

「京の暮」は
かしこく、
なんでも使いキリ!!

2R行動ガイド しまつのこころ得

暮の巻



この印刷物が
不要になれば
「雑がみ」として
古紙回収等へ!



「京の暮」は
かしこく、なんでも
使いキリ!!

うしわかくん

「もったいない」の精神や

日本の生活文化が息づく京都。

京都の暮らしでは

「ちゃんと食べる分・使う分だけ買う」

「ムダづかいしない」など、

われが「八艘跳び」で軽快に紹介する
15の暮らしの技を実践するのじゃ!!



監修:京都市廃棄物減量等推進審議会

循環型社会・ごみ半減をめざす条例・プラン推進部会

発行:京都市環境政策局循環型社会推進部ごみ減量推進課
平成29年3月 京都市印刷物283248号



暮くらしの巻

417 グラム

市民1人1日あたりの
ごみ量は他の政令市
平均の4分の3で、政
令市中最少です(平成
27年度)。

約 50 年

唯一の最終処分場である「東
部山間埋立処分地(エコラン
ド音羽の杜)」使用期間は、ご
み半減を達成してもあと約
50年で、子どもや孫の世代に
少しでも長く引き継ぐために、
皆様のより一層の御協力が
必要です。

1/2

京都市のごみ減量の目標は、
ごみ量をピーク時の年間82万
トンから平成32年度までに
39万トンへ半減することで、
環境負荷の低減とごみ処理経
費の削減を進めています。

ごみは最初からごみだったわけではなく、もとは動植物のいのちや地球の貴重な資源です。そのため、私たちは、多様ないのちとともに、限りある資源を分かち合いながら生きていることを自覚し、大切なのちを無駄にせず、資源やエネルギーの消費を減らさねばなりません。

京都市には、豊かな自然と長い年月、多くの人の手により育まれてきた伝行事、伝統文化・工芸、食文化などがあり、また、自然と共に生息しながら生活してきた知恵や工夫、心構えとして、門掃きや打ち水、「しまつのこころ」などがあります。

「しまつのこころ」とは、いのちや資源、それを活かす作り手の皆さんへの感謝のこころから生まれてくる考え方であり、「無駄遣いしない」、「儉約・節約する」という意味で用いられ、生産から廃棄のことまで考えて、「良いものを長く使う」ようにする、電気や水の使用を節約するなど、2R^{**}にもつながる考え方です。これは、季節の食材を余すことなく使い切る京都市の食文化などにも息づいています。

この冊子を御覧いただき、できるところから少しづつ環境にやさしい取組を進めていきましょう！

* リサイクルだけに頼らず、「ごみになるものを作らない・買わない」「リデュース(発生抑制)」、再使用する「リユース(再使用)」を重点的に進める考え方

4 割

生ごみの4割にあたる
6.5万トンは食べ残しなどの
食品ロスです。

かしこい知恵がつまつた“しまつのこころ得” シーン別の技を紹介



みんな技 こんな技 お買い物



みんな技 こんな技 お料理



技 1 買い物前に冷蔵庫を確認
「ないと思ってたらダブった…」「買い物忘れた…」そんなことがないよう、買い物に出かける前に冷蔵庫をチェックしましょう。

技 2 量り売りや
はだか売りを選んでみてトレーなどで包装されたものより、量り売りや裸売りのものを選び、ごみの少ないお買い物をしましょう。

技 3 食べ切れる分量を考えて購入
必要な分だけ買って、ムダなく使い切り、食べ切れましょう。安いからまとめて買い…そんなに食べられる?

技 4 連れてつて! 見切り販売商品

賞味期限・消費期限の迫った見切り販売商品から買うことで、食品ロスの削減に協力しましょう。

技 5 切り分けて便利に保存

下準備に手間がかかるものなどは、すぐ調理しやすいよう、切り分けて保存しましょう。

技 6 あなどれん! 乾物

買い置きしやすく冷蔵庫がいらない乾物は、エコで便利な食材。いざというときには非常食にもなるなど、あなどれん!

技 7 それって賞味期限? 消費期限?

賞味期限は、おいしく食べることができない期限。消費期限は、過ぎたら食べない方がよい期限。

技 8 どれだけ知ってる? 使いきりレシピ

たとえば、ニンジン・大根の葉、しいたけの軸、茶葉、ブロッコリーの茎など、普段は捨てている部分も、調理法を工夫することでおいしく食べることができます。クックパッドなども便利!

あんな技 こんな技

お出かけ

ポイ捨てする観じゃない
缶の詰め箱しかない
誰が捨てたか
わからなーいし…

外出先でも、缶・びん・ペットボトル
をきつちり分別しましょう。

技 10 リユース食器を使おう

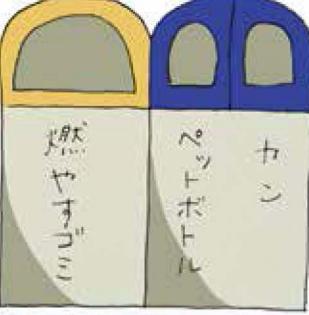
イベントでは、洗って繰り返し使える
「リユース食器」で、紙コップなど使い
捨て容器のごみを減らしましょう。



外出時にも、
燃やすごみ、
缶・びん、
ペットボトルを分別しよう。
ごみの持ち帰りにも
協力しよう。

技 11 注文時に量や食材を確認

小盛りメニューはないかななど、量の調整がで
きないかを店員さんに確認しましょう。



技 12 バイキングでも

かしこく食べキリ！
ついつい多く取り過ぎてしまいがちな
バイキング。食べ切れる分量を盛り付
け、かしこく食べ切りましょう。

技 13 良いものは長持ち

ものを粗末にせず大切に使う「もった
いない」の精神で、良いものを長く使
いましょう。LED・充電池の活用も。

技 14 道具・生活用品をシェア

必要な時だけレンタルするなど、シェ
アで今あるものをムダなく有効活用
しましょう。

あんな技 こんな技 使う

こわいたら、
すぐに新品？



技 15 修理・リユース、オークション

修理したり、手を加えて別のものにして、
「もっふん」使いましょう。「もう使わな
いけど、でも捨てるのもつたいない」も
のは、フリーマーケットやオークションへ！

ごみアプリ
配信中！



ダウンロードは
こちらから！

技 9 外でも分別 !!