 Hさん/越中島在住 Oさん

食品ロス削減のアイデア集

- ・上手に冷凍庫を利用し保管する
- ・野菜くずを冷凍し、溜まったらスープの素を作る
- ・食品は日付の古いものから購入「てまえどり」の徹底
- ・週末に買い出しをし、その日のうちに一週間分を調理する
- ・ピーマンの種やわたも一緒に調理する
- ・野菜の皮も食べきる

アイデアの効果



- ・冷蔵庫内で腐らせることのないように計画的な買い物や調理をし、すぐに使わないものや、多く作りすぎた料理など、上手に冷凍すると有効的です。
- ・野菜のくずや皮には、栄養もあり、スープの出汁となりおいしいです。
- ・冷蔵庫内でしなびた野菜を見るととても罪悪感が・・・それもなくなり、毎日HAPPYに過ごせます。

わたしのごみ減量アイデア(要約)

Refuse

亀戸在住 Kさん/東砂在住 Yさん

エコポイント制度を作る

アイデアの効果



マイバックやマイ箸、マイボトルなどを持参したり、容器を持参する、スーパーのビニール袋を使用しないなど、エコな行動に対しポイントをつけると、やる気がアップ！ポイントに応じて、ごみ袋がもらえると、コツコツ頑張れます。

Refuse

三好在住 Kさん

自作のパン袋をもって買い物へ行く

アイデアの効果



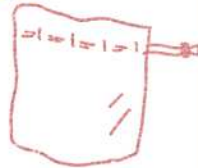
コットンやガーゼで作ったパン袋をもってパンを買いに行きます。一つずつビニール袋に入れずにパン袋に入れれば、ごみを出さずに済みます。袋は洗えば清潔です。

Refuse

有明在住 Nさん/東砂在住 Yさん

野菜などは梱包せずに紙袋または麻袋に入れて購入する

アイデアの効果



プラスチックパッケージを簡略化するため、野菜はそのまま販売し、購入する分だけ紙袋や麻袋に入れる。過剰包装をやめれば、ごみの削減、資源の節約、コスト削減にもなります。

Recycle

Reuse

枝川在住 Sさん/北砂在住 Kさん

ごみ袋を透明にする野菜が入っている袋をごみ袋にする

アイデアの効果



ごみ袋を透明にすることで、分別への責任を持てるようになります。野菜が入っていた袋も捨てずに、ごみ袋として再利用すると、プラスチックごみの削減になります。

Recycle

北砂在住 Iさん/扇橋在住 Mさん
北砂在住 Sさん/石島在住 Tさん

いろいろリサイクル

- ・ピザの箱は、水に湿らせてから小さくたたんで捨てる
- ・納豆のたれやからしなど小さいものも洗浄してリサイクルする
- ・カレンダーや包装紙で雑がみ入れを作る
- ・プラ容器を細かくする

アイデアの効果

プラスチックごみの減量、雑がみリサイクルの推進、無駄なプラ容器の多さへの気づきになります。

Eco life

東砂在住 Mさん/東雲在住 Iさん

ソーラーパネル付きライトで省エネを ごみゼロ生活をブログに多くの取り組みを発信

アイデアの効果

- ・電池不要で電気代のかからない省エネライト。地球にやさしく、家計にもやさしい。
- ・ブログでシェアすることで、さばれない環境を作り、サステナブルな取り組みをしています。