

ご

近

所

さ

ん

の

# もったいない集



絵：ワンガリ・マータイさん(1940-2011 ケニア出身)  
地球に対する敬意を表す言葉として「MOTTAINAI」を世界に広めた。元ケニア副環境相でノーベル平和賞受賞者。

## はじめに

日本にしかない「もったいない」という言葉ですが、日本ほど使い捨てる国はないと言われています。

昔から「もったいない！残さんと食べや」「もったいない！まだ使えるがいね」などと、よく言われてきましたね。食べ物やまだ使えるものを安易に捨てることは、その物を捨てるのではなく、生き物の命はもちろんそれをつくる為の水から全てを捨てることになります。

今、地球環境は温暖化、大気汚染、森林破壊など様々な原因によって悪化しさらには、たくさんの生き物の絶滅にも繋がっています。そして、それらは私達人間の活動が大きく影響しているとされています。

政府や企業が研究や対策を試み、どんな政策を打ち出して、制度や商品をつくるかは大事なことです。

しかし、私たち一人ひとりが気づいて考え、暮らしを見直すことが何よりも大切なことではないでしょうか。

そこで、専門家などではなく隣近所といったごく身近の方々から自然や資源を大切にし、もったいないの精神で環境に配慮した生活のアイデアをいただき、その一部をここにまとめてみました。

ご覧いただいて何か一つでも暮らしの見直しに繋がると嬉しく思います。また、生活の様々な場面で利用していただき、ご家族で地球環境の問題を話し合うきっかけになることを願っています。

作成にあたり、賛同、協力して下さいました皆様、本当にありがとうございました。

中出里美  
石川県地球温暖化防止活動推進員  
こまつ環境パートナーシップ事務局長



# 洗面・風呂

## ●水道の栓（止水栓）

- ・ 節水コマをつけている。
- ・ 止水栓を調節して水量を少なめにしている。
- ・ こまめに水を止めている。
- ・ ちょっとした手洗いの水量は鉛筆の太さを目安にしている



## ●石けん

- ・ ネットに入れて使用。泡立ちいい！
- ・ ゴムを巻きつけて使用。泡立ちイイ！



※泡が汚れを落とすポイント！

少ない石けんで、たくさん泡立てるのが秘訣ですネ！

- ・ 乳液の使い終わりは、水を少し加えシェイクしてポティローションに！

## ●シャワー

- ・ こまめに止めている。  
銭湯でも同じ！
- ・ 朝シャンを止めた。
- ・ できるだけ浴槽の湯を使っている。



## ●お風呂の入り方

- ・ 家族は続けて入っている。
- ・ 入る直前に湯を沸かしている。
- ・ 毎日から一日置きで十分だとわかった。
- ・ 湯船に入っている間は照明を消してローソク（アロマキャンドルなど）でリラックス&省エネ！

# 洗面・風呂

- ・入浴中は、脱衣場の照明 OFF
- ・浴槽湯にはできるだけ自然のものを入れる。

ハーブやおれた大根の葉を乾燥させて入れている。  
大根の葉や茎は適当な長さに切り天日干しをする。

※干し葉は、昔から薬湯として使われ、干した大根の葉に含まれるカルシウムや鉄分が皮膚から吸収され、肩こりや腰痛、疲労回復などに効果があるそうです。



- ・給湯器のスイッチは、つけっぱなししない。

## ●洗 髪

- ・汚れを落としてからシャンプーする。
- ⇒わずかな量でよく泡立つ。

## ●残り湯

- ・洗濯(衣類や足マットなど)
- ・拭き掃除
- ・靴やスニーカーを洗う
- ・玄関まわりの掃除

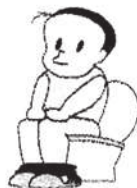
などに利用!



# トイレ

## ●トイレタンク

- ・洗剤は入れない。  
よけいに水を汚すから。



## ●トイレ室内 →外出先のトイレ

- ・消音装置は、使わない
- ・エアータオル、ペーパータオルは、利用せず  
ハンカチで手を拭く。

## ●消臭は家にあるもので→コーヒーかす、庭の花 (ハーブなど)、古くなったお茶、炭、石けんなど

## ●便座

- ・極寒の日以外の保温はなるべくスイッチ OFF
- ・保温は、布の便座カバーを使っている。
- ・外出の時コンセントを抜く。

## ●トイレットペーパー

- ・今までより1巻き分減らして使用している。  
チリもつもれば山となるですネ！
- ・無漂白仕上げや再生紙で作られたものを使っている  
(色柄の無い、無臭のものを選んでいる。)
- ・芯で電気コードをまとめている。  
(不要の包装紙や布を外側に貼る)





# 洗濯

## ●洗濯回数

- ・毎日しない。ある程度溜まってから。

毎日だと、洗う必要のないものまでついでに洗ってしまうから。

## ●洗濯機は、今も2層式を大切に使っている。

## ●残り水を再利用する。

- ・靴を洗う。拭き掃除、玄関掃除に使う。
- ・夏場は打ち水に使う。

## ●石けんを使用。

- ・分解が早く、環境にやさしい成分でできている。

※合成洗剤は化学物質で作られていて、自然の水質に分解されるまでに時間がかかる。

## ●使用しない時は、コンセントを抜く・・・忘れがち！

## ●井戸水を利用→排水は下水へ



水を大切に



# 衣服・布類

衣類・タオル・シーツ・カーテン・クロスなど

●使い古しや汚れで使えないものは再利用する。

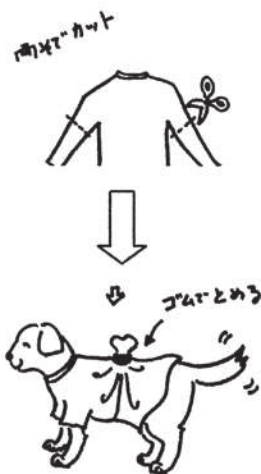
- ・エフロン 枕カバー ヘアアクセサリー  
クッションカバー 帽子 玩具 たわし  
小物入れ バッグ バスマット 人形  
愛犬の洋服 布巾や雑巾 スリッパ  
などに変身させる。(作り方紹介)
- ・ボタンやアップリケも付け替える。
- ・古くなったタオルは布巾に！

タオルは厚みがあり水分をよく吸う。  
 広げて野菜の水切り、折たんで  
 台拭きや鍋つかみ、調理中は面を  
 かけては手を拭く。さらに傷んだら雑巾に。

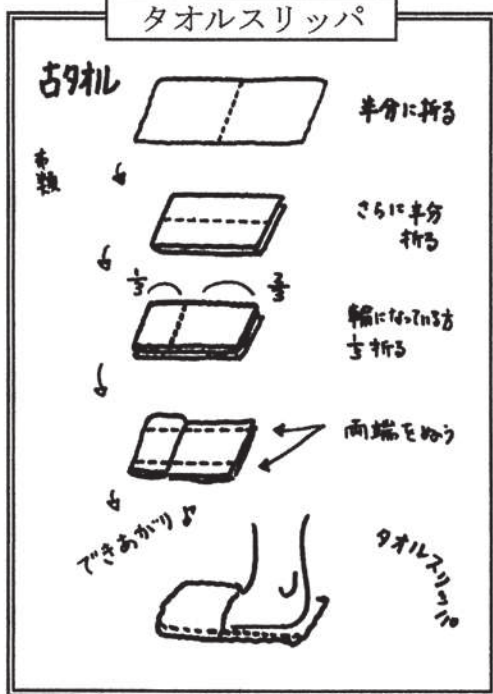


衣服・布類

## 愛犬の洋服



## タオルスリッパ





# 衣服・布類

## ●使い古しの再利用(つづき)

- ・くたびれたフリースは、カットして使用。  
水を含ませて搾り、油汚れのひどい所を拭くだけできれいになる。
- ・破れストッキングは、カットして棒に括り付けハタキにしている。  
靴やテレビ画面、鏡拭き、針金ハンガーを入れて風呂のお湯のゴミ取りに。



※静電気を起こして埃を吸着させる効果がある。

- ・気に入った柄は、切り取ってカフェカーテンや額に入れて飾り、楽しんでいる。







# 衣服・布類

衣類・タオル・シーツ・カーテン・クロスなど

## ●使い古しの再利用(つづき)

- ・サイズが合わなくなった子供服は、知人に譲っている。
- ・よそいき⇒普段着用⇒汚れ着用という順番で着まわしている。
- ・バザーに出している
- ・古い枕カバーはフーツを入れて保存

## ●心かけ

- ・靴は、修理して履く。
- ・クール&ウォームビスを心かけている。

## ●古着屋さんを利用している。

## ●木綿地の布は、福祉施設でお尻ふきに利用してもらう。

## ●余ったタオルを保育園など施設に寄付した。

## ●風呂敷の使い分けいろいろ

- ・本来の「ものを包む」使い方。
- ・ランチョンマットに利用。
- ・テーブルクロス、クッションカバーに利用。





## 衣服・布類

- 眠っている着物、帯、半襟、切れ端などの利用。
  - ・カバン、手さげ袋、暖簾、テーブルクロスにする。
  - ・絹の切れ端は、手のひらサイズに切って、洗顔・ボティタオルに利用。肌に優しくとても良い♪
- 着物はほとんど母のものを着る。  
成人式の着物や浴衣など汚れもほとんどなく、  
数回着ただけでもったいないと思うから。
- 夏はレースのカーテンを窓側から内側（部屋側）に  
付け替えている とても涼やかな感じになります。



# 電気

## ●テレビ

- ・ 見ていない時、元電源から切っている。

※テレビやビデオなどは、使用しない時リモコンだけを切った場合、スタンバイ状態となり、まだ電源は ON のままです(赤ランプ状態) 使用しない時は、本体の電源を OFF にしましょう！  
もっといいのは、コンセントから抜くことです！

- ・ 画面をこまめに拭き、明るさをスタンダードに。
- ・ 音量は小さめにしている。
- ・ 1台だけで見ている。
- ・ 時間を限って見ている。

## ●冷暖房

- ・ 扇風機で暖気を巡回させている。

少し高いところに設置して首振り状態にしている。

- ・ できるだけエアコン不使用。
- ・ 複数の部屋を同時に使わない。
- ・ 就寝時は家族が一部屋で。
- ・ 冬は1度上げる前に1枚多く着る。
- ・ 設定温度を、夏は高め、冬は低めに。
- ・ カーペットの下に保温シートを敷いている。
- ・ 夜は両戸を閉めている(保温効果がある)
- ・ 薪ストーブを使用している(薪は剪定枝や廃材)
- ・ 外出時は、早めに切る。(残熱利用)



## ●掃除機

- ・ 掃除機とホウキを使い分けている。

掃くのはホウキ、吸塵は掃除機で。

- ・ 吸引スイッチは、強～弱をこまめに使い分けている。
- ・ 部屋を事前整理し、使用時間を短縮している。



# 電気

## ●携帯電話を頻繁に買い換えない。

※内蔵されている極小化に欠かせない鉱石をめぐり、環境破壊や紛争が起きているそうです。

## ・過充電しないよう気をつける。

※国民の2人に1人が保有していると言われている。充電を完了後、そのままにしておくとう電気消費が無駄になるだけでなく、携帯の充電用電池の寿命を縮めることにもなる。

## ●照明器具

- ・月1回、ローソクタイムでロマンティックな夜を…。
- ・季節ごとに、照明OFFにして、家族で星座を見ている。
- ・省エネ型の照明を使っている。

※一般の白熱電球よりも、一個あたりの値段は高めですが、消費電力は少なく、寿命も長いのでお薦めです！

- ・居間や食堂でくつろぐ時（読み書きやテレビを見る以外）は、照度を落としていく。

## ●その他

- ・除湿機…溜まった水は草花へ
- ・夜更かししない。
- ・スイッチ付きコンセントを使っている。
- ・不使用时は、元電源からOFFにする。
- ・電池はゴミとなれば有害物質！



利用は最小限。リサイクルできるものを選ぶ。

⇒捨てる前に、+と-を互い違いにして、手で擦ると使える。

# キッチン

## ●調理

### 《食品》

- ・食材は、無駄なく調理して使い切る。
- ・魚は、骨まで食べれるように調理する。
  - ・頭や尾、骨 ⇒揚げる。ふりかけ。味噌汁(スープ)。
  - ・煮汁は煮こごりに。(生姜汁や香味野菜、片栗粉、水など加え冷やし固める。)
  - ・骨についたせせり身⇒野菜と混ぜおひたしや揚げ物に
- ・野菜の皮、切れ端 ⇒きんぴら、スープ
- ・昆布、鰹節の出し殻 ⇒佃煮、ふりかけ
- ・エビの殻、ナスのヘタは、揚げて一品に。
- ・キャベツ、白菜の外側(傷んだ所)はスープに
- ・根菜類は、皮をむかないで調理する。

旬に収穫されたものは、煮物など皮付きでも美味しい
- ・ハーブ類は、自家栽培で料理やお茶に利用。

丈夫で手間かからない。何年も利用できる。
- ・作りすぎないように気をつける。
- ・1人分のだし汁の作り方!

茶こしに鰹節を山盛り入れて、熱湯を注ぎ、しばらくおくとOKです。
- ・食用油は温めて最後まで使い切る。

温めると粘りが取れてかなり使いきれ。缶は効果大。

### 《機器》

#### ・冷蔵庫

- ・開放時間を短くしている。
- ・詰めすぎない。 ・カーテンを付けている。
- ・購入日や中のものをメモして扉に貼る。



# キッチン

## ●調理(つづき)

### 《機器》



- ・肉や魚のまな板代わりに使う！  
新聞紙、牛乳パック、チラシ、お菓子箱、ティッシュ箱などを利用する。
- ・保温調理器を多用する。(圧力鍋など)
- ・1人分の加熱は、電子レンジを使う。
- ・電子レンジで温める時、専用蓋か皿でラップ無し。
- ・ガスの火は、鍋底からはみ出さない。水気も取る。
- ・ガスコンロの使用は続けて使う。

※ガスコンロの火は、鍋だけでなくコンロそのものを温めることにも使われているので、時間をあけて使うとその都度コンロを温めるためのエネルギーも消費されているそうです。

### ・炊飯器

- ・保温は12時間以上しない。(今までは1日中保温していた)

※ 説明書にもご飯の質が変わると記されていて、保温の意味がなく、無駄な電力消費ですね。

- ・タイマーの使用は止めて、炊くときに電源入れる。

### 《アイデア》

- ・熱調理は少し早めに火を止め、蓋をして余熱利用をしている。
- ・煮物調理法！

朝に味付け、加熱し新聞紙4～5枚で包むさらに毛布やバスタオルで包み夕方まで置く。味が染みてやわらかく、おいしい。



# キッチン

## ●アイデア(つづき)

- ・熱調理は、少し早めに火を止めて蓋をしておく
- ・煮物の残り汁は、卵とじにしてもう一品。
- ・温めなおしは、魚焼きグリルで！

温めなおしは、オーブンなら 15 分必要なところを、  
魚焼きグリルなら 30 秒程で OK です。

- ・すり鉢利用後は、おにぎり、味噌汁を作る！
  - ・中にご飯を入れて、おにぎりにする。
  - ・水を入れて、味噌汁や煮物の水にする。

## ●片付け

- ・食器洗いは水量最小です。
  - ・汚れ落としと、すすぎはそれぞれまとめてする。
  - ・出しっぱなしにしない。
- ・食器洗浄機を活用する。  
水の使用量がはっきり違う場合。
- ・食器は、汚れを拭き取ってから水洗いする。  
調理の使用ペーパー、茶かす、新聞紙、  
野菜や果物の皮など利用
  - ・洗剤の量が少量ですむ。
  - ・水汚れが最小になる。 ・節水になる。
- ・冬場の炊事は、湯をめるめにしている。

## ●保存

- ・ご飯の保存に、お櫃(おひつ)を使う。
  - ・昔の知恵を再認識して活用している。

おひつ



- ・蓋つき容器や空いている皿で蓋をする。
- ・葉物野菜の保存法！
  - ・濡らした新聞紙などに包みビニール袋に入れる。
  - ・息を吐いて入れるともっと効果的。

# キッチン

## ●保存(つづき)

### ・パセリ保存法！

小分けしてそのまま凍らせて保存。使うときは凍ったまま手で揉むとみじん切りになり便利。

### ・キャベツ長もち法！

半分ほどになったら芯をくり抜き、水を含ませたティッシュなどを詰め、ビニール袋に入れておく。レタスまるごと同様

### ・ジャガイモ保存法！

リンゴといっしょに保存すると芽がでにくい。

※ジャガイモは日持ちしますが、芽がでてしまいがち！リンゴといっしょにすると、リンゴから発生するエチレンガスがジャガイモの芽の生育を妨げる効果がある。



ジャガイモ ♥ リンゴ

- ・一回に少しでよい、刻みネギや三つ葉は卵ケースに小分けし冷凍保存（使う時必要量をそのまま鍋に）
- ・バナナ、イチゴ、ズドゥは食べきれない時、冷凍する。

凍ったまま食べても、  
摩り下ろしてシャーベットにしてもおいしい！  
バナナは皮をむいておく

## ●リサイクル

### 《食べ物》

### ・米のとぎ汁活用法！

- ・そのまま畑や草木の肥料に。
- ・使った食器をつけておく。食器を洗う。
- ・流し台を掃除。床の拭き掃除。(ワックス効果あり)
- ・洗顔やバックに利用。



# 👉 キッチン

とき汁パフ

キッチン


①



とき汁を数回分  
別容器に移す  
(最初の1~3回分がよい)



②

冷ぞう庫へ  一晩寝かせる  
底に白い沈殿ができる



③



ソ〜と上澄みを  
流す

♡ クリームのような状態  
が残る



④



それを、  
顔にぬってパフする  
(キヤ足もどろぞろ)



# 👉 キッチン

⑤



しばらく そのまま  
10～15分 といと"待つ

乾いて ハリハリに  
つっぱってくる  
これが合図 👉

⑥



あとは 水で"洗い  
ながす

※ 化粧水や 乳液で"肌をととのえてもよい  
(水分を あぎなうていと")

朝・晩 でも OK

添加物なし ⇒ 肌へのしげきなど  
ダメージもない

1週間 続けると肌はツルツル!  
長く続けると色白&しっとりですヨ!  
果小生もどうぞ!



# キッチン

## ●リサイクル(つづき)

### 《食べ物》

#### ・野菜の切れ端や皮の活用法！

- ・すり鉢に入れ、すりこ木でこすった後、タワシで洗いミゾの汚れを取る。
- ・水気を切って細かく刻み、空き箱に入れ、1週間ほど冷蔵庫に置いておく。(さらに乾燥する)  
箱に溜まったら畑や庭、プランターの土に混ぜる。  
※近所の人に教えてあげたら、早速実践して感謝された。

※野菜の傷んだところ、萎れたところ、ヘタ、皮、芯などは、もともと自然のもの、わざわざエネルギーを使ってまで処分するのは、もったいない。

#### ・ジャガイモの皮でガラス食器、流し台など磨く 水筒の茶渋とりに5～6片と水少し入れシェイク

※でんぷんの膜でピカピカに。粒子が油や汚れ落とす。

細かくしてパン粉がわりに使う。

#### ・パスタのゆで汁で食器洗い、冷まして植物に！

※パスタやうどんのゆで汁は、小麦のかすがスクラブ効果になるし、カルシウムやミネラルを豊富に含んでいるため植物が元気になる。

#### ・ニンジンのヘタは、水に浸けて葉を収穫する。

他に、三つ葉、ネギ、にんにく、大根、タマネギなど

- ・サラダや味噌汁に利用する。
- ・ヘタから1～2cmのところをカットし、皿などに水を張り、半分ほど浸けて、日当たりのよい所に置く。
- ・切り口は腐りやすいので毎日洗い、水を替えてやると成長が早く、すぐ新しい葉が出て数回収穫できる。

# 👉 キッチン

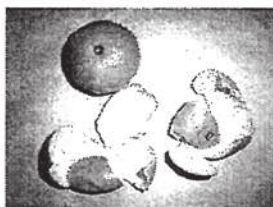
## ●リサイクル(つづき)

### 《食べ物》

#### ・みかんの皮活用法！

- ・すり鉢ですり潰し、料理の香りづけやふりかけにする。
- ・乾かしたみかんの皮に塩を少しつけて食器を洗う。
- ・煮出した汁で、ガラスや家具を磨くと、きれいになる。  
(スプレー容器に入れ常備。使うときは布にしみこませて)
- ・夏みかんや八朔の内側の白い所で油污れを擦り取る。

※かんきつ類の皮に含まれている、リモネンという成分が汚れを分解するそうです。



- ・りんごの皮や芯は紅茶に入れてフルーツティーに！
- ・大根のヘタで魚の鱗をとる。(尾から頭へ)
- ・芽が出たタマネギは、土に埋め葉を収穫する。
- ・期限内に使い切れない酢は、ハンドクリーム代わりに使う。
  - ・酢と水を同量混ぜて酢水を作り、スプレー式の容器に入れておく。(水仕事のあとにシュ！)
  - ・荒れているとシミが続けていくうちに次第にしっとり！
  - ・食べ物を扱っていても使えるのがいい！

※酢は、肌をやわらかくするとも言われていますね。  
穀物酢や米酢など「食酢」が良いが、調味酢(ポン酢、すし酢、黒酢など)は、ベトツキなどもあり避けて下さい

- ・トイレの掃除に使うと臭いも埃も取れる

※菌の繁殖を抑え、アンモニアを中和する効果がある。

- ・急須に残ったお茶、野菜を洗った後の土が溜まった水も土に返す。

# キッチン

## ●リサイクル(つづき)

### 《食べ物》

#### ・卵の殻の活用法！

- ・砕いてガーゼや綿の古布で包み、湯飲みや急須の茶洗、ザルや三角コーナーの網目の汚れを取る。
- ・草木の根元に置く(砕いたほうがよい)。

#### ・野菜のゆで汁は、水がわりに調理や食器洗いに。

#### ・ほうれん草のゆで汁は、冷まして洗顔に使う。

殺菌効果がありニキビ対策にもいい。

#### ・傷みかけたシイタケは、干して調理だしにする。

- ・2～3日天日干して、調理だしに使う。
- ・ビンなどに入れて保存もできる。

#### ・日本茶、紅茶、コーヒーのかす活用法

- ・油汚れの食器、灰皿、流しの洗い場汚れ落とし。



(写真は油汚れのフライパンとコーヒーかす)

- ・乾燥させて冷蔵庫やトイレ、靴箱、灰皿の脱臭。
  - ・肥料代わりとして草木の根元に混ぜる。(乾かすと良い)
  - ・ティーバックは、搾って瞼にのせアイパックに。(冷&温)
- #### ・湯が出る前の冷たい水を容器に溜めて別に使う。



# キッチン

## ●リサイクル(つづき)

### 《品物》

- ・三角コーナーを置いて、小まめに入替える。

※排水溝部分にゴミが溜まったままで水を流すと、あまり汚れていない水でも、ゴミを通していくのでよけいに水を汚すことになる。

- ・弁当箱の仕切りは、何度も使える素材を使用。
- ・ビニール袋(ラップも)は、繰り返し使う。
  - ・汚れがついていない場合。
  - ・洗濯バサミに吊るして水分を飛ばす。

※外国では、ビニール袋を洗っては使うための物干しグッズがある。(専用ハンガー)



- ・残った重曹は、掃除に使う。

・ガスレンジや鍋の焦げ付き、手垢落としなど

※プラスチックよりやわらかいのでキズをつけない。  
ステンレスにも使えるが、アルミは酸化してダメ!

- ・スポンジにつけて、カビ取り(初期段階)に使う。
- ・冷蔵庫や靴箱のにおい取り。

※広口のガラス瓶に重曹を入れ、目の粗い布を被せ輪ゴムで止めておく。  
乾燥したハーブなどを入れると香りもプラス!  
消臭効果は、3ヶ月くらい。



# 食べ物

## ●食べ方

- ・自家菜園の作物、農薬不使用で人間半分、虫半分！
- ・残さず食べる。
- ・できるだけ家で食事をする。
- ・地元産のものを旬に食べる。

そのほうが美味しくて、栄養も豊富。

※ハウス栽培や、輸入食品は多くの燃料資源を使って作られたり、運ばれています。長距離輸送は、防腐剤も多く使われていると思います。

- ・冷蔵庫の食品は、こまめにチェック、全部食べる。  
奥にある食品は忘れがちなので、気をつける。
- ・コーヒーは、1杯分でも減らす ⇒ 確実に日本に無いから。  
カカオやバナナなども遠くから運ばれてくるもの

## ●買い方

- ・冷蔵庫の在庫チェックしてから買い物する。
- ・飲み物はできるだけビンを買う。
- ・お店の陳列品では、手前から買う。

※ 期限切れの商品は捨てられることが多い。  
ヨーロッパの消費者は、率先してゴミになることまで考えて買い物をするようです。

- ・空腹の時、買い物しない。
- ・地元の、有機栽培食品を買う。
- ・数日間の献立を考え、まとめて買う。
- ・特売日にまとめて買い、野菜を冷凍保存する。

# 食べ物

## ●買い方(つづき)

- ・その日食べる分だけ買う。
- ・メモして、必要な分だけ買う。
- ・蒲鉾は、板なしを買う。
- ・食品を購入する時、おしほりや割り箸、スプーンなどは断る。



## ●意識づけ

- ・「もったいない」をいつも意識してから水道代半分に！  
台所の流し、風呂、洗濯、歯磨き、手洗い時などに意識。
- ・子どもに「食べ残したら、もったいないおぼけが出る」と話している。

## ●いらない！

- ・ヨーグルトに付いた砂糖。
- ・野菜に巻きつけるビニール製の結束テープ。
- ・果物（りんごなど）の表面に付けた化学物質。  
皮ごと食べれない！

## ●買わない！

- ・割り箸は買わない。四角い箸を使う。
- ・爪楊枝は、何度も使用できるものを買う。



# 買い物

## ●基本ポイント

- ・自然に還るもの、リサイクル可能な品を選ぶ。
- ・プラスチック製品はできるだけ買わない。
- ・家具などは、一生使えるものを選ぶ。
- ・エコマーク商品を選ぶ。
- ・古紙配合の多い再生紙を選ぶ。
- ・贈答品（中元、歳暮等）は、地元産を選ぶ。
- ・便利、手軽、安いに惑わされない！

※世界の国々で家の中に物がたくさんあるのは日本が第1位です。



## ●買わない！

- ・子どもにおもちゃを必要以上買わない。

似たようなおもちゃが多く、買ってすぐ捨てることになる。

※子どものおもちゃは、プラスチック製品がとても多いです。ゴミとなり環境汚染の原因の一つになる。

## ●いらない！

- ・おまけ品。（商品に付属した品）
- ・便利品。（商品に付属した軽量スプーンなど）
- ・無料の配布物は、必要なもの意外買わない。



# 買い物

## ●包装

- ・全ての買い物にマイバッグを持参。
- ・過剰な包装は断る。
- ・過剰に包装した商品は買わない。
  
- ・出来れば、はだか売りのものを買う。
- ・使い捨てよりも、詰め替え商品を買う。
- ・グリーンマークや再生紙使用など環境配慮品を買う。

※グリーンコンシューマ(みどりの消費者)  
1988年イギリスで発祥。  
環境に負担をかけない生活をする  
消費者をいう。

- ・塗料のついた鉛筆は買わない。

※ドイツの小学校では、入学時の説明会で、『カバンの中から環境保護が始まる』というタイトルの‘持ち物リスト’が配られるそうです。それには、例えば真っ白いノートは漂白してあるので再生紙ノートを買きましょう！とか、鉛筆は何も塗っていない無塗料品を買きましょう！などと書いてある。  
入学と同時に、文房具用品や学習用品を通じて、環境に配慮した生活を学び始めるようです。

おかし



ケース



おかし

☆消費者は、環境を大事にしない商品は求めている  
という意思表示をすることが大切。

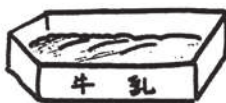


# 紙・不用品

## ●牛乳パック

- ・リサイクルに出す(スーパー・市)
- ・イスなどに作り変える。
- ・引出しの小物の仕切りに利用。
- ・冷蔵庫の野菜を立てて保存。
- ・調理に利用。(鍋の落しふた、ケーキの型)
- ・油切りに使う(内側のフィルムを剥がすと良い)

ケーキの型



## ●不用品の紙(チラシ、包装紙、新聞紙、書損じ書類など)

- ・すぐに捨てないで再利用する。  
メモ用紙。生ゴミ水切り。調理の時。  
汚れ拭き(皿・調理器など)。下敷き紙として。

## ●ティッシュペーパー

- ・ティッシュ⇒布巾に変えた(汚れ拭き)。
- ・2回取り⇒1回に減らした(十分！)。

## ●不用品の処分

- ・バザー、フリーマーケットへ
- ・学校で利用してもらう

※アメリカでは自宅の車庫や納屋などでいわゆるガレージセールが  
日常化していて、不用品をつねにリユースしている。  
日本でも参考にすればいいですね！

- ・フルタフ(アルミ缶)を溜め、町内に提供。
- ・ご近所で物々交換している。
- ・古道具は別用途で利用する。  
火鉢や桶⇒小物入れ、花瓶

# ゴミ

## ●心かけ

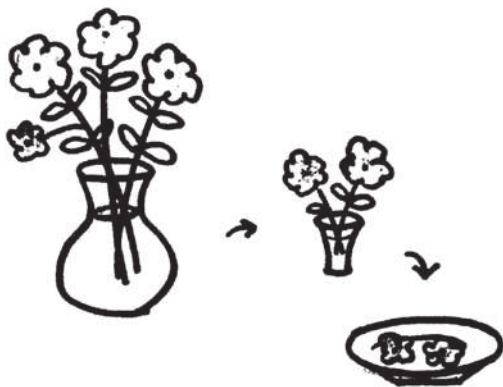
- ・リサイクルの前に、ゴミの量を減らしている。
- ・何でも、壊れるまで使っている。
- ・家族全員、ゴミ分別を徹底させている。
- ・旅行や外出先でも分別や持ち帰るなど気をつける。
- ・捨てる前に、再利用の確認をする！

## ●海や山とゴミ

- ・たくさんの生物がいるので汚さない。  
(ゴミでウミガメなど苦しんでいるので悲しい)
- ・山に不法投棄ゴミが多いので清掃は大切。

## ●花とゴミ

- ・生け花は、最後の一花まで工夫して飾っている。
  - ①枯れた所を除き、茎を段々短くして飾る。
  - ②花だけになったら浅い器に浮かべて楽しむ。
- ・枯れたものは、細かく切り乾かして土に戻す。





# 屋外(家周り)

## ●ガーテニング

- ・除草剤は使わない。
- ・家の周囲は、花木を植えている。
- ・自家菜園している。

※ハーブ類は少量でも必要十分。  
輸送のための資源やCO2がゼロ！ですむ。



- ・井戸水利用
- ・つる性植物を日よけに利用！  
アサガオ・ヘチマを植えて、日よけに利用。  
おかげで冷房がいらぬい。
- ・多すぎた草花の鉢植えを減らした。

## ●ガーテニング道具

- ・自然に還るものを使用。  
例えば、紐はビニール製でなく麻や綿を使い、支柱は枯れ枝を利用。

※塩化ビニール製は特に有害化学物質です。

- ・ホースよりできるだけジョーロやバケツ利用。
- ・再利用している。
  - ・穴あき網、欠けた器⇒植木鉢に
  - ・長くつ ⇒カットして刃物の収納道具に
  - ・割れた植木鉢⇒細かく砕いて他に利用



# 屋外(家周り)

## ●雨水を使う

- ・植物の水やり、掃除の水、打ち水などに利用。
- ・溜める・・・バケツ、樋に水がめ、古い浴槽を利用。
- ・雨どいの先をカットして、雨水を溜めている。

※雨水は、植物に最適。  
溜め水は、災害時に役立つ。



## ●落ち葉、雑草、剪定枝

- ・ゴミとして出さない！
- ・堆肥にする。土に混ぜている。
- ・剪定枝で、箆や楊枝を作る。
- ・コンポストを利用している。
  - ・地面を掘って埋めるバイオタイプ
  - ・温風による乾燥タイプなど

※落ち葉は植物の大切な栄養になります。  
資源を使って、ゴミ出しは2重のムダですネ！

## ●その他

- ・地元の山で拾ったドングリ(実生)を育てている。
- ・バーベキューは、マイ箸、マイコップ、マイ皿。
- ・クリスマス用イルミネーション、長時間点灯しない。
- ・ほとんど履かなかった下駄を、  
日常でも使うようにした。  
足が気持ちいい！





# くるま

## ●乗らない!

- ・近くへの外出は、できるだけ徒歩か自転車にしている。
- ・買い物、学校、ゴミ出しなど。



## ●省エネ運転

- ・安全運転=エコ運転!  
ゆっくり発進、ゆっくり運転など。
- ・アイドリングストップ!
  - ・長い信号待ち。
  - ・混雑して進まない駐車場の出入り口。
  - ・買い物待ちの時 など。



## ●省エネその他

- ・大型車⇒小型車へ乗り換えた。
- ・エアコンの設定を1度上げた。
- ・洗車はしない。
- ・数人で出かけるときは相乗り。
- ・外国の有名な俳優たちが、〇〇賞受賞式出席のために利用した車は、リムジンではなく、ハイブリッドカーが多かったのは印象的だった。



# 外出・その他

## 《外出》

### ●心かけ

- ・エレベーター、エスカレーターはなるべく利用しない。
- ・外出の時、エコ点検している。
- ・割り箸から、普通のお箸に替えた。(飲食店)
- ・水筒を持ち歩き、水やお茶を買わない。
- ・旅行は、車の利用をできるだけ減らす。

## 《その他》

### ●啓発

- ・子どもに、自然や物の大切さを教えている。
- ・マイ箸を家族、知人に薦めている。
- ・ドングリを育て、山に植える。

※ブナの木は豊かな水の源であり、山の動物たちの食べ物にもなる。

### ●ひと言！

- ・マスコミは、ゴールデンタイムに地球環境の現実をもっと伝えてほしい。

※外国では、ゴールデンタイムに「時間がない」といったメッセージを伝えている。

- ・環境破壊(森林破壊、汚染物質、温暖化など)が原因で多くの野生生物が絶滅している。  
今いる生き物が今後どれだけ残っているのか？





## その他

### ☆森は、緑のダム

#### ☆森は野生生物のサンクチュアリー（聖域）

かつては、国土の殆どを占めていた日本の森。今ではおよそ2/3。

そのうち、原生林（自然の力で成り立った、本物の森）は、世界自然遺産に登録されている屋久島、白神山地、知床などごく一部です。

その他は、人の手が増えられた人工林や二次林の森。

なかでも白神山地などにあるブナの森は、縄文時代から日本の文明を支えてきたとも言われ、全国にたくさん分布し、天然記念物のクマゲラやクマ、シカなど大型動物が棲める豊かな森をつくってきました。

『ブナの実一升、金一升』と、昔から言い伝えられているくらい

その恵みは、豊かです。

- ・何層にもなった枝葉は、大量の雨水をしっかりと受け止める。

雨は幹を伝って、静かに 地面にしみ込む。

- ・脂肪分の多い実は、5～6年ごとに豊作となり、動物たちが厳しい冬を乗り越えるための大切な栄養分となる。

- ・落ち葉は、地面に堆積し、動物たちのフンや死がいといっしょに、豊かな土壌をつくってくれる、虫や菌類などを増やす。

（動物の消化液にさらされて初めて発芽する菌もあるそうです）

- ・根は、大きく細かく張り巡らし、しっかりと土を支えている。

見事な生態系をつくっているブナ。

私たちには、洪水や渇水を防いで、美味しい水を与えてくれる。

温暖化が進むと、激減すると言われています。

森林は、集団になっている樹木だけでなく、

そこに存在する全ての生物や土壌を含め、

それぞれが密接につながって統一されているところ。

守って次の時代に良好な状態で手渡したい。



## その他

### ☆ゾウとお菓子

私たちが食べるお菓子とゾウは、つながっていた！

インドネシアのスマトラ島は、熱帯の原生林が残されアジアでも数少ない、たくさんの生き物がいる所です。

この島で、ゾウが相次いで住民と衝突して殺され、

スマトラゾウが**絶滅の危機**とニュースで何度か伝えられました。

大きな原因は、森が次々にアブラヤシなどの農園（植物油生産）に

かえられ、ほぼ全域に広がっていた熱帯林が半分以下に激減したことにあるというのです。あと数年で森が無くなるとさえ言われています。

特に深刻な影響を受けるのが、広い生息域を必要とするゾウのような大型動物であるというのは私たちにも解ることですね。

棲みかや食べ物が限られるため、それを求めてしかたなく人間の

近くへ現れると農作物が被害を受けるとして、毒、銃、罠で次々と

殺され、わずか数十年で数が激減したということです。また、捕まった

子ゾウなどは、2度と森へかえされることはないのので胸が痛みます。

そのアブラヤシの果肉から採取されるのが、パーム油（植物油）です。

90年代から安くて環境に良いとされ、私たちの身近な加工品に使われて需要を伸ばしています。

※**パーム油が使われているとされる商品は、**

スナック菓子、チョコレート、カップ麺、マヨネーズ、調理油、

マーガリン、ペンキ、洗剤・・・注目されるバイオ燃料にも！

私たちの身近なものが、ゾウをはじめとする動物や熱帯林などその自然環境に大きく影響しているのですね。

伐採後に、森ができたとしてもゾウは戻ってくるのでしょうか？

☆**広範囲の森林伐採や生態系破壊など、生産地で問題を**

起こさないでつくられた商品を買いたいですね。

## あとがき

2004年、人里に出て捕殺された多くのツキノワグマがきっかけで、野生動物やその棲みかである自然環境の大切さを再確認することとなりました。以来その価値観の基、様々なことを知り得た結果、豊かな生態系がある地球環境によって私たちの早くて便利、快適といった豊かな(?)生活が成り立っていることに気づきました。

ところで、「もったいない」とは、2つの意味が含まれている言葉で、「勿体が無い」ということ。つまり尊い(大事)が無くなる(無駄になる)という事ですね。地球という「勿体」をできるだけ壊さないような生活をするのが、私にできることだと考え、日々を見直してみました。

2005年より、自身の環境に配慮し暮らしの工夫をまとめたり、友人や知人に声をかけ、玄関先や井戸端会議などで少しずつ情報収集を始め、2007年11月、編集において、当時こまつ環境パートナーシップ、スタッフの方にもご協力をいただき発刊することができました。

今年度、推進員が普及啓発する際に活用できるツールとして2015年12月に開催された中部ブロック合同推進員研修会で「もったいない集」が大変好評であったことから、内容を一部改訂し発刊に至りました。

『地球にやさしい人を増やしたいと思い活動しています。』

### ご近所さんのもったいない集

2007年11月 初版

2010年 4月 一部改訂

発行者 こまつ環境パートナーシップ

「もったいないねプロジェクト」

2015年12月 一部改訂

著者 中出 里美

編集 石川県地球温暖化防止活動推進員ツール作成グループ

発行者 (公社)いしかわ環境パートナーシップ県民会議

(石川県地球温暖化防止活動推進センター)

みおまき おとこ  
**水撒男** 道路に打ち水  
している人

底に穴を空けた桶に水を入れて  
歩き回る。



お店の前にまいて、すずしくするのと同時に  
ほこりもかからないので人気だった。