

生ごみ削減に取り組もう

～なぜ生ごみ削減が必要なのか～

浅川清流環境組合に搬入しているごみのうち「約3分の1」が生ごみです

3市の市民で生ごみを減らしましょう



「浅川清流環境組合」は日野市・国分寺市・小金井市の3市で可燃ごみ処理施設の設置および運営等を共同しておこなっています

生ごみを減らすと

・・・環境・経済・社会への幅広い効果が・・・

環境

温室効果ガスの排出削減

焼却によるCO₂・メタンの発生を抑制し地球温暖化を防ぐ

資源の無駄遣い防止

食品を捨てることは水・エネルギーなど多くの資源が無駄に

生ごみをたい肥化して肥料に再生

環境教育や地域環境の改善に貢献へ

経済

廃棄物処理の負担軽減

自治体の処理コストの低減

家計のコスト軽減

買いすぎ・作りすぎを防ぎ食費を軽減、ごみ袋購入費用の軽減

社会

食料不足の解消に貢献

まだ食べられる食品はフードバンクへ

倫理的な責任

食べ物を粗末にしない「もったいない」の普及

・・・今すぐできる生ごみ削減アクション ①・・・

台所でできること

- ・冷蔵庫、冷凍庫、チルド、野菜室の整理
- ・生ごみの水切り ・野菜くずの削減
- ・作りすぎない

✓ 冷蔵庫内の整理整頓

食材が見やすくなることで、使い忘れを防ぎます。

古いものは手前に、買ったばかりのものは奥に置くなどの工夫を。

✓ 賞味期限・消費期限のチェック

冷蔵庫内の食材チェックのためスマホや付箋、リストを活用すると便利です。

賞味期限：
おいしく食べられる期限
消費期限：
安全に食べられる期限

✓ 適切な温度設定の確認

冷蔵庫は 3～5℃、冷凍庫は-18℃以下が理想的です。

✓ 冷凍庫に小分けして保存する

大量に作った料理や買って来た食材は小分けすることで、使い切りやすくなります。

✓ 生ごみの水切り

ぎゅっ〜と水切り💧

水切りネットや簡易水切り器などでひと絞り 約 500g → 約 370g

約 25% の削減達成！！

干してカラッと☀️

干物（ひもの） ネットやカゴを利用して天日干し



…今すぐできる生ごみ削減アクション ②…

買い物でできること

- ・冷蔵庫チェックシートの活用
- ・手前取りして食品ロスの低減
- ・買いすぎない

✓ 買物リストを作成する

無駄な買い物を防ぎ、使い切れる量だけ購入しましょう。

買い物の前に、冷蔵庫の中を確認しましょう。

✓ バラ売りを選ぶ

野菜や果物は必要な分だけ買えるバラ売りを選ぶと、使い切れずに腐らせるリスクが減ります。

✓ 賞味期限・消費期限をチェック

すぐ使う食材は、期限の近いものを買きましょう。（手前取り）

✓ 食品ロス削減マッチングサービス「タベスケ」等の活用

お店の売り切りたい商品をお得に購入できるサービスを利用しましょう



地道な日々の行動が重要です！！

日野市・国分寺市・小金井市で 様々な活動をおこなっています

日野市・国分寺市・小金井市3市の市民等で構成された3市ごみ減量推進市民会議は、3市で共同運営する可燃ごみ処理施設や施設周辺の情報を発信し、理解浸透を図ることや、可燃ごみ量の削減を推進するため更なる減量に資する取組みを検討することを目的に設置された組織です。

✓ 日野市のイチオシ事業！

手軽にできる「ダンボールコンポスト」の普及推進

- ・補助金があります！気軽に始められます！
- ・初めての方でも簡単！毎月講習会を開催しています！
- ・ネット講習会の開催！夜でもOK 日中忙しくても安心です！



詳細はこちら
日野市ホームページ

✓ 国分寺市のイチオシ事業！

生ごみ拠点収集

- ・もやせるごみを減量するため、公共施設7か所または6世帯以上で設置した収集拠点へ事業者が訪問し、生ごみを回収しています。

生ごみたい肥の配布

- ・収集した生ごみと、せん定枝・落ち葉・下草を混合し、「生ごみたい肥」を生成して、無料で配布しており、資源循環を図っています。



詳細はこちら
国分寺市ホームページ

✓ 小金井市のイチオシ事業！

食品ロス削減マッチングサービス「小金井カメすけ」

市内のお店が、売れ残りそうな食品や規格外品などをWEBサイト「タバスケ」に値引きして出品し、利用者がお得に購入できるサービスです。

「タバスケ」のアプリ化も開始し、登録・利用は全て無料です。

市内の隠れた名店が目白押し！！お得に美味しく、お手軽に食品ロス削減に貢献できます。ぜひご利用ください！！



詳細はこちら
小金井市ホームページ

2026年2月

3市ごみ減量推進市民会議 情報発信・環境学習グループ 日野市・国分寺市・小金井市

「見える化」が効果抜群！

1. 食品をカテゴリに分ける

定番食材、調理予定食材、消費期限の近い食材などに分類するのがおススメ

2. 置く場所を決める

- ジャンルごとにグループ分け
- 同じものは1カ所に
- 目で見て分かる表示を

3. 詰め過ぎない

詰め過ぎず、余裕を持った配置を。フリースペースがあると、整理整頓も長続き

4. ストックルールを決める

期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管

5. 使い切る

必要な分だけ買って、食べきるように

冷蔵庫内の整理整頓を！



3市ごみ減量推進市民会議の活動は
各市ホームページでも紹介しています

日野市



国分寺市



小金井市



2026年2月

3市ごみ減量推進市民会議 減量グループ
日野市・国分寺市・小金井市

冷蔵庫内 すっきり大作戦

ぶんしほたる
ホッチ



こみせロマンレッド
(日野市)



ぶんしほたるホッチ
(国分寺市)



くるカメくん
(小金井市)

日野市・国分寺市・小金井市
3市ごみ減量推進市民会議
(減量グループ)

