

新しくなった、
ワケルネットも、
よろしくお願いします。

www.gomi100.com



ごみ・環境 # 仙台市 #SDGs #3R
食品ロス # プラスチック # ワケルキャンパス
ワケ猫 twitter # ごみ分別アプリさんあ～る
ワケくん登場から 20 年たちました

「ワケルネット」は、
仙台市の環境・ごみについて学べる総合サイトです。
環境・ごみについての身近な疑問へのヒントや、
ちょっと役立つ情報がたくさん掲載されています。
気軽にアクセスしてね。



合言葉は「モッタイナイONE ACTION!」



「モッタイナイONE! ACTION」を
キーワードに、一人一人が意識し、
自分ができるごみの分別や削減行
動を積み重ね、杜の都の未来(資
源)を次世代につなげていくこと
を目指していきましょう。

3Rわかる本 2022-23

スリーアール



アメニティ・せんだい推進協議会

だれよりも
きれいについて
考えよう。

わたしたちは、

廃棄物の収集や運搬、処理、リサイクルなどの事業を通じて、

「きれい」とはなんだろう、と常に考え続けています。

ごみが無いことがきれいなのか、

汚れていなければきれいなのか、

色鮮やかな花があふれることがきれいなのか、

本当のきれいってなんだろう？

まだまだ答えは見つかりませんが、

だれよりもきれいについて考える、

そんな仙台清掃公社でありたいと思っています。

think clean.

協業組合 仙台清掃公社

はじめに

この冊子は、市民団体・事業者・仙台市からなるアメニティ・せんだい推進協議会が、地球環境に配慮したライフスタイルや、リデュース・リユース・リサイクルの3R活動について幅広く紹介するため、平成9年から発行しているものです。市民の視点から、日常的に取り組みやすい行動をイラスト入りで分かりやすく取り上げていますので、地域でのごみ減量・リサイクルの勉強会や、子どもたちを対象とした環境学習の教材としてもご利用いただけます。ページをめくりながら、一人ひとりが、できるところからごみの減量や環境に配慮した行動に取り組んでいただければ幸いです。

Contents 目次

はじめに わたし 私たちを取りまく課題 かだい

1 教えて! ワケルくん3

2 仙台市のごみの状況・ごみ減量の目標9

第1章 くらしの中の「3R」

1 ごみ減量のためのキーワード「3R」 11

2 「3R」ライフスタイル総点検 12

3 楽しく実践「3R」 21

第2章 ごみ減量・リサイクルの実践

1 紙類の分け方・出し方 29

2 プラスチック製容器包装の
分け方・出し方 33

3 缶・びん・ペットボトル等の
分け方・出し方 35

4 布類の分け方・出し方 38

5 不要になった小型家電も
資源としてリサイクル! 39

6 すすめよう! お店に返すリサイクル 40

7 地域の集団資源回収制度について 41

8 家庭ごみの出し方 42

9 はじめよう! 生ごみリサイクル 43

資源の出し方Q&A 49

10 その他のごみの出し方
(粗大ごみなど) 50

第3章 エコイベント・学習活動支援

1 参加しよう! エコイベント 52

2 楽しくエコを学びましょう! 53

第4章 アメニティ・せんだい推進協議会の紹介

1 アメニティ・せんだい推進協議会の
あゆみ 56

2 主な事業 56

3 構成団体の紹介 56

がいこく てんにゆうしゃ

外国・転入者向け情報はこちら

やさしい日本語(英語・簡体字中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語)での
ごみの分け方・出し方はこちらをみてください。

仙台市資源とごみの分け方・出し方(やさしい日本語) ページ



1 教えて! ワケルくん

考えてみよう、ごみのこと
なぜ、ごみをへらさなくてはいけないの?



1 キーンコーン
カーンコーン

今日みなさんの
身近にあるごみについて勉強しましたね。給食も残さずたべましょね。

はい
ニャ!

2

でも、そもそもなんでごみをへらさないといけないんだろうニャ。

3 ま、いっかニャ。きれいな食べものはのこしちゃお。やっぱり
いままでのままのくらしが一番ニャ〜。

ほんとうに
そうかな?

ドンツ!

4

たくさんのものを使ってすての生活をつづけると、こんな影響もでてしまうんだ。

#地球温暖化
おんだん か
いじょう
#異常気象
かんせんしやう
#感染症のひろがり
しょうらい
#近い将来
うめたてしよ ぶんじやう
#埋立処分場がいっぱいに
しげん
#限られた資源
#食料のかたより

1 埋立処分場:焼却工場で燃やしたごみが最後にうめられる場所。仙台市の処分場は、富谷市の「石積埋立処分場」というところにあります。

5 そっ、そんなに大変なのが。僕にもできることはあるのかニャ。

6

そうだね 1人でできることも
たくさんあるよ。

「3Rわかる本」
の13ページには、暮らしの中でできるものがあるのでトライしてみてね。

3Rわかる本
2022-23
3R
アクション・センセイ・環境部

1人でできることと同じくらい大事なのは、
いろんな人たちと
一緒に取り組む
こと。

例えば、国連では SDGs という
目標をつくって、世界中で貧困や環
境の問題に取り組んでいるよ。

7

なるほどニャ!

ぼくもワケタロウと一緒に
「3Rわかる本」をよんでみるニャ!

あれ? どこいったのニャ?

8

ハックション!

ワケルくん

君に
わかるか
ニャ

ちょう せん
挑戦してみよう3Rクイズ!

3Rクイズはこちら!

QRコード

ワケルネット

SDGs(日本語では「持続可能な開発目標」)

国際連合の全加盟国によって合意された、2030年までに自主的に
取り組む目標のことです。政府や企業だけでなく、普段の生活で大人から子どもまで、だれもが取り組める目標が定められています。





教えて! ワケルくん

「プラスチックごみ」を減らすには?



この写真はと思う?



カメやお魚がこまっているニャ。



そうだね。

プラスチックごみで海が汚れるのはもちろん、海の生き物がエサと間違っ^{きけん}て食べたり、命の危険にさらされているんだ。



海にごみを捨ててはだめニャ!



もちろん海にごみを捨ててはいけ^すないけれど、実は、海のプラスチックごみの約8割が、町なかでルールを守られ^すずに捨てられて、川などを通じて海に流れ込んだもの^なだと言われているんだ。



知らなかったニャ。



しかも、プラスチックは波の力や太陽の光などで細くなることはあっても、生ごみや紙と違って、いつまでも残り続けるんだ。そうなる^{かいいゅう むずか}と、回収が難しいだけでなく、海の生き物がえさと間違っ^まて食べてしまい、その生き物を他の生き物が食べてしまう^{く かえ}といった事が繰り返されてしまうんだ。



怖いニャ。ごみを捨てる時はルールを守って、落ちて^{ひろ}いるごみは拾^すってきれいに^{こわ}するニャ。



そうだね。そしてもう一つ方法があるんだ。



3R(スリーアール)ニャ!



せいかい
正解!

できるだけごみを出さない「Reduce(リデュース)」、繰^くり返し使^{かえ}う「Reuse(リユース)」、資^し源^{げん}に再^{さい}生^{せい}する「Recycle(リサイクル)」を実^{じつ}践^{けん}すれば、海^{かい}のプラスチックごみ問題^{けいけつ}の解決^{かいけつ}にもつながるんだ。



出^{はし}かける時には、マイバッグ、マイボトル、マイ箸^{はし}を持^もち歩^あいているニャ!



とてもいいことだね。プラスチックを全く使^{むずか}わないで生活することは難しいけれど、まずは使^{むずか}い捨て(ワンウェイ)プラスチックをなるべく使^{むずか}わないなど、できることから始めることが大事なんだ。



他にもプラスチックごみを減^へらすためにできることはあるかニャ?

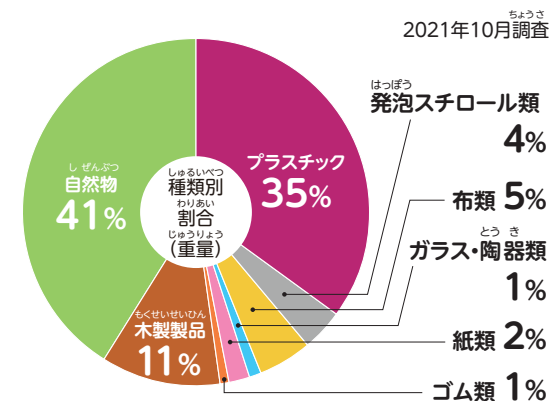


ワケルネットに普^ふ段^{だん}の生活^{せいかつ}の中^なでできるプラスチックごみ削減のための行動をまとめた「プラごみ削減アクションリスト」が載^のっているよ。イラストを用いてわかりやすくまとめているから、参考^{さんこう}にしてみてね。



仙^{かいがん}台^{かいがん}市の海岸^{かいがん}の実^{じつ}態^{たい}について

仙^{あらはま}台^{かいがん}市の荒^{かいがん}浜^{かいがん}の海岸^{かいがん}で海岸ごみ・漂^{ひょう}着^{ちやく}物の調査^{きやうさ}をしました。集^{かいがん}めた海岸ごみ・漂^{ひょう}着^{ちやく}物のうち約59%がプラスチックや発^{はっ}泡^{ぽう}スチロール、ガ^{とう}ラ^きス・陶^{とう}器^きなど^{じん}の人^{じん}工^{こう}物^{ぶつ}で、その人^{じん}工^{こう}物^{ぶつ}のうちの約6割^{わり}がプラスチックでした。





教えて! ワケルくん



「食品ロス」を減らすには?



最近、「食品ロス」という言葉をよく聞くニャ。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことだね。大きさや形などが基準に合わなくて出荷できないものや、お店での売れ残り、飲食店や家庭での食べ残しなどから食品ロスは発生するよ。

日本の食品ロスは、年間約570万トンも発生しているんだ。



570万トンなんて、想像できないニャ。



国民1人当たりになると、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算になるよ。このうちの約半分は、家庭から捨てられているんだ。



びっくりニャ!! 仙台市の食品ロスはどうなっているのかニャ?



仙台市が行った調査では、みんなの家庭から出る生ごみの3分の1が食品ロスだったんだ。手つかずのままの食品や、食べ残しがたくさん捨てられてしまっていることが分かったよ。



食べ物がもったいないニャ〜。食品ロスを減らすには、どうしたらいいニャ?



食品を捨ててしまった理由は、主に「食品が傷んでしまったこと」や「期限が切れてしまったこと」なんだ。捨ててしまう食品を減らすためには、必要な食材を必要な分だけ買うことと、買った食材をしっかり管理することが重要だね。



さらに、食べきれぬ量だけ作ったり、盛り付けたりすると、おいしく食べられて、食べ残しがなくなるよ。

くわしい工夫の仕方は、ぜひ「せんだい食品ロス削減ガイドブック」を見てみてね!



早速見てみるニャ!



賞味期限内に食べきれない食品を寄付する「フードドライブ」活動も広がりを見せているね。仙台市では、企業などによるフードドライブ②の実施を支援する事業も進めているよ。最新の取り組みについては、「ワケルネット」を見てみてね。



食品ロスを減らす取り組みの動画もあるよ!



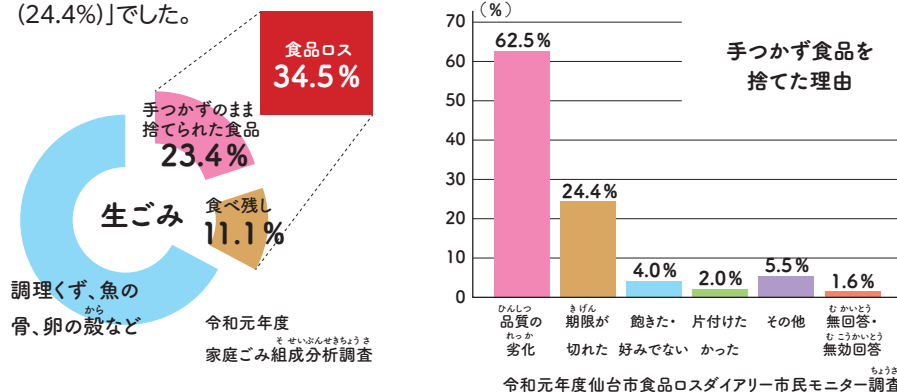
ワケルネット

ごみ減量・リサイクルに関する情報をわかりやすく紹介しているよ!

仙台市の食品ロスの実態について

仙台市で行った家庭ごみの調査の結果、生ごみの34.5%が食品ロスで、そのうち、手つかずのまま捨てられた食品は全体の約23.4%、食べ残しが全体の約11.1%だったことが分かりました。

また、未使用のまま食品を捨ててしまった理由は、主に「品質劣化(62.5%)」と「期限切れ(24.4%)」でした。



2 仙台市のごみの状況・ごみ減量の目標

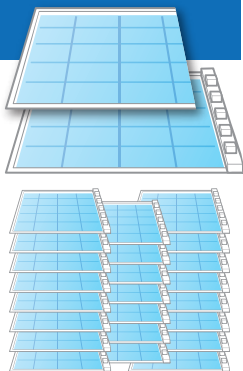
仙台市でのごみ(ごみ総量)の重さ

1日で
小学校の25mプール **1.8** 個分*

1年で
小学校の25mプール **672** 個分*

※令和2年度の年間ごみ総量36.3万t

※25mプールを540tとすると



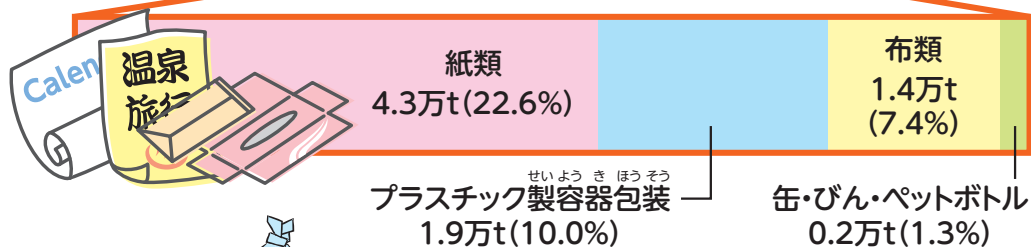
家庭ごみ(お家でのごみ)に入っているものは?

家庭ごみ **18.9万tの内訳** (令和2年度実績)

生ごみ
5.7万t(30.0%)

リサイクル可能な資源物
7.8万t(41.3%)

その他
5.4万t(28.7%)



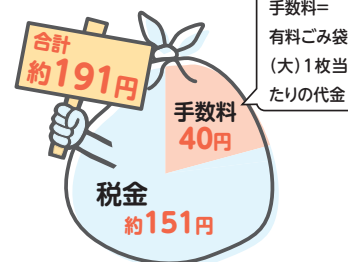
に入っている半分くらいが、
分別すればリサイクルできるんだね

リサイクルできるのに燃やされてしまうなんて、
もったいないワン!

ごみとお金

●ごみの処理にかかるお金

1年間で市民一人あたり **9,600** 円≒



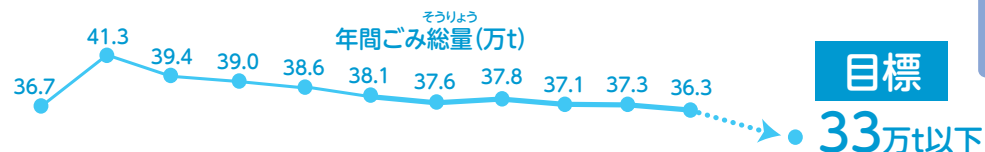
●家庭ごみ袋(大)1袋(5kg)の処理費用

●ごみ袋を買っていると、かかるお金
(ごみ袋を小さくしておサイフにも優しく!)

※家庭ごみを週2回、プラスチック製容器包装を週1回出した場合

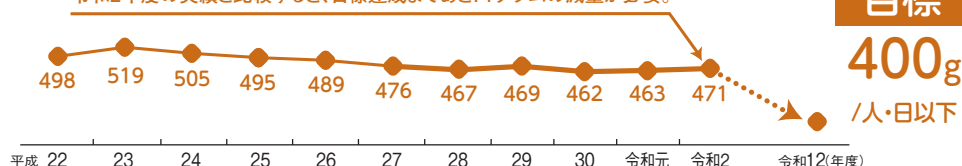


令和12年(2030年)までの仙台市の目標



1人1日当たりの家庭ごみ(グラム/人・日)

令和2年度の実績と比較すると、目標達成まであと71グラムの減量が必要。



毎日たまご1つ分くらいのごみを減らそう。

(令和2年度にくらべて、1人1日71g以上を減らそう)

そのために、あなたにできることは何だろう?
次のページからは、大人の人と一緒に読んでね。

1 ごみ減量のためのキーワード「3R」

「3R」はごみ減量に関する3つの単語の頭文字です。

この「3R」には、順番があるのをご存知ですか？一番は、ごみを出さないReduce(リデュース)、次が繰り返し使うReuse(リユース)、最後がごみを資源に再生するRecycle(リサイクル)です。3つのRの意味をもう一度理解し、普段の生活を見直してみましょう。

① Reduce (発生抑制) できるだけごみを出さない

- 食材は計画的に購入し、使いきる。
- 料理は作り過ぎずに食べきる。
- 過剰包装の商品は避け、野菜や果物はバラ売りを買う。
- マイバッグやマイバスケットを持参し、レジ袋はもらわない。
- 紙コップ、紙皿、わりばしなどの使い捨て商品はできるだけ使わない。
- 詰め替えできる商品を買う。



② Reuse (再使用) 繰り返し使う

- ビールなどの酒類はできるだけリターナブルびんを購入し、空びんは販売店へ持っていく。
- カレンダーなどの裏面をメモ用紙に使う。
- 洗剤やシャンプーなどは詰め替え商品を選び、容器は何度も使う。
- 不要になった家具や一部の家電製品、本、衣類はリサイクルショップ等へ持ち込み、必要な方へ提供する。
- 古布類はリメイクしたり、雑巾などに再利用する。



③ Recycle (再生利用) 資源に再生する

- 紙類は紙類定期回収または紙類拠点回収、集団資源回収へ。(P.29～参照)
- 缶・びん・ペットボトル・乾電池類・プラスチック製容器包装は正しく分別して、市の収集日などに出す。
- 食品トレイやボタン電池、小型充電式電池(モバイルバッテリー等)、酒びん、使用済み食用油などは、店頭回収している店舗へ持参する。
- 不要になった小型家電は専用の回収ボックスなどへ。(P.39参照)
- リサイクル製品やリサイクルしやすい材料、構造、容器包装の製品を選ぶ。(=グリーン購入③)



グリーン購入: 商品やサービスを購入する際に、長期間使用できるものや再生品など、環境に配慮したものを積極的に選ぶこと。

2 「3R」ライフスタイル総点検

普段の生活の中には資源を大切にする方法がたくさんあります。「環境にやさしい」という観点から家の中や買い物を見直してみませんか？

の項目の中で、実行している項目には□にチェックしてみましょう。

玄関で3R

☐ 買い物メモを持つ(計画的な買い物を)

☐ マイボトルを持つ(マイはしやハンカチも)

☐ お店に返すトレイ、紙バックなどを持つ

※紙バックは紙類定期回収などにも出せます。(P.29～参照)

☐ マイバッグ・マイバスケットを忘れずに
ふるしきも活用しよう。

☐ 車で出かけるときは
エコドライブを心がけよう



家庭の中でできるエコな取り組みが紹介されています: 資源エネルギー庁ウェブサイト
(https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/what/)

買い物先で3R

- ビールびんなど再使用できるびん(リターナブルびん)に入っている商品を購入しよう ※P.36参照

4

エコマーク

「私たちの手で地球を、環境を守ろう」という気持ちを表した、環境保全に役立つ商品に付けられるシンボルマークです。



エコにこマイスターのお店を利用しよう。

エコにこマイスターとは、ごみの減量やリサイクルの推進等に積極的に取り組んでいる事業者のことです。仙台市の認定委員会が「エコにこマイスター」と「エコにこゴールドマイスター」の2つのランクで認定しています。



- 使い捨て商品を買わないようにしよう
(割りばし、紙コップ、紙皿など)

- 包装材の少ないものを選ぼう

- ばら売りやトレイなしのものを選ぼう

- 文具類は詰め替えできるものを選ぼう

- 詰め替え製品を選ぼう

- 旬のもの、地場のものを選ぼう

- マイバッグを持っていこう

- リサイクル製品(再生紙等)を選ぼう

レジ袋の削減を積極的に進めています!

仙台市ではレジ袋の削減を進めるため、マイバッグ持参の呼びかけ等、積極的な取り組みが行われています。



- グリーンウォッシュ広告に気をつけよう 5

- 計画的な買い物を心掛けよう
※食べきれぬ分を購入しよう

4 リターナブルびん:洗って繰り返し使えるびん(ビールびんで20回以上、牛乳びんは50~60回)。原料となる天然資源や、原料を溶融するために必要な重油が削減できます。

5 グリーンウォッシュ:不確かな情報や部分的な情報、根拠の無い主張などにより環境配慮のイメージを消費者に植え付け、消費行動を促そうとする広告・表示。

台所で3R

□ 生ごみは
たい肥化しよう
※P.43～参照

□ 食べる分だけ
作ろう

□ 炎が鍋底から
はみ出ないようにしよう

□ 使用済みの食用油は
リサイクルへ
※P.40参照

□ 調理くずが出ない
料理を心がけよう

□ 米のとぎ汁や野菜のゆで汁を
食器洗いや植木の水やりに
再利用しよう

□ 庭の草や葉は
土に還そう

□ 生ごみはしっかり
水をきろう

□ 汚れは
不要になった
布類などで
拭いてから洗おう
7

□ 食品にあった
保存場所を
選ぼう

□ 紙類は分別し、
ひもで
十文字にしぼう
※P.29～32参照

□ 週に一度は冷蔵庫の食品の消費期限・
賞味期限のチェックをしよう
6

□ チャック付容器や
ふた付容器を活用して、
ラップの使用を減らそう

□ 「リサイクルコーナー」を
作ってしっかり分別しよう

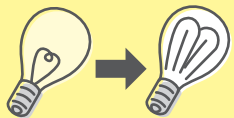
□ 食品トレイは
販売店に返そう
※P.40参照

□ リターナブルびんは
販売店に返すか
集団資源回収に出そう
※P.41参照

リビングで3R

□ 使わない部屋の照明や冷暖房を消そう

□ 電球は電球型
省エネ蛍光灯または
LED電球に取替えよう



省エネ蛍光灯は白熱電球の約1/4、LED電球は電球型省エネ蛍光灯の約3/4の省電力です

□ 夏はグリーンカーテン、冬は断熱フィルムを活用しよう

グリーンカーテンを使って室温が3～6℃涼しくなった例もあります

□ 冷房は28℃、暖房は20℃に設定しよう

□ エアコンのフィルターを月に1回か2回清掃しよう

□ テレビは見ない時はこまめに消そう

□ パソコンの電源の設定を15分でスタンバイにするなど、省電力設定にしよう

□ 夏は体を冷やす食材、冬は温める食材を食べよう

□ 地元や旬の食材を食べよう  8

□ むやみにティッシュを使わないようにしましょう
おしぼりや台拭きを使おう

□ 不要なチラシ・ダイレクトメールは断ろう  9

□ マイカップを使おう
紙コップやストローなどの使い捨てを減らそう

□ 掃除機は部屋を片付けてからかけよう

こども部屋や 寝室で3R

□ 白熱電球は
電球型省エネ
蛍光灯・LED
電球に交換
しよう

□ 不要になった
小型家電は
回収ボックスに
持っていこう
※P.39参照

□ 裏紙を
メモ用紙にしよう

□ 充電式
電池を使おう
10

□ ベビーベッドなど、
一時使用のものは
レンタルで

□ 着られなくなった
洋服はリユースや
リフォームしよう
※P.38、54参照

□ 暑いときには
冷却ジェル枕を、
寒いときには
湯たんぽを
使って眠ろう

□ 布おもむつで
ごみ減量
※P.23参照

洗面所・トイレ お風呂場で3R

□ 歯みがきやシャワーの時は
こまめに蛇口をしめよう

□ お風呂は
間をあけずに
続けて入ろう

□ お風呂の残り湯は
洗濯、掃除に活用
しよう

□ 掃除用具はくりかえし
使えるものを使おう

□ 再生紙使用の
トイレットペーパーを
使おう

□ 夏は暖房便座の
スイッチを切ろう

□ 暖房便座の
フタを閉めよう

みなさんはいくつの項目を実行していましたか？
より多くの項目にチェックが入るように頑張りましょう。

3 楽しく実践「3R」

3Rを実践すれば無駄な支出が減って家計も大助かり。楽しく進められる3Rの実践方法をご紹介します。

ふろしきをインテリアやギフトラッピングに使ってみよう

ちいさめのふろしき(50cm巾)やバンダナ・お気に入りのハンカチ等も利用して果物を包んでみましょう。(りんご・オレンジ・梨・グレープフルーツ等の大きさを丸いもの)

基本の結び方

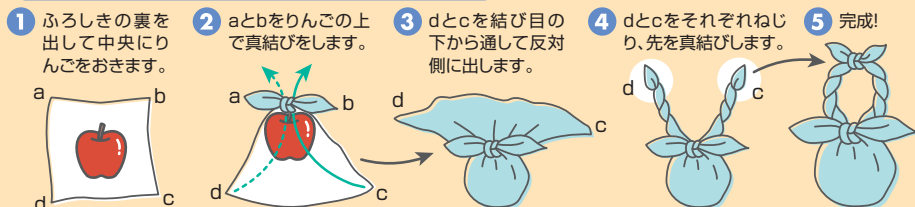
【ひとつ結び】

一辺の1/3位をつまんでひとつ結びをつくる。

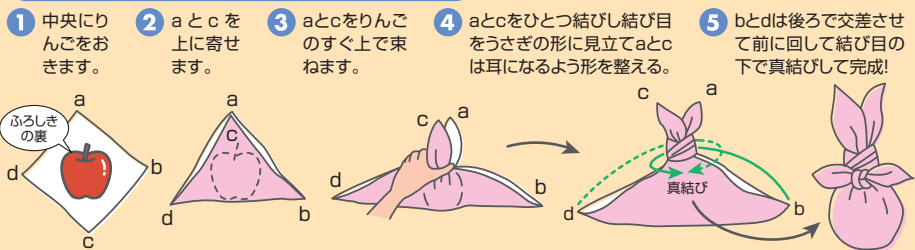


【真結び】

仲よしのりんご包み ~プレゼントにどうぞ!!



うさぎりんご包み ~飾ったり、遊んだり♡



③「ふろしき研究会」参照

監修: ACT53仙台

**まちづとりコミュニケーションに
参加して、Pointを貯めよう!**

プレゼント応募 クチコミ & コメント投稿 イベント情報をGET & 発信

貯めた「マチコイン」でお買いもの & more!

会員登録して
マチコインを
GET!

machico
仙台 マチコ

https://machico.mu
運営元: ユーメディア

可愛い「壁掛け」

納豆フタのまわりを包装紙や折り紙で装飾し、中央にお気に入りの絵や写真を貼り付けて壁掛け(又は壁立て)にするリサイクル作品です。

【用意するもの】 ○使用済みの納豆フタ

○包装紙(又は折り紙) 18~20cm

○ヒモ(又はリボン) 15cm

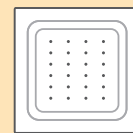
○厚紙(立てる場合に使用) 6cm 四方

○ハサミ・定規・ボールペン・両面テープ・ボンド

STEP

1

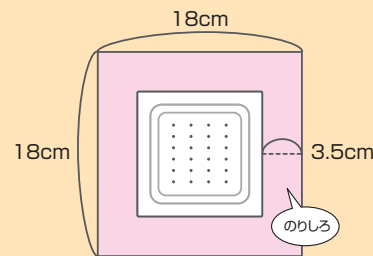
納豆フタは右図のようにはずしたら洗って乾かす。



STEP

2

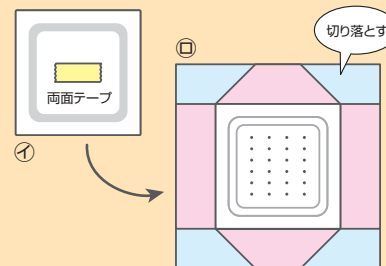
包装紙を納豆フタに貼るための寸法をとる。(のりしろを3.5cm程度とって)



STEP

3

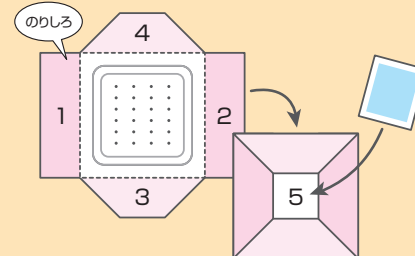
①STEP②で取った包装紙(又はフタ)の中央に、両面テープを貼り付ける。
②納豆フタを包装紙に貼り付けて下図のように4箇所を切り取る。



STEP

4

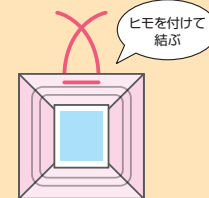
下図の1~4の、のりしろを折り返してボンドで貼り付けてから、5に絵や写真を貼り付ける。



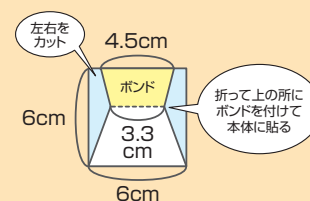
STEP

5

下図のように、中央の上部に穴を2箇所空けてヒモを通して完成です。



壁立ての場合は、下図のとおり脚を作って裏に貼り付けます。



監修: NPO法人 仙台・みやぎ消費者支援ネット

オリジナル入浴剤でリフレッシュ! お茶の出がらしやミカンの皮を乾燥させて入ると、美肌効果やリラックス効果があると言われ、古くから利用されてきました。不要になったストッキングなどに入れて湯船に浮かべて楽しみましょう。アロエもおすすめです。

ペットボトルを食品保存容器に! 小口切りのネギなどを冷凍保存するときに利用すると、フタを開けてサッと使えて便利。また、2Lのボトルはパスタの収納に。ボトルの口が約一人前の量が出る広さなので計量の手間が不要。

「布おむつ」「布ナプキン」にチャレンジしてみよう

紙おむつや紙ナプキンのごみが減るだけで、家庭から出すごみはかなり減ります。最初から布おむつや布ナプキンにしようと思わないで、1～2枚からできる範囲でチャレンジしてみましょう。

布おむつ

綿100%の布を使ってください。
(浴衣でもOK)
蛍光漂白剤が施されていない布を使いましょう。

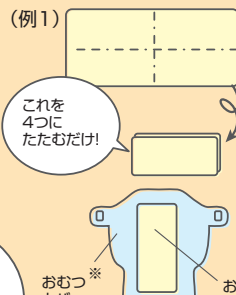
※おむつカバー
ウールや綿、化繊などいろいろな素材のものがあります。

体験談

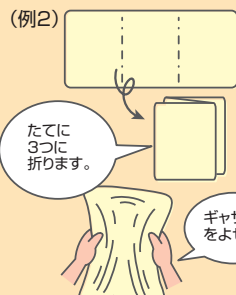


青葉区 Yさん
1歳の男の子のママ

全て紙おむつだったのを、昼間だけ布おむつに変えたところ
ごみが減りました。



(例1)
これを4つにたたむだけ!



(例2)
たてに3つに折ります。

ギャザーをよせて



布おむつ
(外出時と夜は紙おむつ使用)

洗濯や畳む手間も増えただけで、赤ちゃんとのスキンシップやコミュニケーションが増えました。

布ナプキン

※ブレンタイプは大人用おむつのあて布にも使えます。

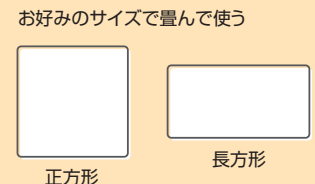
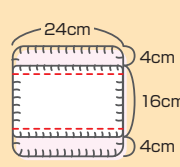
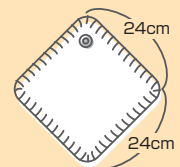
○綿100%の布(無漂白ネル生地、使い終わった布おむつ等)
※古布を切って使い捨てにしてもOK。

種類

【スナップタイプ】

【ブレンタイプ】

【一枚布タイプ】



お好みのサイズで豊んで使う

正方形

長方形

洗い方



布おむつ

汚水はトイレに流し軽くすすいでから水につけておく
→洗たく機へGO



布ナプキン

数時間～1晩つけ置き
→洗たく機へGO
セスキ炭酸ソーダ小1程度入れておく(なくてもOK)

両方ともまとめて洗たくしましょう。洗う時は石けんがおすすめです。

監修：生活協同組合あいコープみやぎ

エコなお料理のすすめ!

「エコなお料理」とは、買い物から調理、片付けまでを環境に配慮した方法で行うことです。少しの配慮でたくさんのエネルギーを削減できます。地球に優しいエコなお料理を心がけましょう。

1 買う



遠くの食材より近くの食材

旬のもの、地産産物のものを食材にして、生産・輸送・保冷エネルギー削減。

マイバッグ持参

マイバッグ・マイバスケットを使ってレジ袋削減。



2 作る



保温調理

沸騰させた鍋を毛布などでくるみ、余熱で調理します。
※やけどに注意!

手順をよく考えて調理する

野菜の茹で汁も再利用。

エネルギーを無駄なく使おう

鍋底から炎がはみ出ないようにして無駄なエネルギー削減。保温調理もエネルギー削減の強い味方。

食材を無駄なく使う

普段の調理では捨ててしまうような部分でも、ちょっとした工夫でおいしく食べることができます。葉も皮も食べられる大根はエコなお料理の優等生。手間をかけずに丸ごと食材に!!人参のヘタや三つ葉の根の部分は、水栽培で再利用できます。



3 片付ける



節水

水流は、鉛筆程度の細さで。洗い桶を使って、ため洗いを心がけましょう。

洗剤は用量を守って使おう

食器の汚れは不要になった布類で拭いてから、野菜のゆで汁や米のとぎ汁などで、油污れやこげつきは重曹や石けんで落とす。

生ごみを上手に処理

水気をよくきって減量。または、たい肥などにリサイクル。※P.39～参照

ミネストローネ

保温調理で省エネ、冷蔵庫の残り野菜でOK

〈材料〉

- ミックスビーンズ 1缶
- 玉ねぎ 100g
- 里イモ(ジャガイモ) 2個
- ニンジン 1/2本
- レンコン 100g
- シャキシャキえのき 1束
- ベーコン 1枚

○オリーブオイル 大さじ1

- トマトパック 1パック
- 固形スープの素 1個
- 塩・こしょう 少々
- パセリのみじん切り 少々

〈作り方〉

- ① 野菜は1.5cmくらいの角切り。ベーコンは1センチ幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、ミックスビーンズと①を入れて1分ほどいためる。水2カップ、トマトパック、固形スープの素を加えて強火にかける。
- ③ 煮立ったら、アクを取る。ふたを閉め、火を止めて毛布などで包み30分保温する。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、器に盛ってパセリのみじん切りを散らす。



監修：みやぎ生活協同組合

重曹を消臭剤に! 重曹50～60gを、20cm四方の余り布で巾着風に包んで輪ゴムでしばり、脱臭剤として冷蔵庫、靴箱、靴の中に置きましょう。掃除などで必要なときは開けて使います。おしゃれで便利な重曹保管方法です。

使い終わった歯ブラシをお掃除に使おう! 窓のサッシの溝のお掃除はもちろん、粉石けんをつければ油污れが気になる換気扇カバーもきれい。コンロのバーナーの溝は、目詰まりすると熱効率が落ちるので、定期的に掃除しましょう。

最後までおいしく楽しむ! 野菜の保存法

手つかずのまま捨てられている食品の中で、一番多い食材が「野菜」です。それぞれの野菜に適した保存方法を知って、最後までおいしく食べきりましょう。

きゅうり		1本ずつキッチンペーパーで包みポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存。牛乳パックやペットボトルを半分に切ったものを使うと便利。
もやし		買って3日以内に食べない場合は、袋から出して保存容器に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、ふたをして冷蔵庫の冷蔵室で保存。水は2日に1回取り替え、1週間前後で食べきる。
キャベツ&レタス		丸ごと：芯をくりぬき湿らせたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。 カットされたもの：湿らせたキッチンペーパーでおおい、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。
ほうれん草&小松菜		新聞紙で包みポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存。
たまねぎ		吊すか1個ずつ新聞紙に包んでカゴなどに入れ、風通しの良い場所または冷蔵庫の野菜室で保存。

食品ロスを防ぐ! 冷蔵庫の整理収納術

食品ロスを防ぐためには、冷蔵庫の中の食材が一目で見やすいように、冷蔵庫の使い方を工夫することが重要です。

場所 見える化

定番食材や使いかけ食材の置き場所を決めましょう。棚板やドアポケットのラックにラベルを付けておけば、収納の習慣づけができます。



賞味期限・消費期限 見える化



期限が見えにくい食材は、斜めに収納すると期限が見えやすくなります。冷蔵庫の扉を開けたときに見やすく、また取り出しやすくなります。

中身 見える化

常備菜や夕食の残りなどを保存する場合は、透明の保存容器に入れましょう。何が入っているか把握できるので、食べ忘れを防止できます。

余白 見える化

2・3割の余白を意識し、フリースペースを設けておくことで、定番食材以外の一時的な置き場として活用できます。

せんだい食エコリーダーとは?

食品ロス削減のために食を通じてエコな暮らしを提案するのが、「せんだい食エコリーダー」です。「冷蔵庫の整理収納術」「食品保存・保管の基本」「料理の工夫」など、食品を無駄なく使いきるための知識を身に付けています。



「せんだい食品ロス削減ガイドブック」では、せんだい食エコリーダーの食への愛と、食品ロスを減らすアイデアをたくさん紹介しています。今すぐワケルネットからダウンロードしてみましょう。

仙台市ごみ減量・リサイクル総合情報サイト
ワケルネット

<https://www.gomi100.com/>

ワケルネット

検索



せんだい食エコリーダーと我ら奥州・仙台 おもてなし集団 伊達武将隊が食品ロスの削減に挑む動画をせんだいTubeで公開中じゃ!

仙台市HP ▶ 市政情報 ▶ 広報・広聴 ▶
広報 ▶ せんだいTube

<https://www.city.sendai.jp/sesakukoho/shise/koho/koho/sendaitube/index.html>



広告 ご家庭の資源物がポイントに変わる!

もっとおトクに「じゅんかんコンビニ」
リサイクルモア
仙台泉店 JAVA仙台店様 駐車場
(仙台市泉区市名坂原田160)

たままったポイントはQUOカードに!

回収取扱品目、回収に関する注意事項
各資源ごみごとのポイント一覧など詳しくは、
リサイクルモアホームページをご覧ください

SEINAN

■お問い合わせ先/ 株式会社南商本社業務統括部 (直通TEL: 0172-35-1424)

この事業は仙台市と連携して実施しています。

設置場所

ヤマダ電機

スターバックス

アイスリンク仙台

時遊館

白木屋

ユニクロ

ヨークベニマル

洋服の青山

ドコモショップ

運転免許センター

JAVA様

「困った〜?」が「良かった!!」に。

お家の事で困ったと思ったら、

☎0120-45-6165[^]電話!

棚板・手摺りの取付 床の修理 排水の詰まり 屋根・外壁の塗替 などなど

小さな工事でもお気軽にご相談ください!!

Since 1950 地域と共に60年以上!! プロがすばやく対応します!

株式会社 徳田工務店

仙台市太白区ひより台24-23

FAX.022-244-2058

URL:<http://www.tokuta.jp/>

徳田工務店 | 

ガラスびんのソーラーランタンの作り方



[用意するもの]

- ガラスびん
- 庭用のソーラーライト
(上部のみ使用)

- シール
- マスキングテープ
- 紙(15cm×15cm)
- アルミホイル
- セロハンテープ など

STEP

2

ガラスびんを好きなように飾ってください!

- テープやシールを貼ったり。
- 透明なフィルムを丸くして中に入れたり。
- ガラスびんやフィルムに直接イラストを書いたり。

STEP

1

庭用のソーラーライトの上部のみ取り出します。



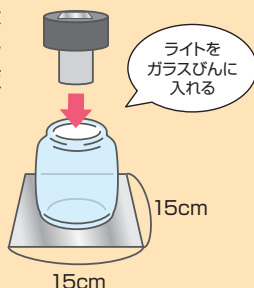
STEP

3



いらなくなった紙を15cm×15cmに切り、アルミホイルで包み、③の下に敷き反射板にします。

アルミホイルの板の上にガラスびんを置く。

ライトを
ガラスびんに入
れる

15cm

15cm

<注意!>太陽光発電の電池の充電について

ソーラーの部分を上に向けて、太陽の光で十分充電しましょう! その他、各機器の取扱説明書をお読みください。

監修:公益財団法人 みやぎ・環境とくらしネットワーク



教えて! ワケルくん



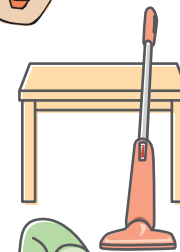
Q1 家具や家電が不要になったけど、どうすればいいの?

A2 リサイクルプラザでは、簡単な補修で使用できる家具や家電を無料で引き取り、希望者に抽選で提供しているよ。引き取ることができない場合もあるから、事前に電話で相談してね。(P.54参照)

粗大ごみ※として捨てる場合は、粗大ごみ受付センターに事前申し込みが必要。戸別に有料で収集するよ。多量にある場合は臨時ごみとして出す方法や、工場などに自己搬入する方法もあるよ。(P.50参照)

※粗大ごみ:一番長い部分の長さがおおむね30cmを超え、かつ、重さが100kg以下の耐久消費財など。

※無許可業者には、収集・処分を頼めません。



Q2 庭木のせん定枝や幹はリサイクルできないの?

A2 庭木のせん定枝や幹は無料で戸別収集して、専門施設でチップ化してリサイクルしているよ。チップは製紙工場の燃料やたい肥の原料に使われるよ。

・戸別収集(5~11月)⇒粗大ごみ受付センターP.50へ申込み

・専門施設へ自己搬入(4月を除く)⇒お住まいの区的环境事業所P.50へ申込み
せん定枝は家庭ごみまたは臨時ごみとして出すこともできます。⇒P.42、50

より良い環境を未来につなぐ



東北環境整備 株式会社

代表取締役 八島 和幸

本社 〒981-0962 仙台市青葉区水の森三丁目41番6号

TEL 022-278-1684 FAX 022-279-0356

支店 大河原支店 TEL 0224-53-1034

角田支店 TEL 0224-51-8857

柴田支店 TEL 0224-56-4633

E-mail: tohoku_kankyou@nifty.com

営業種目

- ・下水管清掃及びカメラ調査
- ・産業廃棄物運搬処分
- ・飲料水貯水槽点検清掃
- ・管工事施工
- ・モルタル除去工
- ・排水管清掃
- ・一般廃棄物運搬処分
- ・浄化槽保守点検清掃

広告

広告

宮城衛生環境公社



[営業種目]

- 一般廃棄物収集運搬
- 産業廃棄物収集運搬最終処分
- 浄化槽・汚水処理施設維持管理清掃
- 下水道管高圧洗浄・その他配管清掃
- 貯水槽清掃管理
- 各種マンホール清掃
- 除雪・融雪作業
- 解体・土木工事業
- 仙台市紙類回収ステーション登録事業所
- 古紙回収

[本社] 〒989-3432 仙台市青葉区熊ヶ根字野川126番地の6

TEL (022) 393-2216 (代) FAX 393-2218

[産業廃棄物最終処分場]

仙台市青葉区熊ヶ根字前田62番地

ココから始まる、ココから一緒に、エネルギーの未来へ

コープのでんき

コープのでんき COCOENE は2つのプランから選べます。

ソフトでんき

再生可能エネルギーにより発電されたでんきの比率にこだわり

コスパでんき

電気料金がお得。(一定の試算条件に基づくもの)

切り替えはみやぎ生協におまかせで簡単です。

お電話で コープでんき東北コールセンター

フリー 0120-922-107

受付時間 月~土 9:00~20:00 ※日曜日は休み

WEBで

<https://www.cocoene.jp/>

ココエネ 検索

資料請求や電気料金シミュレーションもできます

お店で

みやぎ生協各店 サービスカウンターへ

広告