

ごみ量を記録してみませんか

※計画書はコピーして利用してください。

国立市では、市民の皆様のごみの減量、資源の有効利用への意識の高まりなどから一定のごみ減量の成果が出ていますが、まだまだ減量が必要な状況です。

ご自身のごみの量を把握し、ごみの減量に段階的に取り組めるよう、ごみ減量計画書を作成しました。ぜひご利用ください。

ごみ量の目標数値に関して、「第2次国立市循環型社会形成推進基本計画」で令和7年度の目標を設定しています。

【令和5年度の実績】=657.9g/日 【令和7年度の目標】=651.7g/日
1人1日あたり6.2g(約0.9%)減量が必要です。

目標達成に向けて、ごみの減量をお願いします。

目安

【可燃ごみ】 1人につき週に 15ℓまで
【容器包装プラスチック】 1人につき週に 10ℓまで
【不燃ごみ】 1人につき月に 5ℓまで



ステップ1 普段のごみの排出量を1ヶ月記録してみましょう。

■ごみを出す前にごみ袋の容量(5ℓなど)、出した袋の数や重さを記入する。

ステップ2 資源物とごみを正しく分別しましょう。

■本カレンダーをもとに、分別方法を再確認し、正しい分別を徹底しましょう。

ステップ3 月間目標を決めて、ごみダイエット(ごみの減量)に挑戦しましょう。

■ごみ減量計画書への記入を継続し、新たな目標に挑戦しましょう。
■記入した計画書を振り返り、ごみ減量の成果を確認しましょう。

ステップ4 5Rに取り組み、さらにごみを減量しましょう。

■家庭でできるごみの減量(P33)を参考に、さらなるごみの減量に取り組みましょう。

【ごみ減量計画書】2ヶ月分

【月間目標】													
		第1週		第2週		第3週		第4週		第5週		合計	
		収集回	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	
可燃ごみ	リットル数	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	袋数	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋
	ごみの重さ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
容器包装プラスチック	リットル数	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	袋数	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋
	ごみの重さ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
不燃ごみ	リットル数	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	袋数	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋
	ごみの重さ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(例) 1ヶ月に1回は、可燃ごみを出さない日をつくる。
(例) 容器包装プラスチックは、10ℓを4袋までにする。など

【月間目標】													
		第1週		第2週		第3週		第4週		第5週		合計	
		収集回	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	
可燃ごみ	リットル数	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	袋数	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋
	ごみの重さ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
容器包装プラスチック	リットル数	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	袋数	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋
	ごみの重さ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
不燃ごみ	リットル数	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	袋数	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋
	ごみの重さ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(例) 1ヶ月に1回は、可燃ごみを出さない日をつくる。
(例) 容器包装プラスチックは、10ℓを4袋までにする。など

※5Rの実践を通してごみ排出量の減量・資源の有効利用を進め、環境への負荷が少ない循環型社会の実現を目指しましょう。

