

# 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6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)

Recycle

枝川在住 Kさん

### 小さくなった子供服などをぬいぐるみにリメイク

#### アイデアの効果

サイズアウトで捨てるには勿体無いお洋服で、子供が欲しいと言っていたぬいぐるみを作りました。子供も自分の洋服のリボンがついていたりすることでさらに愛着がわいたようです。

Reuse

潮見在住 Nさん

### 衣類を家族で共有・再利用

#### アイデアの効果

娘と息子が急成長し、サイズが合わなくなりましたが、自分の着なくなった服を子供たちが再利用しています。子どもの成長を実感すると共に、破棄しようとしていた衣類や靴が活用出来、ゴミ削減。リサイクル効果抜群。自分の大好きな衣類を着用する我が子に感謝。そして似合っているのニッコリ。

Reduce

Reuse

塩浜在住 Iさん/東陽在住 Sさん  
有明在住 Tさん/潮見在住 Nさん

### 不要品をリサイクルショップや必要とする人へ販売・譲渡

- ・衣類を古着屋へ売却。
- ・本を古本屋へ売却。
- ・洋服や雑貨を家族・友人へ譲る。
- ・粗大ごみに出す前にジモティーに出品。

#### アイデアの効果

ごみにならず、必要とする人に再利用してもらえる。

Reduce

Reuse

古石場在住 Gさん

### 子供用品のリサイクル

- ・区内施設等にリサイクルBOXを設置し、衣類等子供用品を回収。
- ・区施設で開催している、絵本交換イベントの際に併せて集まった子供用品の販売会を実施。

#### アイデアの効果

子供用品はすぐ不要になってしまいましたがリサイクルBOX設置と販売会で、まだ使えるから捨てるのは”もったいない”でも”売れない” “使ってほしい”けど”渡す人が身近にいない”を解決できます。

# わたしのごみ減量アイデア(要約)

Refuse  
Reduce

Eco life

亀戸在住 Kさん/富岡在住 Wさん

## エコポイント制度を作る

- ・エコ箸、エコスプーン・フォークなど店舗へのエコグッズの持参でポイントや特典を付与する制度を作る。
- ・利用するとポイントがもらえるペットボトルや空缶、ビンの回収箱を設置する。

### アイデアの効果

- ・エコバッグだけでなく、マイ〇〇を普及、定着させ個人がマイエコグッズを常に持参する社会にする。
- ・ポイ捨てが減り、街が少しでも綺麗になれば良いかと思えます。

Refuse  
Reduce

Eco life

東陽在住 Sさん/富岡在住 Fさん  
大島在住 Sさん/潮見在住 Nさん/潮見在住 Nさん

## マイエコグッズを利用

- ・可能な限り自炊を心がけてマイ弁当箱、マイ箸を使っています。
- ・お出かけ時は必ずエコバッグ、水筒持参。
- ・ペットボトルは購入せず、自宅で水で溶かすタイプのもを自作して持参。

### アイデアの効果

- ・使い捨て製品ごみの削減。
- ・ペットボトルごみの削減・熱中症対策にも。

Reduce

大島在住 Wさん/亀戸在住 Kさん  
東雲在住 Fさん

## 食品ロス削減のアイデア集

- ・見切り品を見てメニューを決める。
- ・賞味期限切れでも食べられる食品を格安販売会などイベントで販売する。
- ・メロンのワタ部分は、茶漉しで漉すとカップ一杯分の濃厚なメロンジュースがとれます。ボウル状に残った皮部分もサラダボウルなどで使用しています。

### アイデアの効果

- ・値段も安く、廃棄も減らせると思います。
- ・食べ物を大切にし、食品ロスをなくす。
- ・過剰除去や廃棄部分を減らす。本来捨ててしまう部分を有効利用。

Reduce

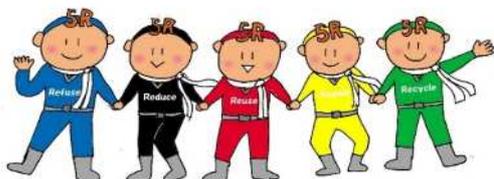
扇橋在住 Mさん/北砂在住 Kさん  
塩浜在住 Iさん/富岡在住 Wさん/新砂在住 Iさん

## 生ごみ減量のアイデア集

- ・使用したコーヒ豆、茶葉や紅茶、麦茶などのバッグは乾燥させ、水を切ってから捨てる。
- ・野菜くずなどの生ごみを細かくして、乾燥させて植物の肥料として利用。
- ・コーヒかすをガーデニングの肥料や消臭剤に利用。
- ・区内の公園等で生ごみ堆肥化の講習会を開催。

### アイデアの効果

- ・水分を切ることでごみの量が減ります。悪臭発生も防げます。
- ・肥料を使って育てた野菜は栄養満点。無添加のため身体にもよく一石二鳥です。
- ・堆肥の正しい作り方を知り、家庭内の生ごみを生かす。公園で作った堆肥は配布や公園内の植物に使用する。



# わたしのごみ減量アイデア(要約)

Refuse

Reduce

Recycle

Eco life

亀戸在住 Nさん/大島在住 Sさん/大島在住 Iさん/新砂在住 Iさん/東雲在住 Fさん

## プラスチックごみ削減の アイデア集

- ・リサイクル出来ないものは、買わない。  
特にプラスチックはリサイクルし辛いです。
- ・量り売りの総菜を買うときは、入れる容器を持参しています。
- ・クリーニング店から戻ったハンガーは店に戻し、衣類カバーも首のところをテープで塞ぎ、プラ用のゴミ袋として再利用しています。
- ・コーヒーカプセルを分別し、カプセルのみプラスチックの日に出しています。
- ・お菓子は小袋のファミリーパックではなく、大袋を購入し、プラスチックごみをなるべく出さないようにしています。

## アイデアの効果

- ・高い技術をもったリサイクル業者と連携するなどして減量とリサイクルを進めてほしい。
- ・プラスチックごみの削減。
- ・コーヒーカプセルをそのまま捨てている方も多いと思い、プラスチックと中身をわける必要があることを知ってほしいと思い応募しました。リサイクルプログラムをやっているコーヒーメーカーもあります。
- ・お菓子を食えるときは兄弟みんなで集まって大袋のものを一緒に食べるようにしています。個包装ではないので、ごみの削減に効果があります。

Reduce

塩浜在住 Kさん/塩浜在住 Nさん/亀戸在住 Mさん/大島在住 Sさん

## ごみ箱の数を減らす ごみ箱を小さくする ごみや資源を小型化して出す

- ・家の各部屋にごみ箱を置いていましたが思い切ってリビングと洗面所のごみ箱を撤去し、ごみ箱の数を減らしました。
- ・ティッシュの空き箱などの小さい箱をごみ入れに利用しています。
- ・ごみを無造作に丸めず、平らになるようにたたんだり結んだりして小型化して捨てる。
- ・ペットボトルや缶は潰してから出しています。

## アイデアの効果

- ・ごみ箱が無くなり部屋がスッキリしたし、ごみ袋のかさばりやごみも少なくなりました。
- ・半透明45Lの袋だと、袋が大きくてそのままポイポイ入れがちでしたが、捨てても良い小さい箱をごみ入れにしてみると「お得な詰め放題」的な気分になり、入れ方を工夫してみたり、楽しくいっぱい詰め込もうと頑張れて達成感すら得られます。その結果、劇的にごみの量が圧縮されて小さくなり、45Lの袋がいっぱいになるまで自然と時間がかかるようになり、捨てる時にかさばらないので一石二鳥な気がしています。
- ・ごみがかさばらず、ひとつの袋に入る量が増え、結果的に使うごみ袋の枚数が減る！
- ・回収車の容量負担の削減

# わたしのごみ減量アイデア(要約)

Reduce

Eco life

平野在住 Hさん

## 生ごみコンポストなど家庭で 取り組めるごみ処理器設置 の補助、制度化

家庭用コンポストや生ごみ乾燥機の設置補助  
新築マンションに生ごみコンポストや  
乾燥機の設置を補助とセットで義務付けする。

### アイデアの効果

ごみはなるべく発生元（家庭）で  
一次処理されることが重要。  
ごみのなかで最も重く、また焼却処理に  
適さないものは、水分を多量に含む  
「生ごみ」で、生ごみをコンポストするのが  
理想。単純な減量だけでなく、多様な  
リサイクルや再利用の仕組みをつくる  
ことが有効で、1か0の嗜好ではなく、  
多様な仕組みを併用していくことが大事。

Refuse

Reduce

Eco life

潮見在住 Nさん/亀戸在住 Mさん

## 本当に必要なものだけ買う 不要なものを買わない

- ・ 買い物のときは何が欲しいか考えてから  
購入する。衣類は母のお下がりや共有  
のものを使い、新しい服は本当にほしい  
ものしか買わない。
- ・ 不要なエコグッズは買わない！  
必要なものを厳選して買う。  
エコグッズとして再生プラを水筆に、  
再生PETを破けにくい生地やフリークロスに。

### アイデアの効果

- ・ ごみ、衣類ごみの削減。
- ・ 使い捨てのボールペンや避けやすい  
エコバッグは結局ゴミに。無料だと  
ついもらってしまいがちですが、  
未永く使えるものを買ったり選んだり  
すると、ゴミ減量はもちろん、使って  
いて楽しくなります！同じボールペンを  
30年近く愛用しています。

Recycle

Eco life

まだまだあるよ 東陽在住 Sさん/亀戸在住 Oさん/大島在住 Iさん /清澄在住 Oさん

## いろいろリサイクル

- ・ 米の磨ぎ汁を入浴剤としてつかっています。
- ・ ごみ箱にセットするごみ袋を読み終わった  
区報やチラシなどで自作しています。
- ・ 不要になった靴の紐を雑誌などの縛り紐に  
再利用しています。
- ・ 商品の包装用紙を、食器や鍋の油や汚れ  
取りに使いキッチンペーパーがわりにして  
います。
- ・ 細かな紙類（個人情報載っていない  
レシート、DM,折り紙など）も封筒に入れ  
資源の日に出しています。
- ・ 少しでもゴミが減るように日々の暮らしで  
ちょっとしたことを心がけています。  
一人一人意識を高めることがエコにつなが  
ると思っています。
- ・ 以前はコンビニなどのビニール袋を使っ  
ていましたが、自作することにより節約になり  
環境にもやさしくなると思うのでお勧めです。
- ・ 捨てるものでもまだ使えるパーツはとって再  
利用するなど、しっかり使い切ることが大切。
- ・ 包装用紙を再利用することで、洗剤や水の  
使用量を減らすことができます。
- ・ リサイクルに回せるものは極力資源として  
出しています。

### アイデアの効果