

～私の一日のごみ減量行動！～

<p>6:30 起床</p>	
<p>7:00 新聞の確認</p>	<p>■ インターネット等電子機器の活用による情報収集</p> 
<p>7:30 ごみ出し</p>	<p>■ ルールに合わせた分別排出でリサイクル</p> 
<p>8:00 洗濯</p>	<p>■ 洗剤は詰め替え用使用</p> <p>■ 適量の水量で選択(洗剤使用量の削減)</p> 
<p>8:30 朝食</p>	<p>■ 前日の夕食の残りを使って朝ごはん</p> 
<p>9:00 洗い物</p>	<p>■ 生ごみは水を切って</p> <p>■ 洗剤は詰め替え用使用</p> <p>■ 付け置き洗いで、洗剤の使用量削減</p> 
<p>10:00 掃除、かたづけ</p>	<p>簡易型掃除用具(紙モップ、粘着シート)を使用せず、掃除機や繰り返し使える用具等の使用(ぞうきん、モップ等)</p> <p>不用品はすぐに捨てず、他の利用方法の検討や、欲しい人がいれば譲りましょう(フリーマーケット、リサイクルショップ、ネットオークション等の活用)</p> <p>■ 掃除用洗剤(カビ取り等含む)は詰め替え用を</p> 

～私の一日のごみ減量行動！～

12:00 昼食(外食)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 割りばしを使用せずマイ箸を使おう</li><li>■ 食べ残しをなくそう</li></ul> 
16:00 買い物	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 過剰な包装は断ろう</li><li>■ 必要のないものは買わない</li><li>■ 食料品はバラの物を購入しよう(トレイやラップの削減)</li><li>■ マイバッグを持参しよう(レジ袋の削減)</li></ul> 
18:00 夕食の準備	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 調理くずは生ごみ処理機で堆肥化</li><li>■ 牛乳パック、白色トレイ、食品用缶・瓶は洗ってリサイクル</li><li>■ 作り過ぎないように(エコクッキング)</li></ul> 
20:00 夕食	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 食べ残しをなくそう</li></ul> 
21:00 入浴	<ul style="list-style-type: none"><li>■ シャンプー・リンス等は詰め替え用を</li></ul> 