

プラスチックごみを減らそう!!

よく使っている身の回りのプラスチックを書き出してみよう。

-
-
-
-
-
-
-

今日からできることを書いてみよう。

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

プラスチックごみ削減のために
他にもできることを探してみよう

仙台市環境局家庭ごみ減量課

TEL 022-214-8229 FAX 022-214-8277 E-mail kan007220@city.sendai.jp

仙台市ごみ減量・リサイクル情報総合サイト「ワケルネット」<https://www.gomi100.com/>



ワケルネット 検索

この冊子もリサイクルできます。「雑誌」に分別しましょう。

プラごみ削減 アクションリスト

日常生活の実践行動集



資源循環の杜へ

モットイナイ
ONE
ACTION!

海洋プラスチックごみは 今起きている わたしたちの身近な問題です。

海洋プラスチックごみについて

私たちは、たくさんのプラスチック製品に囲まれて生活しています。

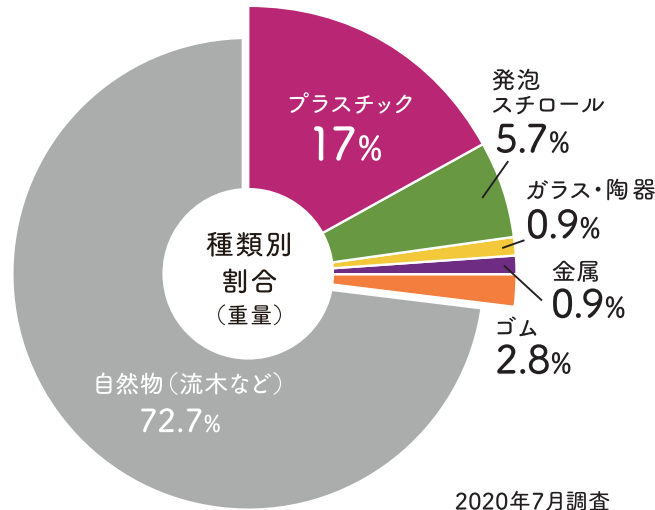
便利な一方でポイ捨てや屋外に放置されたプラスチックごみが、雨風により河川を通じて海に流れ出ています。海に流れ出たプラスチックごみは、風や海流によって、海を漂い(漂流ごみ)、海底に沈み(海底ごみ)、海岸に流れ着く(漂着ごみ)など、その影響は広範囲に及んでいます。

プラスチックは、波の力や紫外線によりさらに細かくなりますが、分解されず、自然界に長くとどまり続けます。生き物たちはこれらのプラスチックごみからまって傷ついたり、細かくなったプラスチックごみをエサと間違え食べてしまうなど、深刻な被害が出ています。

仙台市の海岸の実態について

仙台市荒浜の海岸で海岸ごみ・漂着物の調査をしました。

集めたごみのうち約30%がプラスチックや発泡スチロール、ガラス・陶器などの人工物でした。そのうちの半数以上がプラスチックごみで、発泡スチロールを加えると人工物の80%を越えます。



プラスチックごみを減らすため、私たち一人ひとりが今できることから始めてみませんか。


台所・ リビングで

- 使い捨てのストロー、スプーン、フォーク、コップや皿を使わない
- 使い捨ての保存容器を使わない
- 食品の保存は、ラップの要らないふた付き容器を使う
- シリコン、ガラス、ホーローや陶器などの保存容器を使う
- 繰り返し使えるラップを使う ※みつろう、シリコンなど
- 急須やティーサーバーなどでお茶をいれペットボトルを減らす
- 出前は、食器を回収するお店を選ぶ

洗面所・ お風呂場で

- 詰め替え製品を使う
- 天然繊維などのボディタオルを使う ※綿、シルク、麻、セルロースなどの素材
- 天然素材のたわしやスポンジを使う ※へちま、しゅろたわしなど
- 使い捨てプラスチック製かみそりを使わない

学習

- 仙台市ごみ減量・リサイクル情報総合サイト「ワケルネット」(<https://www.gomi100.com/>)を
見てみる 
- 個人・企業・団体・行政などが取り組んでいるプラスチックと賢く付き合う事例を紹介するHP「プラスチック・スマート」(<http://plastics-smart.env.go.jp/>)を見る 
- (公財)日本容器包装リサイクル協会のHP (<https://www.jcpra.or.jp/>)でプラスチック製容器包装のリサイクルについて調べてみる 

一人では小さな取り組みだとしても、みんなで取り組みれば大きな削減につながります。

玄関で

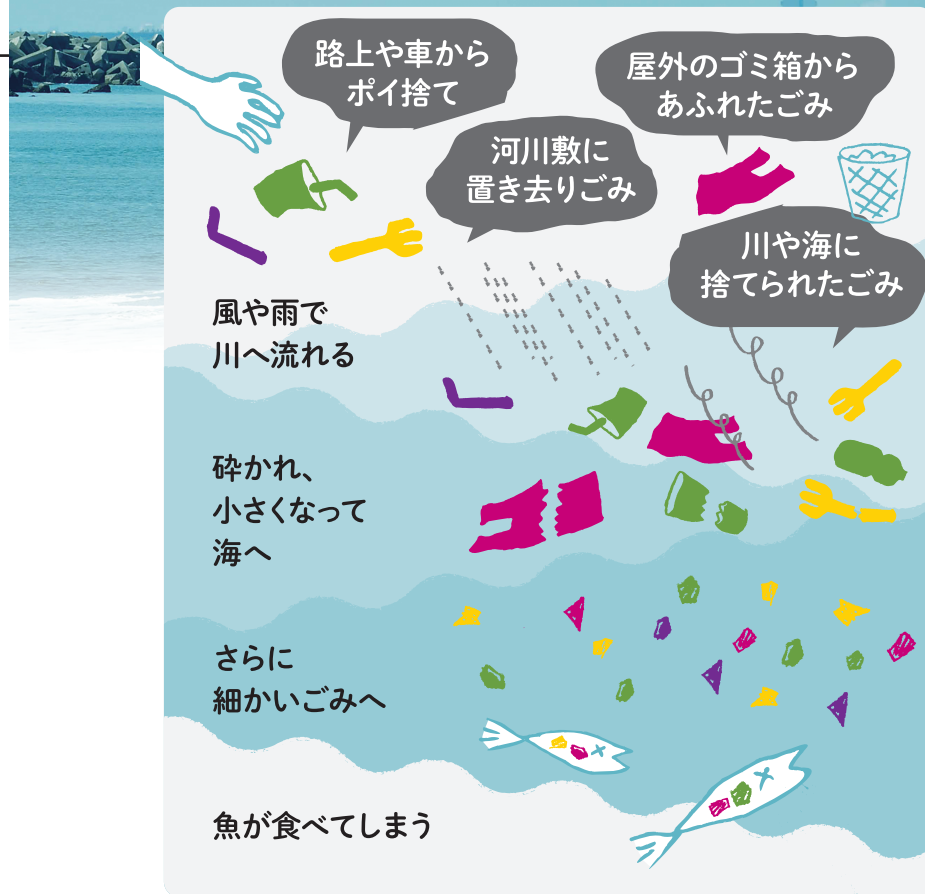
- マイボトルを持つ
- マイバッグ、マイバスケットを持つ
- お店に返すトレイを持つ
- 旅行に行くときはアメニティグッズを持つ

外出先で

- レジャーなどの屋外での食事の際に、使い捨てのはしやスプーンは使わない
- ポイ捨てはしない
- 屋外で出たごみは持ち帰る
- 清掃活動に参加する
- ごみが落ちていないかみる～海・川・公園～

買い物先で

- レジ袋はもらわない
- スプーンやフォークなど不要な使い捨てプラスチックはもらわない
- 使い捨てのおしぼり（不織布）はもらわない
- 簡易包装の商品を選ぶ
- 詰め替え製品を選ぶ
- スーパーなどで食品を小分けにするポリ袋をできるだけ使わない
- リサイクル製品を選ぶ
- 長く使える製品を選ぶ



マイクロプラスチックとは？

大きさ5mm以下の微細なプラスチックのことをいいます。

プラスチック製品の原料である粒や、ポイ捨てなどで放置されたペットボトルや食器トレイ、レジ袋などが紫外線や波の力などで碎かれ細くなったものなどがあります。



写真提供：公益財団法人みやぎ・環境とくらしネットワーク(MELON)

1 玄関で



玄関でできるアクション

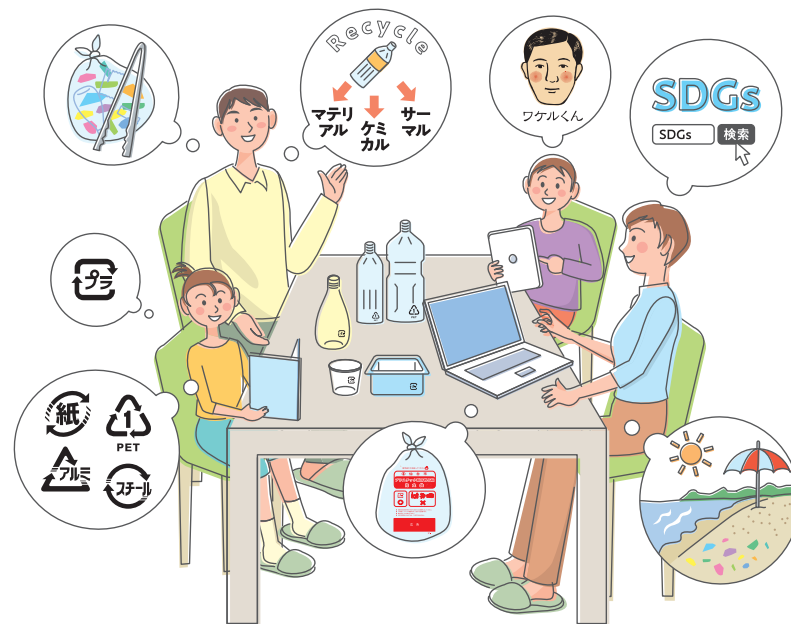
- マイボトルを持つ
- マイバッグ、マイバスケットを持つ
- お店に返すトレイを持つ
- 旅行に行くときはアメニティグッズを持つ

他にも玄関でできるアクションを探してみよう！

3Rを意識した暮らし方

プラスチックを100%使わない生活は難しくても、出来るだけ使わない、使い捨てないリデュース (Reduce) をベースに、減らせないプラスチックは繰り返し使うリユース (Reuse)、使ったプラスチックは資源にして再利用するリサイクル (Recycle) の「3つのR」、3R (スリーアール) を生活に取り入れましょう。

6 学習



調べるアクション

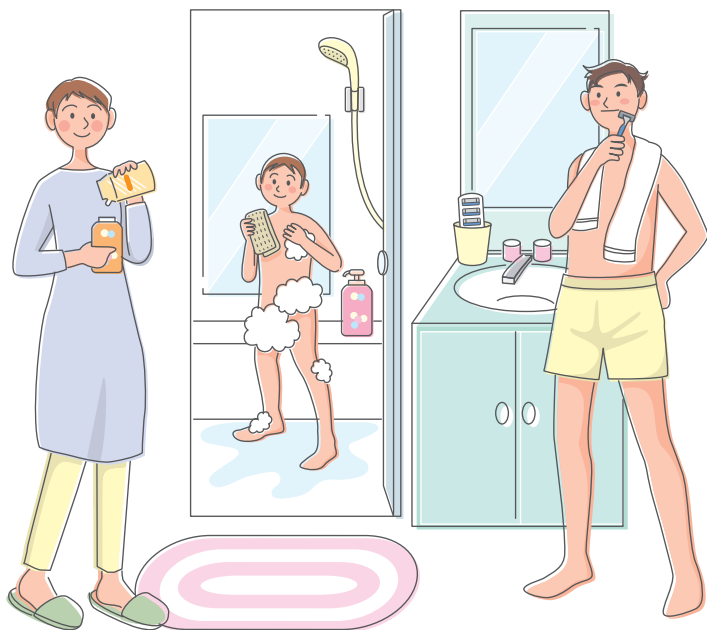
- 仙台市ごみ減量・リサイクル情報総合サイト「ワケルネット」をしてみる
- 個人・企業・団体・行政などが取り組んでいるプラスチックと賢く付き合う事例を紹介するHP「プラスチック・スマート」を見る
- (公財) 日本容器包装リサイクル協会のHPでプラスチック製容器包装のリサイクルについて調べてみる

他にも調べるアクションを探してみよう！

プラスチックを減らすコツ⑤ 身の回りのプラスチックを調べてみよう

部屋の中にプラスチック製品がどのくらいあるかチェックしてみよう。
インターネットでプラスチックごみ問題についても調べてみよう。

5 洗面所・お風呂場で



洗面所・お風呂場でできるアクション

- 詰め替え製品を使う
- 天然繊維などのボディタオルを使う
※綿、シルク、麻、セルロースなどの素材
- 天然素材のたわしやスポンジを使う ※へちま、しゅろたわしなど
- 使い捨てプラスチック製かみそりを使わない

【綿、シルク、麻、セルロース】

綿、シルク、麻は、自然由来の天然繊維で、環境負荷の小さいものです。セルロースは、植物の細胞壁の主成分(セルロース)を原料とした繊維です。

他にも洗面所・お風呂場でできるアクションを探してみよう!

プラスチックを減らすコツ④ 考えてみよう!プラスチックを減らすアイデア

プラスチックではない素材のものを代わりに使うこともひとつの方法ですが、暮らしに欠かせない家電製品は修理しながら長く使う、洗剤は詰め替えできるものを選んで容器の使い捨てをしないなど、無理なくプラスチックを減らす方法を考えてみましょう。

2 外出先で



外出先でできるアクション

- レジャーなどの屋外での食事の際に、使い捨てのはしやスプーンは使わない
- ポイ捨てはしない
- 屋外で出たごみは持ち帰る

これ以外にも外出先でできるアクションをP9で紹介しています

他にも外出先でできるアクションを探してみよう!

プラスチックを減らすコツ① 手持ちのプラスチック製品を上手に使う

今あるプラスチック製品を捨てることはごみを増やすことになります。また、プラスチック素材以外の製品が見つからないこともあります。プラスチックは、耐水性や衛生面など利便性も高いので、必要に応じて使っていくことも大切です。

3 買い物先で



買い物先でできるアクション

- スプーンやフォークなど不要な使い捨てプラスチックはもらわない
- 使い捨てのおしぼり（不織布）はもらわない
- 簡易包装の商品を選ぶ
- 詰め替え製品を選ぶ
- リサイクル製品を選ぶ

ふしよふ
【不織布】繊維を織らずにくっつけたシート状のもので、プラスチックが使われています。

これ以外にも買い物先でできるアクションをP9で紹介しています

他にも買い物先でできるアクションを探してみよう！

プラスチックを減らすコツ② 買い替え時が最大のチャンス！

買い替え時が、プラスチックを減らす最大のチャンスです。プラスチックの代わりになる素材を使ったものや、使われているプラスチック量が少ないもの、プラスチック製品でも愛着を持って長く使えるものなど、意識して選んでみましょう。使い終えたら資源とごみに分けて、資源はリサイクルしましょう。

4 台所・リビングで



台所・リビングでできるアクション

- 使い捨てのストロー、スプーン、フォーク、コップや皿を使わない
- シリコン、ガラス、ホーローや陶器などの保存容器を使う
- 繰り返し使えるラップを使う ※みつろう、シリコンなど
- 急須やティーサーバーなどでお茶をいれペットボトルを減らす
- 出前は、食器を回収するお店を選ぶ

【シリコン、ガラス、ホーロー、陶器】

いずれもプラスチックを使わない環境負荷の低い素材です。それぞれ、熱に強い、色やにおいがつきにくいなどの利点があります。

【みつろう、シリコン】

みつろうラップ（布にみつろうをコーティングしたもの）や、シリコン製のラップは、使用後に洗って乾燥させれば、再び使うことができます。

これ以外にも台所・リビングでできるアクションをP10で紹介しています

他にも台所・リビングでできるアクションを探してみよう！

プラスチックを減らすコツ③ 家族と話し合ってみよう

急に行動を変えようとしても、家族の協力や理解がないと長続きはしないもの。家族と話し合っ、無理せず楽しみながらできることを始めましょう。