

## ② 使うとき

心得  
その1

### 物を大切に、長く使うように心がけましょう。

物を長く使うことは、商品の過剰な購入を避けることになり、結果的にごみを減らすことにつながります。

重要なことは、一つひとつのものに愛着を持つことです。

物を大切に使うことにより、真に心豊かなエコライフを実行しましょう。



#### ワンポイント

3Rは大変で難しいことと考えていませんか。例えば、毎日ごはんを残さず食べることも、資源を大切にすることにつながります。また、型式の古い自動車も愛着があれば長く使うことができます。

#### 3R実践の例

子どもの宝物「おもちゃ」は、昔のように作るものではなく、買うもので壊れたら捨てるものになってしまいました。そうしたおもちゃに新しい命を与える施設として「おもちゃ病院」があります。

ボランティアでの運営が多く、一般に修理代は無料で修理にかかる材料代のみ実費が必要です。ほとんどの玩具は修理可能です。一度試してみたいかがでしょうか。



心得  
その2

### エコクッキングを実践しましょう。

エコクッキングとは、調理における各段階において、環境に配慮する料理づくりのことを言います。

食事に関するごみは毎日出てしまうものですが、ちょっとしたアイデアで食材をムダなく使うことができ、それがごみ減量につながります。



#### ワンポイント

ダイコン、ニンジン、ジャガイモなどの皮は、千切りにして、きんぴらに調理することができます。

#### 3R実践の例

油物の料理をする時、天ぷら フライ 唐揚げ 炒め物の順に油を使ってみましょう。油を残すことなく使い切ることができ、水質汚濁やごみの排出を抑えることができます。

ホームパーティーなどではお好み焼を作り、皆で食べるのも楽しいでしょう。

この場合、揚げかすは取り除いて油の老化を極力抑え、残った油を使い切ることがポイントです。(知立市Nさん)



壊れてしまったものは、できるだけ修理しましょう。

まだ使えるものでも、捨ててしまえば、それはただの「ごみ」になってしまいます。

壊れてしまったものも、修理や部品交換を行えば、もう一度使うことができるようになります。

すぐに捨てないで、ものを大事に長く使うように心がけましょう。



ワンポイント

電化製品など自分で修理することが難しいものは、新品に買い換える前に販売店やメーカーへ相談し、修理サービスを活用しましょう。

3R実践の例

ホームセンターなどでは、近年、修理に必要な部品や道具の品揃えが充実してきました。また、修理の方法を紹介する簡単なマニュアルを備えている店舗もあります。

買い換える前に、一度、自分で修理してみることをお勧めします。



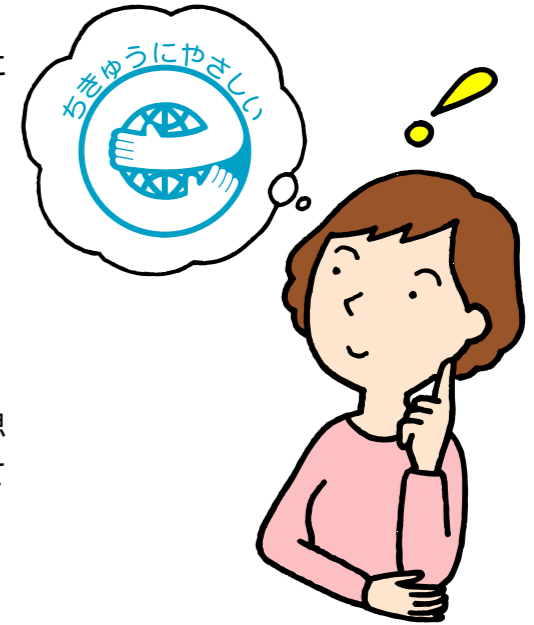
不用になったら、別の使い道を考えましょう。

私たちは普段、いらなくなったものを、なにげなくごみとして出していることが多いと思います。

ごみとして捨ててしまう前に、何かに使えないか、考えてみましょう。

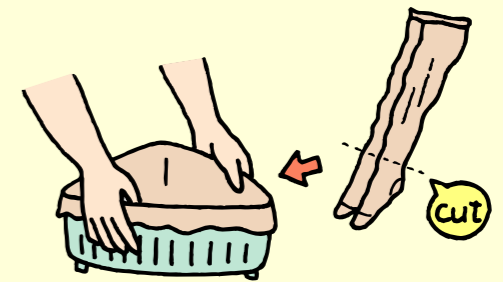
捨てればごみ  
生かせば資源

この言葉をモットーに、別の用途を思いついたらすぐに捨てないで、工夫して使うよう心がけましょう。



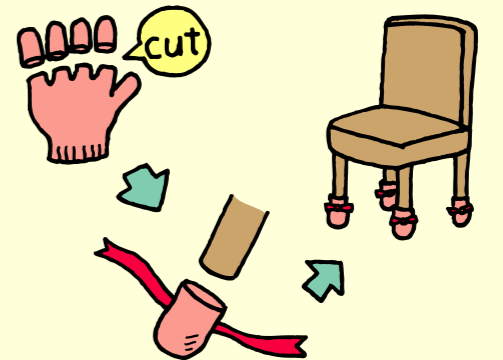
3R実践の例

伝線などが入って使えなくなったストッキングは、水切りごみ袋として使えます。適当な大きさに切って三角コーナーにかければ、細かな小さいごみも取れ、水切りも良くて便利です。



3R実践の例

使わなくなった手袋の指の部分切って、椅子や机など家具の足にかぶせておくと、床に傷が付くのを防ぎます。



ものが必要なとき、  
別のもので代用できないか考えましょう。

あなたは、何かものが必要になったとき、購入することを考えますか？

こんな時こそ、ちょっとしたアイデアで、別のもので代用できないか、考えてみましょう。

完璧を目指す必要はありません。  
無理なくできることを楽しみながら  
進めるのがコツです。



ワンポイント

古新聞は、インクがつやを出し、汚れを付きにくくするため、ガラス拭きに適しています。水に浸してから絞った新聞紙で拭くとガラスの汚れが取れます。その後、乾いた古新聞で仕上げをします。

3R実践の例

朝刊程度の枚数の古新聞を丸めて筒状にし、その上に包装紙や布を巻き、窓際に置きます。こうすると、暖かい空気が逃げないので、冬季の窓際のすきま風防止になります。

包装紙や布を工夫することで、おしゃれな感じに応用できます。

(日進市Sさん)



環境にやさしいガーデニングを始めましょう。

花は人の心を豊かにしてくれます。

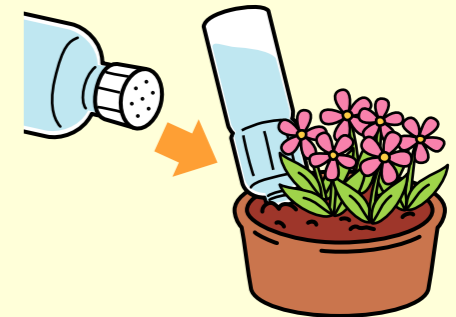
しかし、その美しい花も枯れてしまったらごみになってしまいます。

植物を育てるときは、例えば水やりや米のとぎ汁を利用するなど、省資源を心がけながら、できるだけ長く花を楽しみましょう。



ワンポイント

ペットボトルのふたの部分に小さな穴をいくつか開け、水を入れておきます。鉢植えの横に逆さまにして埋めておくと、留守のとき、自動水やり器になります。



3R実践の例

自生する花を抜かず、譲り受けた土や鉢に植え替えて無人販売をしています。

土は、生ごみ処理機のごみ、葉子の乾燥剤(石灰)、ピアノの調律時に交換される使用済みの乾燥材(木炭)、コーヒーや茶の出し殻を混ぜて天日干しにしたものを利用しています。

これを始めるようになり、町内の方が購入することで、コミュニケーションを保つことができました。

また、枯らしてしまった花や、増えすぎて困っている花を持ち込んでくれるようになりました。(名古屋市瑞穂区Yさん)

