

忘年会  
新年会  
シーズン

# 残さず食べよう 3010 運動

パーティーや宴会で食べ残しをたくさん捨ててしまうこと、よくありませんか？  
日本の食品ロス量は約621万トン(平成26年度)。1人あたり約48.8kg(1日茶碗1杯分相当)。  
そんな食品ロスを減らすため、「30・10(さんまる・いちまる)運動」では、  
「乾杯後の30分と最後の10分は席で料理を楽しもう」と呼びかけています。

カンパニー!



家では「もったいない」と最後まで食べるけど、  
お店ではあんまり  
気にしないんだよね

最初の **30** 分は  
食事を楽しもう



ごちそうさま

！完食！！



まだ食べられるものを  
ちゃんと食べることも  
ごみ減量の大切な  
行動です!

最後の **10** 分で  
残さず食べよう



年末年始ごみ収集カレンダー

猫実/北栄/当代島

日	月	火	水	木	金	土
2017 12/17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
2018 31 休	1/1 休	2 休	3 休	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

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

海楽/美浜/入船/日の出/明海

日	月	火	水	木	金	土
2017 12/17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
2018 31 休	1/1 休	2 休	3 休	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

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

堀江/東野/富士見/舞浜/鉄鋼通り3丁目

日	月	火	水	木	金	土
2017 12/17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
2018 31 休	1/1 休	2 休	3 休	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

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

富岡/今川/弁天/高洲/鉄鋼通り1・2丁目/港/千鳥

日	月	火	水	木	金	土
2017 12/17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
2018 31 休	1/1 休	2 休	3 休	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

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

**Fight!!!**

**新記録をめざそう!  
ごみの減量。**

今まで出していたごみの量を、  
記録的に減らしたら、  
それはごみ減量の金メダル。  
日々の積み重ねで、ごみ減らしの  
メダリストをめざしましょう。

**YAAAAA!!!**

**SHOOT!**

**Vinous News**

ビーナスニュース

URAYASU CITY

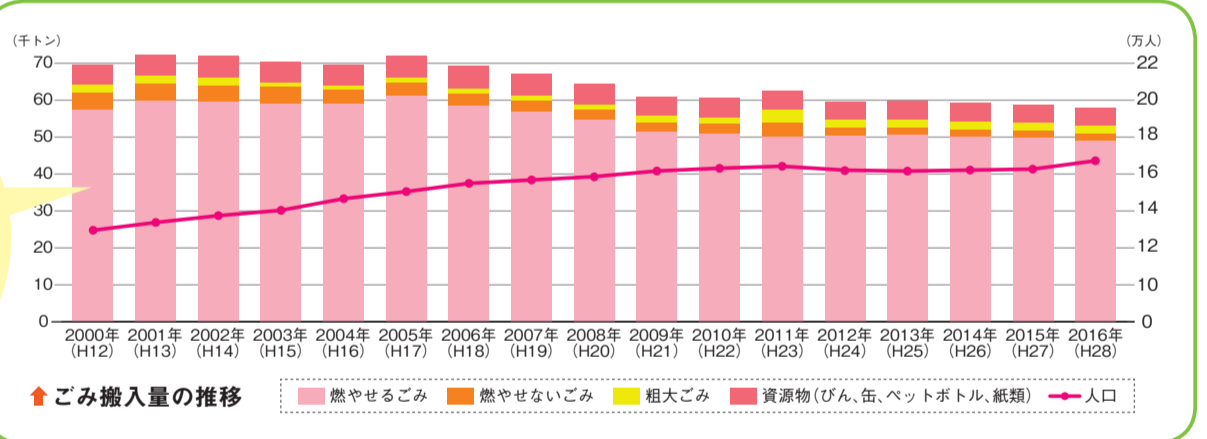
December 2017 Vol.51

**ごみ減量にご協力いただき、ありがとうございます。**

最終処分場がなく、ごみ処分費用に  
年間約24億円かかっている浦安市では、  
**1人1日63g、たまご1個分の**  
ごみ減量を目指しています。



「燃やせるごみ」の中にリ  
サイクルできる「紙製容  
器包装」が4割も混ざっ  
ており、分別すること  
により、ごみの量をさら  
に減らすことができます。



**ごみ減量のキーワードは、4R。**

この順番が大事。リサイクルが一番最後の手段です。

**1**

**リフューズ**  
Refuse  
断る

- 過剰包装を断る
- 水筒を持ち歩き、びん・缶・ペットボトルの使用を控える
- マイバッグ、マイはしを持ち歩き、レジ袋、割りばしを断る

**2**

**リデュース**  
Reduce  
減らす

- 必要な分だけ買う(食材を買い過ぎて腐らせない、料理を作り過ぎて食べ残さない)
- 洗剤やシャンプーは詰め替え用を選ぶ
- ティッシュペーパーをふきんの代わりに使わない

**3**

**リユース**  
Reuse  
再使用する

- 修理したり、人に譲ったりして繰り返し使う
- ビーナスプラザやフリーマーケットを利用する
- イベントではリユース食器を使うか、食器の持参を呼びかける

**4**

**リサイクル**  
Recycle  
再生利用する

- リサイクルできるものは分別する。リサイクル品を買う
- 資源(紙パックや食品用の白色発泡トレイ、びん・缶・ペットボトル、紙類)は分別して回収箱を利用する

**4R、注目アスリートもがんばってます!**

東京オリンピック・パラリンピックを目指す育成指定選手の皆さんに日頃実践している4Rについて聞きました。

インタビューは裏面へ





内田市長（後列左から2番目）を  
表敬訪問（2017年9月7日）

東京オリンピック・  
パラリンピックの  
育成指定選手と

# 4Rでゴミ減らし市にチャレンジ!

市の東京オリンピック・パラリンピックの育成選手に指定された皆さんにお話を伺いました。

4R? 知ってます!  
リサイクル、リユース、リデュース  
……あれ、もう一つ、なんだっけ?  
リフーズ(断る)か… エコバック  
を持ち歩くとか? 僕は、お菓子を  
買ったとき、レジ袋を断って自分の  
カバンに直接入れています!



坂口 竜太郎さん 車いすテニス  
(高洲中学校2年生)

私もペットボトルを買わなくてもいいよ  
うに、水筒を家から持ってきています。  
リユースも実践しています。小さくなった  
車いすを協会に渡したり、逆に先輩から  
譲ってもらったりしています。



佐原 春香さん 車いすテニス  
(国府台女子学院中学部2年生)



清水 アマネさん 水泳  
(富岡中学校1年生)

リデュースってゴミを出さないようにする  
という意味なんですね。私は洗剤やシャ  
ンプーは詰め替え用を使っています。  
面倒だなと思うこともあるけど、容器が  
もったいないし、安く済むので、いいこと  
だと思います!



池野 紫音さん 水泳  
(美浜中学校2年生)

サイズが小さくなり、着られなくなった服を母と一緒  
にビナスプラザに持って行ったことがあります。  
ビナスプラザには、不用になった衣類や食器など  
を売ったり買ったりできるお店や、修理した家具と自  
転車の販売コーナーもあるんですね!  
1人1日のごみ減量の目標が卵1個分と聞き、ティッ  
シュの使いすぎをやめようと思いました(笑)



私は、新体操のレオタードを、小さくなってしまったの  
で、クラブの後輩に譲ったことがあります。試合用のク  
リスタルのキラキラした装飾が付いたとっても素敵なレ  
オタードだったので、捨てるのはもったいなくて…後輩  
に使ってもらえてよかったです。同じように、私も先輩  
から譲ってもらったりしたことがあったので…



## クルンちゃん がんばって浦がすし



堂園 明香里さん 新体操  
(昭和学院高等学校3年生)

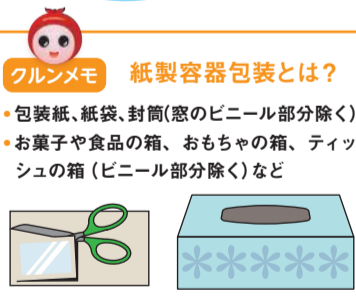
僕が所属しているボート部は全寮  
制なので、自分たちで料理してい  
るんです。食材を買い過ぎないよ  
うに、レシピ通りの数量を買うよ  
うにみんなで気を付けています。必要  
な分だけ買って、食べ残しもない  
ようにしっかり食べます。



家では、燃やせる、燃やせない、プラ  
スチック製容器包装を分別してい  
ますが、紙製容器包装が燃やせるご  
みに4割も混ざっているという説明  
を聞いて、今まで意識していなか  
ったので、やらなきゃ、と思いました。



徳永 貴大さん ボート  
(中央大学2年生)



紙製容器包装とは?  
・包装紙、紙袋、封筒(窓のビニール部分除く)  
・お菓子や食品の箱、おもちゃの箱、ティッ  
シュの箱(ビニール部分除く)など



寺田 怜矢さん  
テコンドー  
(麗澤高等学校2年生)



### 都市鉱山からつくる! みんなのメダル★ TOKYO 2020 プロジェクト

使用済みの小型家電から東京2020大  
会で使用するメダルを製作しようと、公  
益財団法人東京オリンピック・パラリ  
ンピック競技大会組織委員会が実施  
する本プロジェクトに、浦安市も賛同し  
ています。市民の皆さん、ご協力くだ  
さい。よろしくお願いたします。

### 使用済みのスマホやデジカメなどを回収して 東京2020オリンピック・パラリンピックの メダルをつくらう!

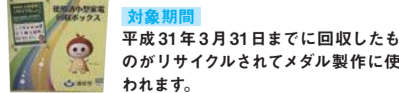
#### 小型家電

- ・携帯電話、PHS・電話機
- ・スマートフォン・携帯ラジオ
- ・デジタルカメラ など

※小型家電の品目や回収方  
法については浦安市ホーム  
ページまたはごみゼロ課(712-  
6485)へ。

#### 小型家電の専用回収ボックスへ

- ・設置場所  
市役所や各公民館、クリーンセンター、  
ビナスプラザ、運動公園総合体育館
- ・対象期間  
平成31年3月31日までに回収したも  
のがリサイクルされてメダル製作に使  
われます。



#### 東京2020メダリストへ



※必要量が集まり次第、プロジェクトが終了する場合があります。

クル  
なび



ごみ分別アプリで  
ごみの出し方・分  
け方をチェック!



Android版



iOS版