

誰でも
できる

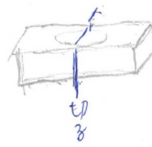


エコ☆チャレ アイデア集(一般)


あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

市民の皆様から応募のあったアイデアをご紹介します！

ごみ減量への取組の参考としていただき、更なるごみの減量を目指しましょう！

リデュース編

応募者	アイデアの名称	アイデアの内容・効果
t.k さん	「もったいない」を意識しよう	<ul style="list-style-type: none">・食品を食べきる、使い切る・使わない食品はフードバンクへ <p>☆「もったいない」は全てのことに通じると思います</p>
Tさん	半分サイズのティッシュ箱で、チョット使いをする	<p>①半分くらい使ったティッシュの箱と中身のティッシュを半分に切る</p>  <p>②ティッシュを重ねて、箱を一つになるようにはめる</p>  <p>③半分サイズのティッシュの完成！</p>  <p>☆チョット使うときに便利でエコです</p>
H. さん	タオル・衣類の二次利用	<ul style="list-style-type: none">・フェイスタオルが劣化してきたら、掃除用の雑巾として使用する。・下着のシャツがほころんできたら、換気扇などの油污れの掃除に使用してから捨てる。・靴下の生地が薄くなると、同じような色の劣化した靴下で補強する。・バスタオルが劣化してくると、バスマットとして使用する。



応募者	アイデアの名称	アイデアの内容・効果
y. mさん	ミニマリストを目指せ (自分の所有物の最大在庫量をルール化して、リユースする)	「ミニマリストを目指して心豊かに暮らす」 ①最大在庫量を超えた衣服をリユース ②新しい服を買う場合は、必ず一つリユースに出す ③毎年、最大在庫の見直しを楽しんで、物をなくす ④衣服以外へ、1つずつ水平展開(予備が必要なものは、在庫2個を最大とする)
epjさん	ペットボトル減	外出時には、水筒500ml入り2本をリュックに入れて持ち歩き、自販機での飲料購入をできるだけ減らすようにしています。  ☆1日の水分摂取量の目安にもなっています。 ⇒熱中症予防
tさん	天日干しをして再利用、更に庭があれば猫よけ、肥料に	・コーヒー豆のかすを水切り、天日干しして、庭があれば猫よけや肥料、除草、虫よけ等に使用する。 ・みかんの皮も同様に、天日干しして、皮をくだいて肥料・虫よけとして使用する。 ☆ごみを有効活用しつつ、減量ができます。
I. Nさん	堆肥化計画	堆肥化可能なビニール袋を使用し堆肥化を行う。
0112さん	お洋服のリサイクル	いらなくなったお洋服は、裁縫してかばんや小袋にしています。
あさひまるさん	—	いらぬものは買わない、貰わないようにしています。

水 切 り 編

応募者	アイデアの名称	アイデアの内容・効果
i. nさん	ほっとくだけ乾燥	<p>タッパ(ちゃんとしたものでなくても、カップラーメンの空き容器でもok)に、野菜のくずや、卵の殻等の生ごみを入れて、次の燃えるごみの日まで置いておく。もう少し長く置きたい場合は、もう1回先のごみの日まで延長する。</p> <p>☆それだけで水分が乾き、重さも軽く、かさも減ります。</p>
k. mさん	パックドライ	<p>お茶やだしパックの使用後の水切りを行う。</p> <p>ほうじ茶パックは、乾いた状態で約6g、水を吸った状態で約27g、絞ると約16g(11gの減量)</p> <p>だしパックは、乾いた状態で約11g、水を吸った状態で約31g、絞ると約19g(12gの減量)</p> <p>1日で合計23gの減量が確実にできる。</p> <p>毎日使用しているものなので、$23g \times 365日 = 8,395g$の減量が可能になる。</p> <p>80から85%と考えると、年間7.2kgの計量となる。</p> <p>☆コーヒーや紅茶のティーパック等も同じことを行うので、1人1日の目標には足りないが確実に減量の方向を向く。</p>
SABORI YOKOさん	ドライゴミ	<p>水切りをした生ごみをネットや古いストッキング等に入れて、洗濯物干しに吊るし、風通しの良いところで乾かしてから捨てる。</p>
匿名さん	-	<p>野菜の皮を剥くときは、水で洗う前に剥いています。</p> <p>☆水に濡らさないことによって、ごみの量が減ります！</p>

雑 紙 の 分 別 編

応募者	アイデアの名称	アイデアの内容・効果
たにやん	雑紙を集めませんか	<p>雑紙専用のごみ箱や袋を設置。</p> <p>☆それだけで分別習慣が身につきます！</p>
匿名さん	メモ用紙削減！	<p>メモ帳の代わりに広告の裏を使っています。</p>

応募者	アイデアの名称	アイデアの内容・効果
おばちゃまの知恵ぶくろ	冷蔵庫の収納方法を見直し、食品ロスを少なくしよう!!	<p>●冷蔵庫にある物をチェックしてから買い出しに行く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よく使うものの定位置を決める ・奥まで見やすく取り出しやすく収納する ・透明のトレーや小箱等で仕切りを作る <p>☆以上のことから、ダブルで買うことも少なくなり、傷みやすい野菜等の買いだめを少なくし、食品ロスも少なくできる。SDGsにも貢献できる。</p>
m.hさん	猫の砂入れ	<p>新聞紙を半面に切る⇒折って袋にする</p> <p>毎回10数枚作り、猫用トイレの近くに置いて、猫の砂を袋に入れて可燃ごみに出しています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>