



発掘！  
ごみ減量達人  
コンテスト

事

例

集

平成 23 年 3 月

富 山 県



# はじめに

富山県では、家庭などから1人1日あたり約1キログラムのごみを出しており、県全体での1年間のごみの量は約40万トンとなっています。この大量のごみのうち、空き缶や空きビンなど資源として再利用されているものはわずか2割程度で、大部分は焼却や埋立により処理されているところです。

今後、環境に配慮した循環型社会を実現していくためには、ごみの分別や再資源化をこれまで以上に進めることはもちろん大切ですが、それに加えて、ごみの発生をいかに少なくするかが重要な課題となっています。

そこで、県では、各家庭でのごみ減量化の取組みを競う「発掘！ごみ減量達人コンテスト」を開催いたしました。

コンテストの参加者の皆様には、家庭から発生するごみの量を計量するほか、独自の工夫でごみの減量にチャレンジしていただき、その成果を事例集として取りまとめました。この事例集には、コンテスト参加者の皆様の真摯な取組みが凝縮されています。

県民の皆様におかれましては、一人でも多くの方々にこの事例集をご活用いただき、ごみの減量化に取り組んでいただきたいと考えております。

平成23年3月

## 目 次

1. 「発掘！ごみ減量達人コンテスト」の概要……………	1
2. 審査結果……………	2
3. 参加された方のアイデア……………	3
① 買い物する時……………	6
② 食材を保管する時……………	9
③ 調理する時……………	17
④ 後片づけする時……………	21
⑤ その他（生ごみ以外）……………	33
4. 参加された方のごみの傾向……………	39

## 1. 「発掘！ごみ減量達人コンテスト」の概要

### ごみ排出量の測定

ごみ減量達人の家庭から発生するごみの重量を一定期間単位で測定し、排出量の状況等を競い合っていました。

#### ■対象ごみ

ご家庭から排出されるごみ（可燃ごみ、不燃ごみ、資源ごみなど）

#### ■概要

- ・コンテスト期間は、平成22年8月29日（日）から9月25日（土）までの4週間実施いたしました。
- ・県下全域から、24名にご参加いただきました。
- ・調査は1週間単位で実施し、計4回、家庭から排出されるごみの重量を測定しました。
- ・測定結果は「調査票」に記録し、毎週、主催者に報告していただきました。



### ごみを減らすためのアイデア提案

コンテスト期間中または常日頃から、自身のご家庭で取り組まれているごみ（特に台所ごみ）を減らすための工夫やアイデア等を競い合っていました。

#### ■概要

- ・買い物する時、食材を保管する時、調理する時、後片付けする（生ごみの堆肥化、生ごみの水切り）時の台所ごみの減量術（工夫やアイデア）等を提案していただきました。
- ・県民のみなさんにも取り組めそうな台所ごみの減量術を募集しました。

例えば…

お弁当などに重宝する冷凍食品は便利だけど、頻繁に買うとお金もかかるし、容器包装のごみもたくさん出ちゃうから、自作で冷凍食品を作っています！  
冷凍食品だと食材が長持ちするから、品質が悪くなって、捨てていた食材もグンと減っちゃいました！



例えば…

生ごみの水切りは、面倒くさいし、よく水切りできないので、最初から生ごみを水に濡らさないようにしています。野菜を洗う前に皮むきたり、野菜くずや果物の皮などは、他の生ごみと一緒に三角コーナーに入れずに“水に濡らさない”ようにして、捨てています。  
生ごみの中でも調理くずは結構あるので、効果があります！

## 2. 審査結果

表彰を受けた方々は、以下のとおりです。

### 最優秀賞

部門	ごみ排出量部門	ごみを減らすためのアイデア部門
受賞者	澤井 優 さん	本田 早衣子 さん
主な取組み (評価のポイント)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごみ排出量※を90.8gに抑え、第1位。</li> </ul> <p><b>[主な工夫]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜くずを味噌汁の具として使用した。</li> <li>スイカの皮を裁断し、ペランダで乾燥した。</li> <li>生ごみをコンポストで自家処理した。</li> </ul>	<p><b>[主な工夫]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>町内会の納涼祭で、食券を事前販売することで、これまで大量に出していた残飯を大幅に減量した。</li> <li>食事の盛り付けをワンプレートにして、ムダな食材の購入や食べ残しを防いだ。</li> <li>野菜くずを水切りネットに入れ、エアコンの室外機で乾燥させ、重量を減らした。</li> </ul>
	<p><b>[生ごみの段ボールコンポスト]</b></p> <p>①生ごみ (=エサ)</p> <p>②温度管理 (=体調管理)</p> <p>③攪拌 (=スキップ)</p> <p>段ボールコンポスト</p> <p>土壌改良材・家庭園芸用土</p> <p>段ボール</p>	<p><b>[盛りつけのワンプレート]</b></p> <p><b>[生ごみの乾燥]</b></p> <p>この部分に野菜くずが入っている。</p>

※1人1日あたりのごみ排出量(ただし、紙おむつ等、剪定枝等、粗大ごみ、リターナブルびんを除く。)なお、富山県平均は667g (H20)

## 優秀賞

部門	ごみ排出量部門	ごみを減らすためのアイデア部門
受賞者	高田 敏朗 さん	田中 亮 さん
主な取組み (評価のポイント)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごみ排出量※を125.7gに抑え、第2位。</li> </ul> <p><b>[主な工夫]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生ごみをコンポストで自家処理した。</li> </ul>	<p><b>[主な工夫]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冷蔵庫にマグネットカレンダーを貼り、どの食材をいつ購入したかを分かるようにすることで、ムダな食材の購入を減らした。(冷蔵庫内の見える化)</li> </ul>
	<p><b>[生ごみのコンポスト]</b></p> 	<p><b>[冷蔵庫内の見える化]</b></p> 

※1人1日あたりのごみ排出量(ただし、紙おむつ等、剪定枝等、粗大ごみ、リターナブルびんを除く。) なお、富山県平均は667g (H20)

## 特別賞







部門	ごみ排出量部門	ごみを減らすためのアイデア部門
財団法人とやま環境財団理事長賞	村上 勝悦 さん	長田 美恵子 さん
富山県レジ袋削減推進協議会会長賞	日尾 千景 さん	細川 幸子 さん
富山県婦人会会長賞	飯沼 かずみ さん	大久保 麗子 さん

### 3. 参加された方のアイデア













生活シーンで取り組める生ごみダイエット

参照先






#### 買い物する時

- マグネットカレンダーの活用（冷蔵庫内の“見える化”）  p. 6
- 献立を決めてから買い物へ  p. 7
- 買うものを決めてから買い物へ  p. 7
- 昔ながらの買い物  p. 7
- 専門店で購入&大きいものを購入してごみ減量  p. 8
- 足りないものだけ購入  p. 8

#### 食材を保管する時

- 消費期限切れの対策  p. 9
- 冷蔵庫内の整理・整頓  p. 10
- 購入日がわかる保存方法  p. 11
- 野菜などの購入日がわかる工夫  p. 11
- 早く食べないといけない食材は冷蔵庫の手前へ  p. 12
- 手作りの冷凍食品  p. 12
- 大量に畑で収穫した野菜の保存方法（その1）  p. 13
- 大量に畑で収穫した野菜の保存方法（その2）  p. 14
- 大量に畑で収穫した野菜の保存方法（その3）  p. 14
- まとめ買いした食材や畑で収穫した野菜などの保存方法  p. 15
- 食べ残しを減らすための工夫  p. 16
- 容器のリユースによる食材管理  p. 16

#### 調理する時

- 町内の納涼祭で新提案！大量の食べ残しにNG  p. 17
- 食事の盛り付けにひと工夫 ～我が家はワンプレート～  p. 18
- 飽きのこない料理のためのひと工夫  p. 19
- 食材を全部使い切る  p. 19
- 調理くずも食材として活用  p. 20

野菜の皮を剥きすぎない



p. 20

## 後片づけする時

生ごみの水切り&乾燥による減量効果の実験



p. 21

水切りネットを使ってしっかり水切り



p. 22

生ごみの天日干し



p. 22

生ごみの自然乾燥



p. 23

乾燥させたコーヒー粕を消臭剤に



p. 24

段ボールコンポストによる堆肥化 (その1)



p. 25

段ボールコンポストによる堆肥化 (その2)



p. 26

段ボールコンポストによる堆肥化 (その3)



p. 27

調理くずの堆肥化と野菜の収穫



p. 28

米ぬかを投入して堆肥化



p. 28

手作りのEMボカシ菌による堆肥化



p. 29

コンポスターによる堆肥化 (その1)



p. 30

コンポスターによる堆肥化 (その2)



p. 31

脱ごみステーション!



p. 31

段ボールコンポストの普及活動



p. 32

## その他(生ごみ以外)

地域ぐるみで取り組む使用済み天ぷら油の回収



p. 33

地域活動による廃油石けんづくり



p. 34

刈草の堆肥化



p. 35

ペットボトルのマイボトル



p. 36

できることから始めるごみ減量



p. 36

台所用品の工夫



p. 37

プラ製容器の減容化 (ペットボトル)



p. 37

古布のリサイクル



p. 38

壊れた傘布でレインコートを!



p. 38



## 買い物する時

### マグネットカレンダーの活用（冷蔵庫内の“見える化”）

富山市 R.T さん

ごみの重量の大部分を占めているのは、生ごみ（食品ごみ）です。

その中でも多いのは、使い残った葉（ほうれん草、白菜、キャベツ等）です。使うのを忘れてダメにすることが多いです。

それを防ぐために、カレンダー（マグネットがくっつくように、冷蔵庫の扉を利用してOK）を作り、食材を購入した際は、その食材のマグネットをカレンダーに貼り、冷蔵庫の“見える化”を図ります。

ポイントとしては、使い切れずに駄目にするものを中心に、食材マグネットを作ります。食材マグネットが多いと、管理が大変になるからです。

“見える化”で、ムダな2度買いも防止できます。



冷蔵庫内の食材が  
一目でわかります！

## 献立を決めてから買い物へ

高岡市 Y.Y さん

献立や必要な量をあらかじめ計画を立ててから、買うようにしています。

特売品については、消費期限や保存できる物かどうかを考えてから買います。

バラ売りの品物の時は、トレイが不要になります。

どんな物でも安いからという理由で買い過ぎないように心がけています。



## 買うものを決めてから買い物へ

氷見市 C.H さん

買いたいものをメモして、必要なものしか買いません。



## 昔ながらの買い物

射水市 N.H さん

○なるべく地元農家の野菜を買います。裸売りのものなら、なおいいなと思います。

○豆腐はできるだけ小売店に行き、ボールで買うようにしています。

○昔ながらの買い物方法に戻ったらいいなと思っています。



## 専門店で購入 & 大きいものを購入してごみ減量

高岡市 K.S さん

○買い物は、なるべく専門店で買います。専門店では、肉や魚はトレイに入っていないため、紙等のごみ量が少なくてすみます。

美味しくて、鮮度が高く、値段（割安）も質も良く、節約にもなります。

○メニューを工夫し、食材を使い切ります。

○大きいものを購入して有効利用（ごみ減量）します。



## 足りないものだけ購入

南砺市 N.H さん

○自家菜園の野菜を食べ、足りないものだけスーパーで購入します。

○野菜はスーパーの地元農家のものを買うので、簡易包装ですみます。

○おやつは、作れる時は作ります。個包装のお菓子は買いません。



# 食材を保管する時

## 消費期限切れの対策

黒部市 S.M さん

消費期限のある食品を購入した時、マジック等で大きく消費期限日を容器包装に書き入れています。

これらの食品は、保存期間をもとに、3段階に区分し、専用トレイに収納します。消費期限管理リストを冷蔵庫のドアに貼り付け、期限切れによる廃棄防止をチェックしています。

**冷蔵庫内保管リスト**

購入月日	食品名	賞味期限	消費完了日	保存区分
23/10/1	豆腐	10/9		A
-	チキンハンバーグ	10/24		E
-	ベーコン	10/25		E
10/3	厚揚げ	10/6		A
-	納豆	10/6		A
-	焼きそば	10/7		A
-	ナポリタン	11/3		B
-	ヤクルト	10/3		C
-	玉子	10/12		D
10/5	ごまめ	10/16		A

保存区分Aの箱



保存区分Bの箱



保存区分Cの箱



食品を購入した日に、容器包装にマジックで大きく消費期限を記入しています。



## 冷蔵庫内の整理・整頓

高岡市 Y.Y さん

保管する場所や棚は定位置を決め、いつでも在庫や残量が分かるようにしておきます。

冷蔵庫内は、ごちゃごちゃにしないように、カゴや棚、タッパー、容器等を利用して、見やすくする工夫をしています。

そうすることで、ムダな品物を買うことが減って、ごみの減量化にもつながると思います。



整理整頓した冷蔵庫内(上・左写真も)

## 購入日がわかる保存方法

富山市 R.T さん

肉類を購入するときは、多め（必要量の2～3倍）に購入し、冷凍保管しています。少量よりも多量の方が購入単価が安くて、トレイや包装の減量にもつながります。

冷凍保管するときは、小型容器に移します。

1ヶ月程度は冷凍保管できるので、長期保管が可能です。

また、小型容器に移すので、使いやすいです。



肉を小分け容器に入れて、冷凍保存している様子。購入日時が分かるように、シールも貼り付けています。

## 野菜などの購入日がわかる工夫

高岡市 C.H さん

買って来た野菜やコケ類を冷蔵庫に入れる前に、袋やラップ部分に油性マジックで購入した日付を書き込みます。



食品を購入した日に、容器包装にマジックで大きく消費期限を記入しています。

## 早く食べないといけない食材は冷蔵庫の手前へ

小矢部市 M.M さん

冷蔵庫の中は、日々物を入れ、いっぱいになる状態です。

整理をして、早く食べないといけないものは、手前に置くようにして、空間を作り見やすくしておきます。

朝は、必ず冷蔵庫の中をみて、買い物の際には、有るものを利用できるように夕食のメニューを考えます。

捨てるものを減らし、買い物は広告等に惑わされないようにすると、無駄がなく、廃棄する食材も減ったように感じます。

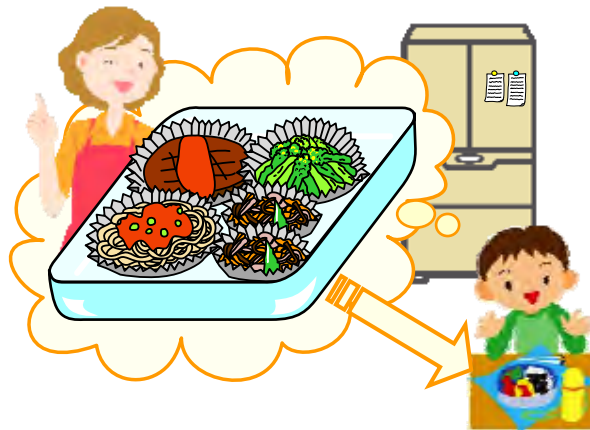


## 手作りの冷凍食品

高岡市 K.S さん

冷凍食品は、なるべく購入しません。

特に調理済みの冷凍食品は、トレイや袋が多く、ごみになるものが多いので、家で調理して冷凍します。



## 大量に畑で収穫した野菜の保存方法 (その1)

氷見市 K.H さん

畑作をしており、一度に多くの野菜を収穫するので、天日干し、若しくはスライスや茹でたりして冷凍保存しています。

天日干しをすると、甘みも増し、旬以外でも美味しく食べられます。

収穫した野菜を冷凍保存している様子。



調理した食材を冷凍保存している様子。



収穫した野菜をぬか漬けにより、保存している様子。



## 大量に畑で収穫した野菜の保存方法(その2)

黒部市 M.N さん

自家菜園で野菜を作っています。

野菜の収穫時期には、たくさん収穫するので、冷凍保存できるものは、下処理してストックしておきます。

- 例) 里芋 (皮をむいてそのまま)
- トマト (そのまま)
- ピーマン (使用目的に合わせて切る)
- カボチャ (煮物用に切る)
- トウモロコシ (茹でる)
- 豆類 (茹でる)



収穫した野菜を冷凍保存している様子。

## 大量に畑で収穫した野菜の保存方法(その3)

高岡市 K.I さん

たくさん野菜が採れた時は、冷凍保存します。



収穫した野菜を冷凍保存している様子。

## まとめ買いした食材や畑で収穫した野菜などの保存方法

立山町 T.T さん

農家なので、野菜は家の畑で収穫されたもので済ませるように努力しています。

買う食材は、肉と魚、卵類のみ。

魚は、安いときに大量に買って、冷凍保存しておきます。

お店で買わない分、ムダなトレイや容器ごみが出なく、ごみの減量化につながります。



まとめ買いした魚を冷凍保存している様子。



大量に作ったカレーを冷凍保存している様子。



収穫した野菜を冷凍保存している様子。

## 食べ残しを減らすための工夫

黒部市 S.M さん

二人だけの生活のため、一度に大量に調理すると、食べ残しの無駄が出ます。このため、作った料理は、常に小さな小分け容器に分別保存し、必要な分量だけを食卓に出し、食べ切りを心がけています。

スーパーでも、できるだけ少量詰めのパックを購入しています。



小分け容器に分別保存した食材

## 容器のリユースによる食材管理

射水市 N.H さん

ニンニクやしょうが等は、自分流に使いやすい容器（アイスクリームのカップ等）に入れて、使いやすいように流し台の近くに置いています。

また、使用済みの色々な容器を再利用するようにして、冷蔵庫にて保存します。空いた容器の使い道を考えるのも楽しいです。



お気に入りのリユース容器

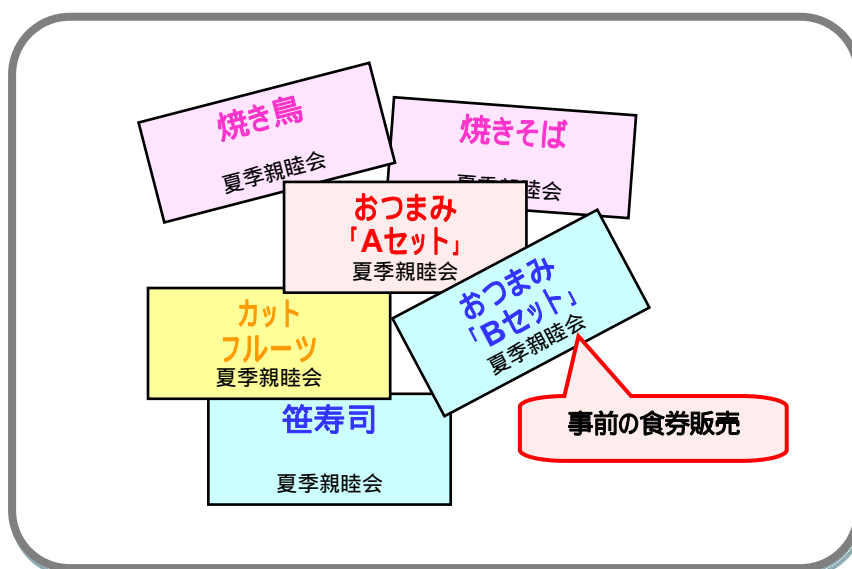
## 調理する時

町内の納涼祭で新提案！ 大量の食べ残しにNG

富山市 S.H さん

これまで、町内の納涼祭で、焼きそばやおつまみ等の食べ物をおおよその感覚で調理していたため、食べる人の好みに合わず、大量の残飯が発生していました。

このため、事前に食券販売することとし、作り過ぎや食べ残しをなくして、大幅に生ごみを減量しました。また、各自の好みのもの、各自の出費相応のものを食べることができ、かつ、ごみの発生はほとんどなくすることができて大変好評でした。





## 食事の盛り付けにひと工夫 ～我が家はワンプレート～

富山市 S.H さん

我が家では、食事の盛り付けをパンやご飯も含めてワンプレートにしています。

これによって、食材の総量を把握できるようになり、買い過ぎをしなくなりました。また、作り過ぎや食べ残しも少なくなって、ごみの減量化につながっています。

副次的には、食事量の抑制による健康増進、食器洗い時の水・洗剤の節約にもつながっています。



1枚のお皿に全部のせるというのは、器を楽しむということがなく、味気ないかもしれませんが、彩りや盛り付けに工夫を凝らしてカバーしています。



## 飽きのこない料理のためのひと工夫

氷見市 K.H さん

一つの食材で毎回同じような調理をしないように、インターネットで調理方法を調べています。

意外な味付け等があるので、飽きのこない料理ができます。

また、野菜の皮は、味噌漬けやきんぴらに利用しています。

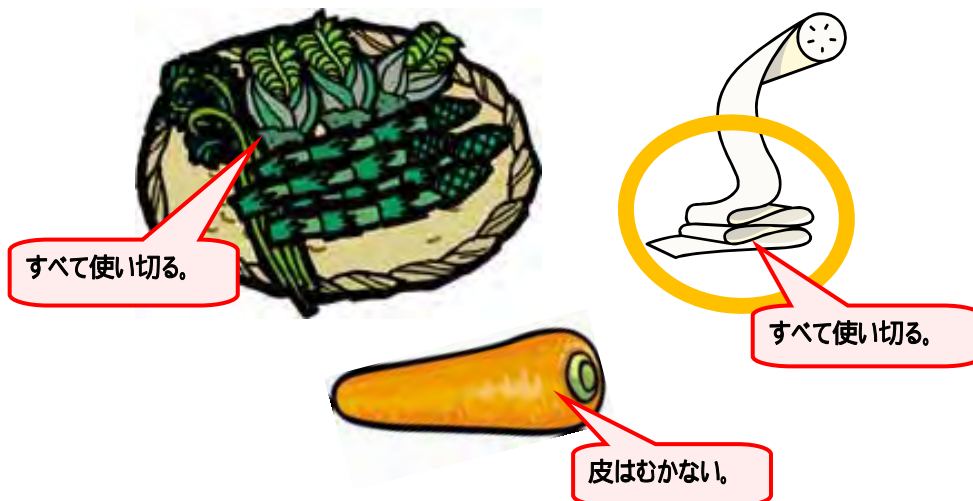


## 食材を全部使い切る

射水市 N.H さん

二人の生活なので、食事の量はあまり多く作りません。食材を残さないように調理し、かつ、食べきるようにします。

また、山菜等は全て使い切り、ニンジンの皮は剥きません。また、大根等の皮も全て使い切るようにしています。



## 調理くずも食材として活用

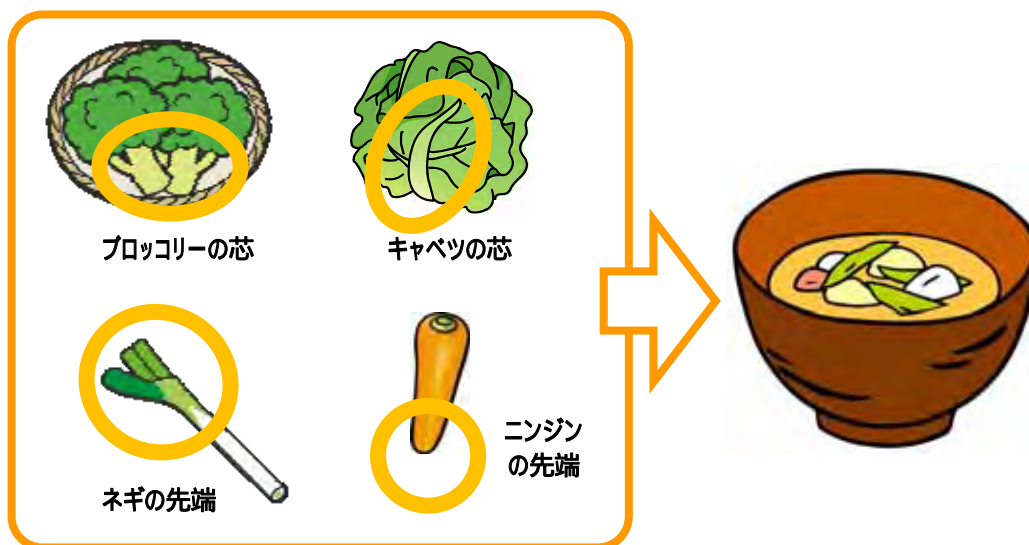
滑川市 S.S さん

野菜の料理くずは、味噌汁の具にします。

捨ててしまいそうな野菜くず（ブロッコリーの芯、キャベツの芯、ニンジン、ネギの先端）などを味噌汁に入れます。

味噌汁に入れると、何でも美味しくいただけます。

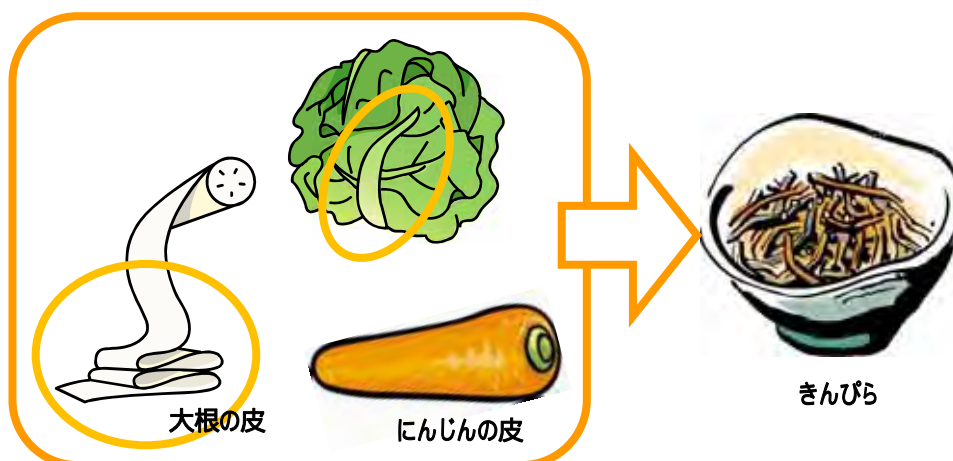
また、調理くずは、味噌漬けにでもできると思います。



## 野菜の皮を剥きすぎない

南砺市 K.H さん

野菜（大根やニンジン、キャベツの芯等）の皮を厚く剥きすぎずに、きんぴらなどにして調理くずを少なくしています。



## 後片づけする時

### 生ごみの水切り&乾燥による減量効果の実験

滑川市 S.S さん

生ごみの約7割が水分といわれています。  
出来る限り生ごみから水気を取り去ることで、ごみの減量化を実現できるのではないのでしょうか。

今回、日常的に我が家から排出される生ごみについて、水気を切ることで重量的な減量を実現できそうなものを2つ選んで実験してみました。

対象1：ウーロン茶のティーバッグ

対象2：すいかの皮

#### 対象1：ウーロン茶のティーバッグについて実験



やかんから拾いあげた直後のもの  
260.0g



軽く絞ったもの 150.0g



未使用品のように  
カラカラ

一昼夜乾燥させたもの 45.0g

(と比較して重量が1/2に減少!) (と比較して重量が1/6に減少!)

#### 対象2：すいかの皮について実験



食べた直後のもの 601.5g

裁断&水切り  
後に一昼夜、  
ペランダで乾燥



水分が抜けて  
カラカラに乾いた状態。

乾燥後 204.0g

(重量が1/3に減少!)

#### 総括

「生ごみの7割は水分である。」との言葉通りでした。

生ごみの水切りは、ごみの減量化に大きく貢献するということが明らかになった実験でした。



## 水切りネットを使ってしっかり水切り

射水市 N.H さん

生ごみの水切りネットを使用し、最後にそのネットも絞ります。

例えば、ティーバッグ等は、10人で飲んで最後に集めて水切りをすると、カップ1杯分の水分が出ます。



再生樹脂原料を使った台所の三角コーナー用水切り袋

## 生ごみの天日干し

小矢部市 Y.H さん

○台所の生ごみは、ナイロン袋に入れて、下に穴を開け、何回もしぼり、水分を出し切ります。

○野菜の残りもの、きゅうり、大根（古くなったもの）をザルに入れて、真夏日に何日も戸外で干すと、カラカラになります。



大根を干したものです。形が1/10になりました。

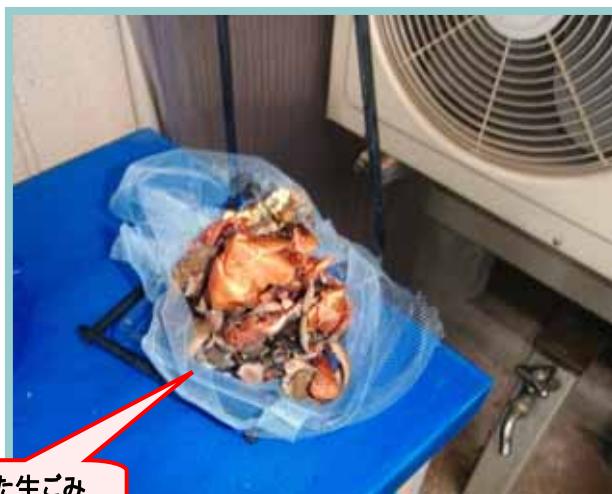
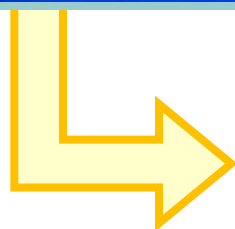
## 生ごみの自然乾燥

富山市 S.H さん

野菜くずが出た際は、水切りネットに入れ、別ケースに入れておきます。  
それを乾燥させるために、エアコンの室外機の前に置いたり、天日干しを行って減量化します。



4週間後



野菜くずがたくさん出たため、水切りネットに入れ、エアコン室外機の前に吊して干しました。

生ごみ量：乾燥前が0.630kg 乾燥後0.115g

(2週間の乾燥によって、重量比が1 / 5以下になりました。)

## 乾燥させたコーヒー粕を消臭剤に

高岡市 K.I さん

コーヒー粕は、乾燥させてから、消臭剤として、プランターの土と混ぜて使っています。



コーヒーカスを乾燥させているところ。

乾燥したコーヒー粕は、脱臭剤として、玄関の飾り棚やトイレにも置いています。



## 段ボールコンポストによる堆肥化 (その1)

滑川市 S.S さん

段ボールコンポストで生ごみを処理しています。



ずっと台所に置いたままです。これまでで、数kgの生ごみを投入していますが、かさは増えていません。すべて分解されて、熱と水になったようです。

手羽先の骨、じゃがいもの皮、梨の皮の残骸

### 3週間経過後の感想

無臭ではありませんが、臭くはありません。土におい？アパートでもOKです。  
毎日の攪拌が楽しいです。数日前に入れたはずのごみがなくなる、若しくは、とろけています。  
発熱がすごいです。中心部は50 を超えることもあります。  
生ごみが少ない時などは温度が下がるので、米ぬか・食用油を投入します。  
細かくしてから入れると分解が早いです。  
乾燥した野菜の皮などは分解されにくいですが、さほど神経質に水切りせずとも問題ありません。  
腐敗したものは入れません。  
虫はつきませんが、コナダニが少々発生しました。



## 段ボールコンポストによる堆肥化(その2)

魚津市 R.O さん

毎日台所から出る生ごみ(魚のあら、果物の皮や芯、芋類の皮、野菜のくず等 1日の目安で0.5~1kg程度)を段ボールコンポストに投入しています。



野菜や果物の調理の際には、水に濡れないようにするため、まな板の上に新聞の折り込みチラシを1枚引いて、その上で調理します。調理くずはトレイに入れて別にしておきます。

また、魚類(いわしやあじの小さいもの等)の頭やはらわたもトレイに入れて水分を切ります。

これらを段ボールコンポストに投入するので、楽に生ごみが減り、すっきりします。

トレイに入れた調理くず



段ボールコンポストに生ごみを投入したところ。

段ボールコンポスト



段ボールコンポストの中を攪拌したところ。

## 段ボールコンポストによる堆肥化 (その3)

射水市 N.H さん

最近、友人に勧められて、段ボールコンポストを実践しています。  
生ごみを全てその中に入れるようになってから、ごみ量が少なくなり、びっくりしています。

土地のない町家の人には、とても良い方法だと思います。

現在、臭いや虫がどのような状態になるのか、毎日調査しながら、楽しんでやっています。



生ごみ投入後は、コンポストキャップをかぶせます。

段ボールコンポスト



コンポストキャップをかぶせたところ。

## 調理くずの堆肥化と野菜の収穫

黒部市 M.N さん

調理の時は、なるべく水をかけない様に、皮等はすぐボールに入れて、コンポスト用のバケツに入れます。

野菜の皮や種、切りくずは、結構な量になりますが、全てコンポストに投入しています。

葉切り野菜に肥料として使用していますが、とても良いものが採れます。



コンポスト容器に発酵促進剤を投入している様子。

コンポスト容器

## 米ぬかを投入して堆肥化

高岡市 K.I さん

農家なので、生ごみはコンポストに入れます。

野菜畑で再利用しています。



生ごみを入れた後、ひしゃく1杯の米ぬかを投入します。虫もたず、臭いもしません。堆肥は、全て畑で利用しています。

コンポスト容器

## 手作りのEMボカシ菌による堆肥化

上市町 S.H さん

後片づけが終わると、生ごみ（調理くず、花）を外のコンポスト（勝手口から4m）へ入れ、三角コーナーを洗って終了です。

コンポストには、自分で作ったEMボカシを2週間に1回程、一握り入れるだけで、数ヶ月後にはコンポストの下の部分から有機肥料になるため、畑の肥料として活用しています。



ネズミに食べられてしまう恐れがあるため、保管場所や容器には注意を払います。  
20日間くらい熟成させると写真のようなEMボカシ菌が完成します。  
500g100円で販売もしています。

EMボカシ菌(容器の上にある袋の中身)と発酵させる密閉容器

コンポストに  
EMボカシ菌  
をかける



手作りのEMボカシ菌で堆肥化を促進しています。

コンポスト容器



## コンポスターによる堆肥化(その1)

立山町 T.T さん

食べくずは、コンポストで堆肥化しています。  
その際に、分解しやすいようにEM菌を入れます。

コンポストに生ごみを入れている様子。



難点は、ごみを捨てる時コンポストのふたを開けると、多少臭うこと。  
また、発酵を促進するためにEMボカシ菌をふりかけます。



## コンポスターによる堆肥化(その2)

黒部市 S.M さん

家庭菜園をしているので、畑や庭の草が大量に発生します。これまでは、可燃ごみとしてごみステーションに出していましたが、省エネ並びにCO<sub>2</sub>の削減の観点から、コンポスターを1セット購入し、台所の生ごみや草をごみステーションに出さないようにしました。



コンポスト容器

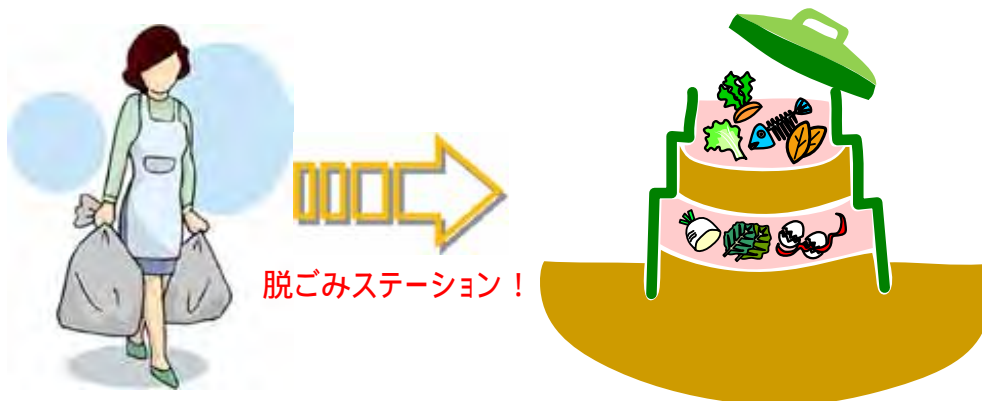
生ごみを投入したところ。

## 脱ごみステーション！

南砺市 K.H さん

毎日、台所から出る野菜くずの量の多さに驚きました。

コンポストに入れると、虫が発生するので、ごみステーションに出していましたが、コンポストと生ごみ処理機を使用して、ごみステーションには出さないことにしました。



## 段ボールコンポスの普及活動

魚津市 R.O さん

大町婦人会（ダンボールコンポスト友の会）を活動拠点として、「段ボールコンポスト」の普及に尽力しています。これまでも「魚津市環境フェスティバル」や「おおまち祭」等での展示説明、資材販売等を行ってきました。この他、婦人会や自治体等からの依頼で講演活動も行っています。



婦人会主催の段ボールコンポスト説明会

インターネットで岐阜県大垣市の「段ボールコンポスト」の取り組みを知り、大垣市より、段ボールコンポスト資材を購入し、説明会をはじめました。大町公民会にて、15人の参加者がありました。

段ボールコンポストの成果を発表している様子。資材の販売も行いました。



魚津市環境フェスティバル



入善町産業環境フェア

作品展を見学された方が説明を聞きに来られた様子。段ボールコンポストの購入者は30名ありました。



おおまち祭

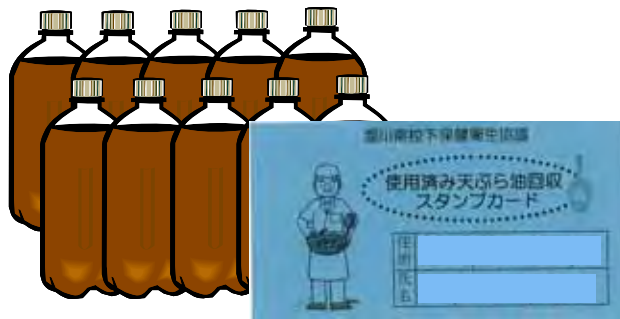
## その他(生ごみ以外)

### 地域ぐるみで取り組む使用済み天ぷら油の回収

富山市 S.H さん

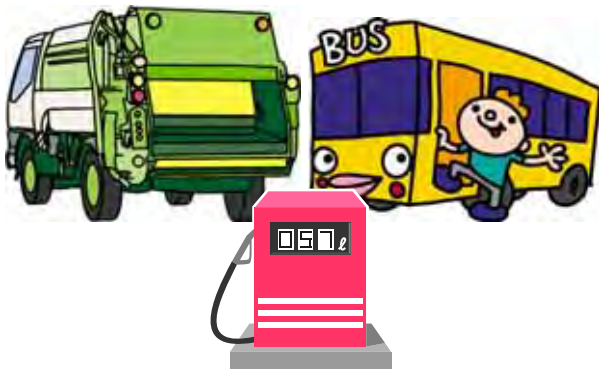
富山市では、使用済み天ぷら油から、ディーゼルエンジン用の燃料が再生されていますが、我が地域でも、6年前から使用済み天ぷら油の回収に取り組んでいます。今では、年間760㍓、月平均にすると63㍓を回収しています。

さらに使用済み天ぷら油の回収率を高めるために、独自のエコポイント制を導入しています。使用済み天ぷら油500mlでスタンプ1個がもらえ、10個貯まれば、ごみ袋(『エコポリくん』10枚)と交換できる仕組みです。



使用済み天ぷら油 500ml = 1ポイント  
10ポイント貯めると

車の燃料  
(BDF)



車の燃料(BDF)としてリサイクル  
(富山市エコタウンで製造)

ポイント  
と交換



富山県内の家庭から出された  
容器包装プラスチック等を  
リサイクルして作られた製品  
(富山市エコタウンで製造)



## 地域活動による廃油石けんづくり

黒部市 M.N さん

揚げ物をした後の1年間分の廃油は、保管しておきます。ボランティアグループ会員らが地区公民館で廃油石けん（エコ石けん）を作り、秋の公民館まつりで地区民に提供しています。

### 廃油石けんの作り方手順



水に溶かした苛性ソーダの中に廃油をかき混ぜながら投入します。

約30分間ゆっくりかき混ぜます。



牛乳パックに入れて、固まるのを待ちます。

できあがった廃油石けん  
(約1ヶ月経過したもの)



廃油石けんを1個  
150円で販売している様子。



公民館まつり

## 刈草の堆肥化

上市町 S.H さん

庭に刈草の山を2つ作っています。

ペットボトルに、米のとぎ汁とEMボカシ、糖蜜等を混ぜて2週間程熟成させ、草山にかけます。(刈草の山の)下の部分から有機肥料になるので、畑で活用しています。



手作りの米のとぎ汁  
EM発酵液

米のとぎ汁、EMボカシ菌、黒蜜を混ぜて、1週間発酵させたもの。  
キッチン、トイレ、浴槽が綺麗になります。

草山に  
米のとぎ汁EM発酵液をかける  
と、下部から堆肥になります。



草山

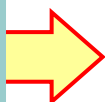
## ペットボトルのマイボトル

立山町 T.T さん

ペットボトルを使いまわして、お茶入れ用にしています。外出するときは、必ずお茶入りのペットボトルを持って行きます。



お茶入りやかん



洗ったペットボトル



お茶をペットボトル  
に入れて、外出！

## できることから始めるごみ減量

南砺市 K.H さん

○お弁当の箸には、今まで割り箸を使っていましたが、マイ箸を使用することにしました。

○クリーニング店でもらったハンガーは、ごみとして捨てずにクリーニング店に返却し、リサイクルしています。

○醤油はプラ容器のものをやめ、リターナブルびんに替えました。

○ダイレクトメール等の紙については、可燃ごみとして捨てていましたが、リサイクルできる古紙として資源ごみに出すことにしました。

○ペットボトルの購入を止めて、お茶を水筒に詰めて出かけることにしました。

○通販をよく利用するため、カタログが多く送られてきますが、できるだけインターネットで確認できる電子カタログに変更しました。

○菓子箱は可燃ごみに出さず、紙製容器包装としてリサイクルすることにしました。



クリーニングハンガー

## 台所用品の工夫

南砺市 K.H さん

- 今までラップを使用していましたが、すぐにごみになるので、市販のシリコンのフタを購入し、捨てずに洗って何度でも使用するようになりました。（レンジ、冷蔵庫）
- 台所用洗剤は、毎回1ビン用の詰め替えパックを購入していましたが、業務用（4リットル）のものに替え、補充して使用しています。



## プラ製容器の減容化（ペットボトル）

滑川市 S.S さん

ペットボトルは比較的資源ごみに出しやすいもののひとつだと思います。しかし、体積が大きいため、家庭においても集積所においても場所をとります。ペットボトルの体積縮小化を考えてみました。

「ペットボトルつぶし器」の赤い部分を、上から足で踏むことで、簡単にペットボトルが潰せます。（踏む力もそれほど必要ありません。）

2リットルサイズのペットボトルだと、約3分の1にまで減容化できます。





## 古布のリサイクル

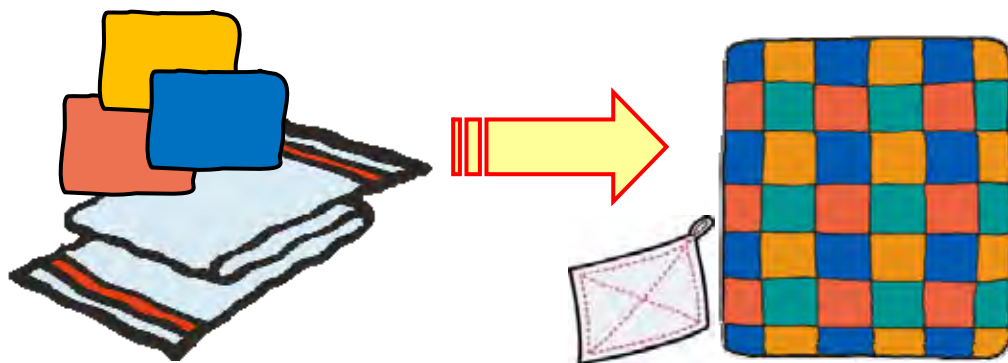
高岡市 K.S さん

古布は、必ず雑巾等に利用します。

綿のものは、パッチワークにします。

また、親子で着られる服を選びます。ポロシャツ等は着回しできます。

綿素材のものは、耐久性があるため多く購入します。



## 壊れた傘布でレインコートを！

上市町 S.H さん

唐傘をリサイクルして、レインコートにしています。

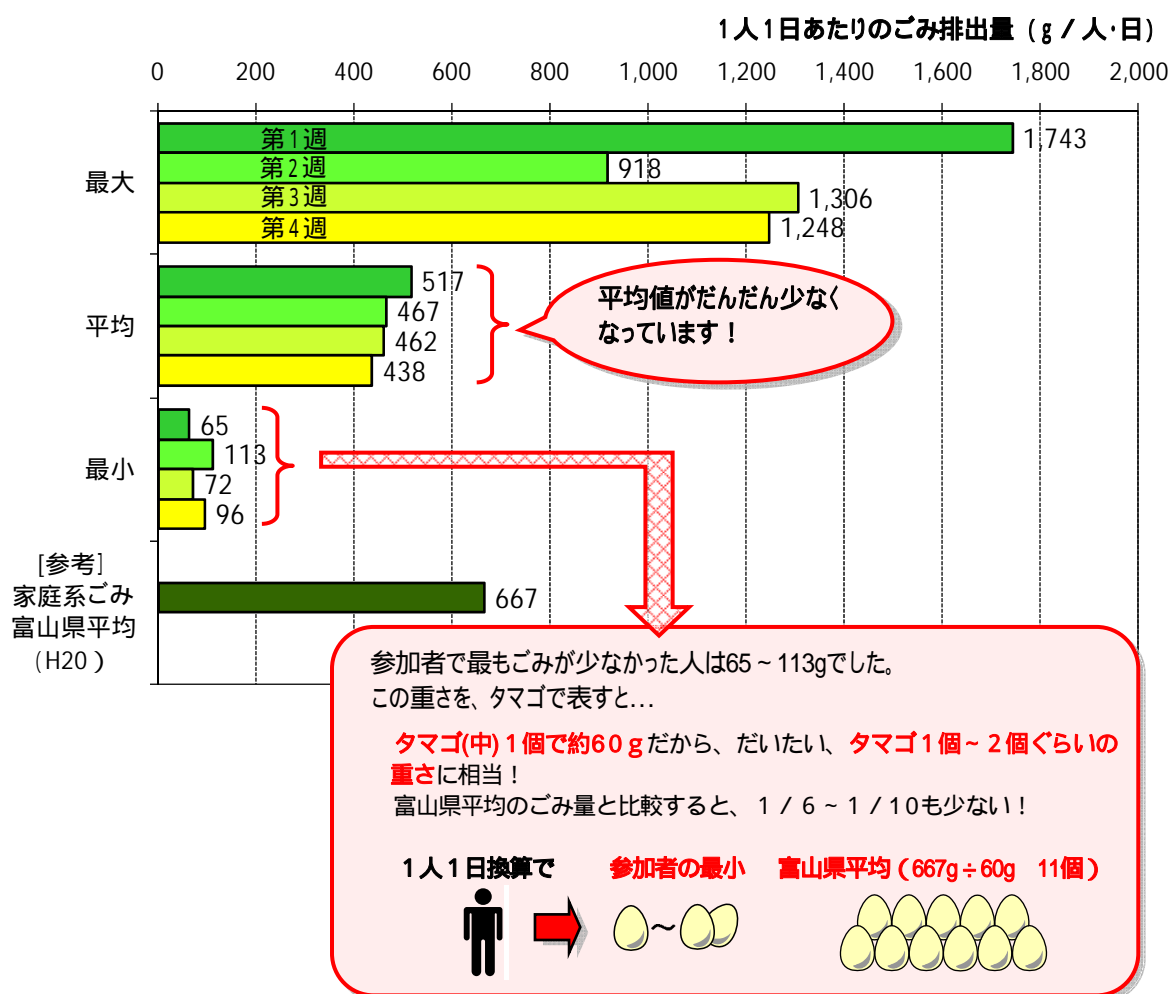


## 4. 参加された方のごみの傾向

### 1) 1人1日あたりのごみ排出量(週間別の最大・平均・最小)

コンテスト参加者の1人1日あたりのごみ排出量(週間別の最大・平均・最小)を図4-1に示します。

ごみを計ることで、ごみの減量に対する意識がどんどん高まってきているせいか、コンテスト参加者のごみ量(平均)が、週を追うごとに少しずつ減少しています。



注) 紙おむつ等、剪定枝等、粗大ごみ他、リターナブルびんを除く。

図4-1. 1人1日あたりのごみ排出量(週間別の最大・平均・最小)

### 2) コンテスト参加者のランキング(4週間平均)

コンテスト参加者のごみ排出量ランキング(4週間平均)を図4-2(次頁参照)に示します。

コンテスト参加者の1人1日あたりのごみ排出量(4週間平均)は471.0gと、富山県平均(H20)の667gを下回る結果となりました。

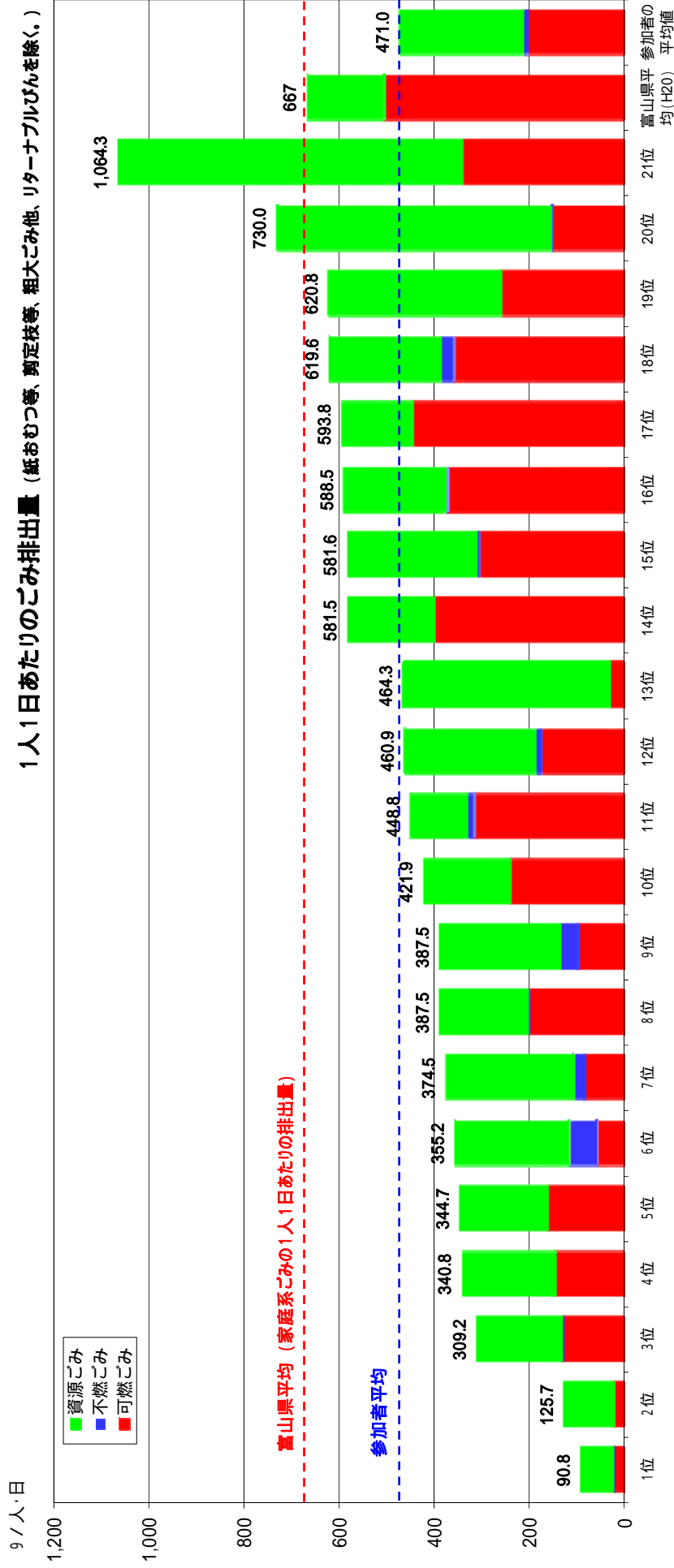


図4-2. コンテスト参加者のごみ排出量ランキング (4週間平均)

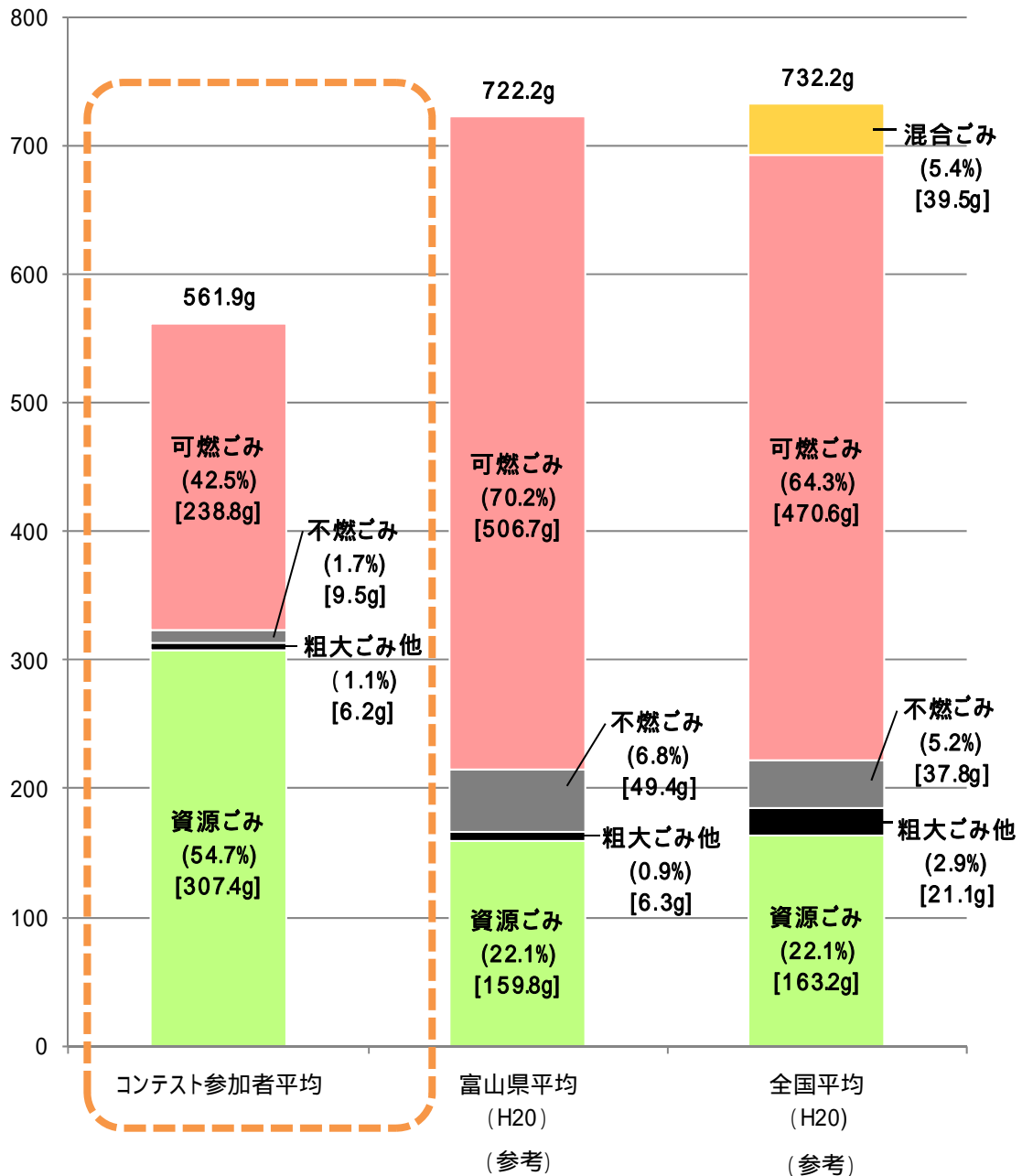
### 3) 家庭系ごみの傾向

1人1日あたりの家庭系ごみ排出量（平均値）を図4-3に示します。

コンテスト参加者平均の可燃ごみ排出量は 238.8gで、富山県平均の506.7g（全国平均は470.6g）と比較すると、約1/2の排出量となっています。

一方、コンテスト参加者平均の資源ごみ排出量は 307.4gで、富山県平均の159.8g（全国平均は163.2g）と比較すると、約2倍の排出量となっています。

(単位:g)



注) グラフは、端数処理の関係で合計値が100%とならない場合がある。

図4-3 . 1人1日あたりの家庭系ごみ排出量（平均値）





**発掘！ごみ減量達人コンテスト 事例集** 平成 23 年 3 月

発行／富山県生活環境文化部環境政策課

〒930-8501 富山市新総曲輪1-7

[TEL] 076-444-3140、[FAX] 076-444-3480

[URL] (環境政策課) [http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1705/index.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1705/index.html)

(富山県循環型社会推進ポータルサイト みんなで3Rやらんまいけ！)

[http://www.pref.toyama.jp/sections/1705/3R\\_portal/](http://www.pref.toyama.jp/sections/1705/3R_portal/)