

環境のためにできることは、意外とちょっとしたことが多い。
でもそんな小さな努力を継続していくことが、大きな改善につながっていく。

「全国小中学生“紙リサイクル”コンテスト2013」で、当時東小学校3年生の森山ひかるさんが銀賞に輝きました。作文のタイトルは「紙リサイクルはおくがふかい」(右下参照。但し一部省略)。森山さんはその後、浦安中学校時代にも医療や福祉、食などに関する全国規模の作文コンクールで上位入賞を果たしています。現在高校生となった森山さんに「紙リサイクルはおくが深い～その後」をお聞きしました。



紙リサイクルはおくがふかい
浦安市立東小学校3年 森山 ひかる

「紙リサイクルっておくが深いねー。」イベントで、紙リサイクルの勉強をした時、だれかが言いました。私は心の中で、おくが深いって何だろう、と考えていました。家に帰って、私はお母さんに今日の話をしました。「お母さん、紙のリサイクルってね、何でもかんでも新聞整理袋に入れちゃダメなんだよ。それからね、のりとかセロハンとかついているのは、いっしょに入れてはいけません、だって。」お母さんの顔は、完全にヤバイって顔をしていました。

次の日、これまで一つしかなかった新聞整理袋が四つになっていました。一つは新聞・広告。一つはざっし。一つは雑紙といわれる紙。さいごの一つが、よく分からない用です。あとでゆっくり考えます。

ていねいに分ければ、しげんになります。でも、ていねいに分けることは、なかなか大変です。

お母さんが「紙のリサイクル工場、こんど見学に行こうね」と言いました。私はうれしくなりました。おくが深い、が少し分かるかもしれない。

あの作文を書いたきっかけは、当時公民館で行われていたイベントでした。料理をしたり、工作をしたり、いろいろな催しが行われていたんです。その中で講師をされていた先生に勧められて書いたものが、紙のリサイクルについての作文です。頑張って書きましたが、賞を取ろうなんて全然考えていなかったの、受賞したときはとても驚きました。

わが家では、あの作文を書いた後も、紙ごみに限らずごみの分別を心掛けています。でもつい最近まで、自分の部屋で出たごみについては、とりあえず部屋のごみ箱に捨てて、後で分別していました。けれど、その都度自分が責任を持って分別した方がよいと思い直し、リビングにある分別用のごみ箱に直接捨てるように始めました。

ごみの分別で迷うときは、調べたり母に聞いたりします。悪気はなくても、一人では分別の仕方を間違えそうになることもあるし、実際に間違えれば環境破壊につながってしまうこともあります。小さなことをきちんと、いつも変わらずに行うことが大事だと思います。それがなかなかできないのが、奥が深いところだと思います。

私は中学校で吹奏楽部に入ったことをきっかけに、オーボエを始めました。高校生になった今もずっと続けています。音楽は継続力が求められる世界です。1日でも練習をサボると、それだけの悪い結果が返ってくるんです。だからこそちょっとでもいいから毎日続けることが大事で、そういった小さな努力をコツコツ続けられた人が、後に大きな成果を得られる人であると思っています。そしてこれは、音楽だけでなく、ごみや環境問題についても言えることだと考えています。

浦安市では、「4R」という市独自の呼びかけが広まりつつありますよね。私も学校の家庭科の授業で習いました。また、海外では、グレタ・トゥーンベリさんなどの私と同世代の人たちが、インフルエンサーとなって環境問題について呼び掛けています。海という大きな自然に面した街に住むからこそ、4つのRだったり、毎日のごみの分別だったり、ちょっとしたごみ拾いだったり、環境への意識を持ったり……日々の生活の中で「小さなコツコツ」を続けることが、よりよい環境を作っていくのではないかと思います。

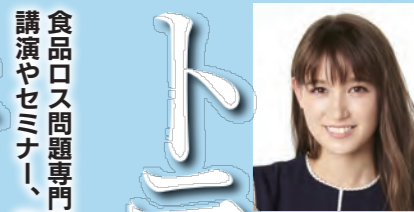
特別インタビュー

「プラごみ」「食品ロス」「浦安のごみ」のことをこの人に聞く。



森山ひかる

浦安市生まれ。東小3年の時に書いた紙リサイクルの作文が全国で銀賞。浦安中学校時代も作文・標語等のコンクールで全国入賞多数。高校生



トラーウデン直美
モデル・タレント・キャスター。環境省プラごみゼロアンバサダーとして活動中



食品ロス問題専門家・ジャーナリスト。講演やセミナー、著書、各種メディア等で、食品ロスの削減を広く訴えている

今日からできる20のヒント
ごみゼロのため
揭示活用版
ごみの減量・再資源化を習慣にしよう！



「プラごみ問題」を自分のことと考える

環境省プラごみゼロアンバサダー

トラウデン直美さん

1999年、京都府生まれ。13歳で「CanCam」の史上最年少専属モデルとしてデビュー。2020年6月、西川きよしさん、さかなクンとともに環境省プラごみゼロアンバサダーに就任。Instagramでは、プラごみ削減についてもしばしば発信。キャスターとしても活躍しており、「NIKKEIプラス10」(BSテレビ東京)の「SDGsへの道」にも出演中。テレビでの「神コメント」で話題を集める知性派タレント。慶応大学法学部在学中。

「食品ロス」を減らせば家計にもうれしい

食品ロス問題専門家・ジャーナリスト

井出留美さん

奈良女子大学食物学科卒。博士(栄養学/女子栄養大学大学院)・修士(農学/東京大学大学院)。3.11食料支援で廃棄に衝撃を覚え、(株)office3.11設立。『あるものでまかなう生活』『賞味期限のウソ』など著書多数。食品ロス問題を全国的に注目されるレベルまで引き上げたとして2018年、第2回食生活ジャーナリスト大賞食文化部門受賞。2020年8月に公開され話題となっている映画「もったいないキッチン」にも出演。



増え続ける海洋プラごみ

高校の授業で環境問題について学んだり、ドイツへの研修旅行でプラごみステーションを訪れたりしたことをきっかけに、海洋プラスチックごみに問題意識を持つようになりました。

環境省プラごみゼロアンバサダーへの就任は光栄です。より多くの方にプラごみ問題を意識してもらえよう、精いっぱい頑張ります。

世界全体では年間800万トン、ジャンボジェット機なら5万機分の重さになるプラスチックごみ(プラごみ)が海に流されていると言われていて、細かい粒子として流れ込むマイクロプラごみというものもあり、



2050年にはプラごみの重量が魚を上回る!

海の生物の命を脅かすだけでなく、人間の生活にもかかわってくるそうです。まだ分かっていない部分も多いですが、今後生態系への影響なども明らかになっていくと思われます。

レジ袋有料化をきっかけに

2020年7月からレジ袋の有料化が始まり、今ではコンビニで買い物する人の7割がレジ袋はいらないと断わるそうです。

私は、マイバッグを持つことの習慣化のために、段階的に目標を設定して取り組んでいます。まずは3日、次に1週間、次に1か月、とマイバッグを使う期間を少しずつ延ばすんです。マイバッグは、色味の明るいものと暗めなものの2つを持っていると、その日のファッションに合わせお洒落も楽しめますよ。

マイボトルも必ず持ち歩き、身の

回りのプラスチックを減らすよう意識しています。

ファッションを通してごみ問題を考える

ファッションも環境負荷が高い産業の一つです。モデルをしながらこのようなことを言うのも矛盾していますが、消費し過ぎる社会に疑問を持っています。服を買うときは、自分が長く大切にできる服だけを買うべきです。洋服の作られている背景を理解し、愛せる服を選ぶファッションライフを送ることが大切だと思います。

若者のライフスタイルという面では、環境に配慮することが当たり前だと考える人が増えていると思います。同世代から、環境に配慮したライフスタイルがたくさん生まれてくることを期待しています。

将来、あの日真剣にプラごみを減らしておけばよかった、と後悔しないために、今すぐ皆さんで協力して、プラごみ削減に取り組んでいきましょう。

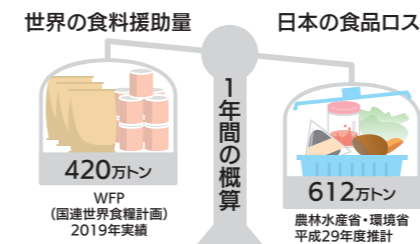
「もったいない」食品ロス

2017年度の農林水産省の推計によれば、日本の1年間の食品ロス(可食部分の廃棄量)は612万トンでした。これは、東京都民が1年間に食べる量と同じと言われており、2019年の世界全体の食料援助の約1.5倍になります。その半数近くを家庭系が占めています。過剰除去(食べられる部分まで取り除く)、作り過ぎ、直接廃棄(買い過ぎや賞味期限切れ等により捨てる)が要因です。

冷蔵庫をすっきりと!

食品ロスは家計にもかかわってきます。京都市の調査では、1家族の食品ロスの金額は年間6万円にもなるそうです。

食品ロスを減らすには、冷蔵庫を



すっきりさせることがお勧めです。奥まで見えるよう容量の7割くらいに収め、何がどのくらいあるかが分かるようにしておき、それを見て買い物リストを作ります。土日に買い出しをして月～金で使うなど、利用の仕方にサイクルを作ってみるのもよいでしょう。環境対策のキーワードである「3R」は食品ロスにも当てはまりますが、最も重要なのがReduce(リデュース/減らす)。まずは買い過ぎないことです。

また、生ごみは水切りが重要です。80%が水分なので、そのままでは焼却処分の際に多くのエネルギーを消費し、二酸化炭素も排出するため、経済的にも環境の点でもマイナスです。「家庭用生ごみ処理機」を使って乾燥させれば臭いも防げて便利です。

賞味期限を正しく知って

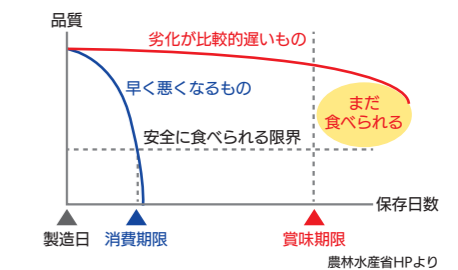
賞味期限には様々な背景があります。例えば卵。日本では夏に生で食べることを基準に設定されています。気温が10℃以下なら鶏が産んでから2か月近くは生で食べられるので冷蔵庫に入れておけば日持ちします。

それを過ぎたら加熱していただきます。また、ペットボトルのミネラルウォーターの賞味期限は、蒸発により量が規定量を下回ってしまう期限であって飲める期限ではありません。

そもそも賞味期限は消費期限とは違い、おいしく食べられる期間ではありません。しかも、一般的に2割程度短く設定されていますので、2割増しで考えてよいと思います。

硬くなったフランスパンは卵・牛乳液に浸けてフレンチトーストにするなど、日数が過ぎた食品も工夫すればおいしくいただけます。料理で余った野菜のヘタや皮、芯などは、煮出すとうまみの詰まった出汁ができます。今注目のベジブロスです。

食べ物は命です。命は無駄なく大切にしたいですね。



「みんなで減らそう レジ袋チャレンジ」(環境省)のサイトはこちら



政府インターネットテレビ「今日から減らそう“あなたの”食品ロス」はこちら

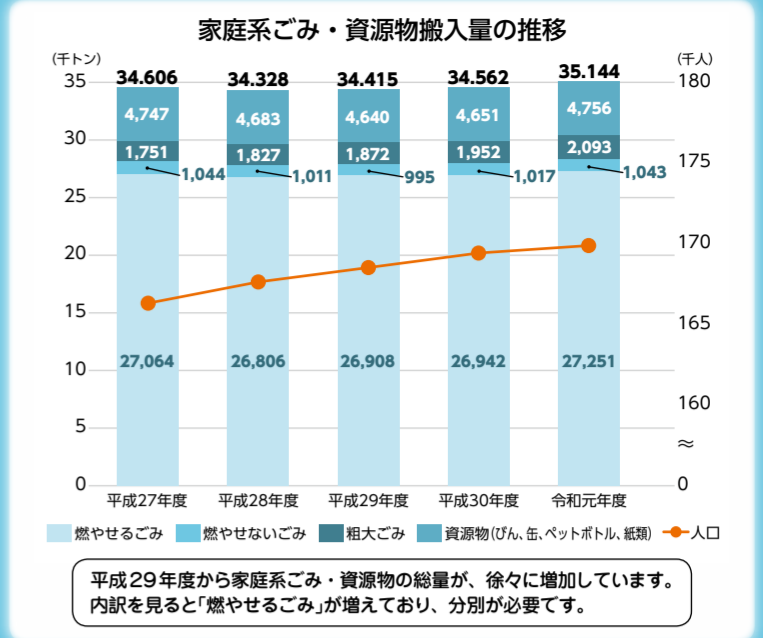


「ごみ問題をはじめ、環境問題は1人だけの力ではどうにもなりません。浦安市の皆様一人一人の小さな努力の積み重ねが大きな結果を生みます。問題意識を持ち続け、私たちの未来を守りましょう。一緒に頑張りましょう！」 トラウデン直美

「ごみは、もともとごみではなく、資源です。欧州では『オーガニック』として回収し、資源にして活用しています。浦安市民の皆さんが家庭でごみの量を『測る』ことで食品ロスが意識にのぼり、ごみが減ると思います」 井出留美

わたしが変われば 浦安が変わる

浦安市のごみの全体量は減少傾向にあります。ですが、家庭系ごみ・資源物搬入量を見ると、この数年増加しています(右グラフ参照)。日常の中で少しの工夫があれば、もっとごみを減らすことができます。いま大切なのは「プラスチックごみの削減」「食品ロスの削減」「紙類の分別」。ごみゼロに向けて、みんなて取り組み、習慣化していきましょう！



ごみゼロのために 今日からできる

20のこと

プラスチックごみの削減

- 1 マイバッグを持ち歩き、レジ袋は断る
- 2 ペットボトル飲料は買わず、マイボトルを持ち歩く
- 3 プラスチック製の食器類やストローはなるべく使わない
- 4 無駄な包装は断り、簡易包装のものを選ぶ
- 5 食品はふた付きの保存容器を使い、ラップの使用を減らす
- 6 洗剤やシャンプーは詰め替え用を選び、ボトルを再使用する
- 7 スーパーなどで食品を小分けにするポリ袋の使用を減らす

食品ロスの削減

- 8 事前を買うものを決め、必要な分だけにする
- 9 購入日が早いものから食べる
- 10 野菜などの除去する部分を極力少なくする
- 11 残った料理は別の料理に変身させる
- 12 賞味期限と消費期限の違いを理解する
- 13 賞味期限が2カ月以上残っているが食べる予定のない食品は、フードバンクに提供する
- 14 外食をする時は、食べ残しが無いように注文する

紙類の分別

- 15 段ボール・新聞・雑誌は分別して資源物として出す
※雑誌の付録などは取り除く
- 16 飲料用紙パックは洗って切り開き、よく乾かして、資源物として出す
- 17 雑紙回収ボックスを作り、資源物として分別する習慣をつける
雑紙…チラシ、パンフレット、メモ用紙、学校のプリントなど
- 18 紙製容器包装は分別し、雑誌と混ぜて出さず、紙袋にまとめて資源物として出す
紙製容器包装…包装紙、紙袋、封筒、ワイシャツなどに入っている台紙、お菓子・食品やティッシュの箱など
※紙以外のビニールや刃などの付属品は取り除く
- 19 過剰な包装は断る
- 20 油などの汚れがあるものや、防水加工紙、感熱紙などの禁忌品はリサイクルできないので、燃やせるごみで出す
防水加工紙…紙コップ・紙皿・カップ種の容器など
感熱紙…レシート・ファックス用紙など



ごみの収集日や出し方、ごみ分別辞典など、ごみに関するさまざまな情報がスマートフォンを利用して簡単に確認できます。下のQRコードからアプリをダウンロードし(無料)、ぜひ、ご利用ください。



ご注意ください

- ▶ 2020年12月31日(木)~2021年1月3日(日)は、すべての収集とクリーンセンターへの持ち込み・受け付けはお休みです
- ▶ ごみは午前8時までには必ず排出してください。収集後に排出された場合は収集できません
- ▶ ごみの排出量によって、収集時間が通常と異なることがあります

年末年始のごみ収集カレンダー

- 燃やせるごみ
- 燃やせないごみ・有害ごみ
- 新聞・雑誌・ダンボール
- びん・缶・ペットボトル

猫実/北栄/当代島

| 2020年 12月 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 休 | |

| 2021年 1月 | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

堀江/東野/富士見/舞浜/鉄鋼通り三丁目

| 2020年 12月 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 休 | |

| 2021年 1月 | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

海楽/美浜/入船/日の出/明海

| 2020年 12月 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 休 | |

| 2021年 1月 | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

富岡/今川/弁天/高洲/鉄鋼通り一丁目・二丁目/港/千鳥

| 2020年 12月 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 休 | |

| 2021年 1月 | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

粗大ごみの収集は…
 ※年末の受け付けは大変混み合いますので、年内の収集ができないことがあります。希望する方は早めに申し込んでください
 年内の申し込み・収集最終日 2020年12月28日(月)
 年始の申し込み・収集開始日 2021年1月4日(月)
 受付時間 午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

クリーンセンターへの持ち込みは…
 ※市民であることを確認できる書類(運転免許証など)をお持ちください
 通常受付 2020年12月28日(月)まで(月~土曜日午前9時~11時、午後1時~4時)
 臨時受付 2020年12月29日(火)、30日(水)(午前9時~11時)
 受付再開 2021年1月4日(月)から

▶ 10キログラムあたり200円(税別)