



青梅市
Ome City

燃やすごみ 減量ハンドブック





目次

Contents

はじめに	P3
ダンボールコンポスト	P4・5
フードドライブとフードバンク	P6
木のせん定枝	P7
インクカートリッジ	P8
古紙について	P9
リサイクルできる 紙類の分別の説明	P10・11

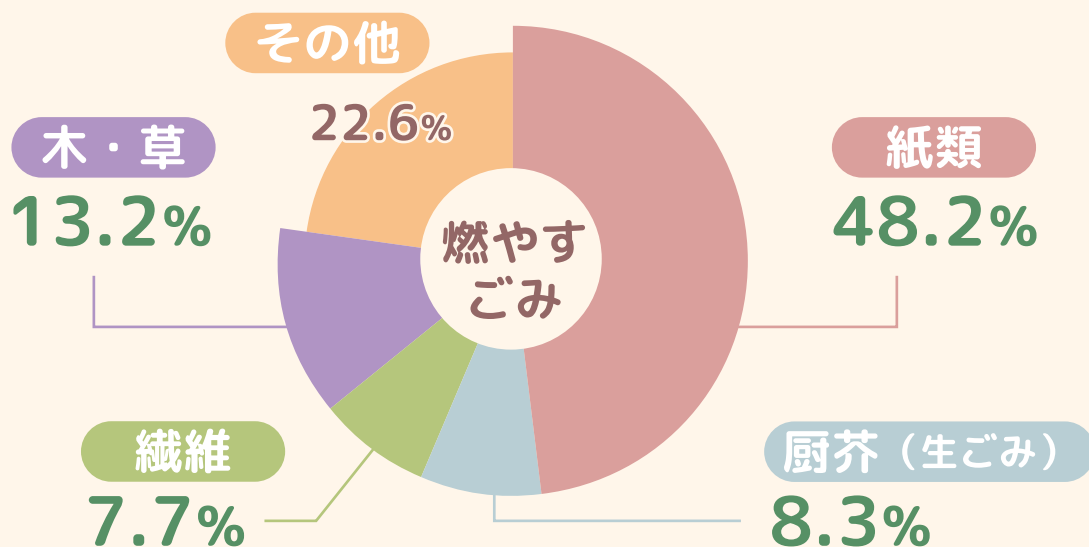


はじめに

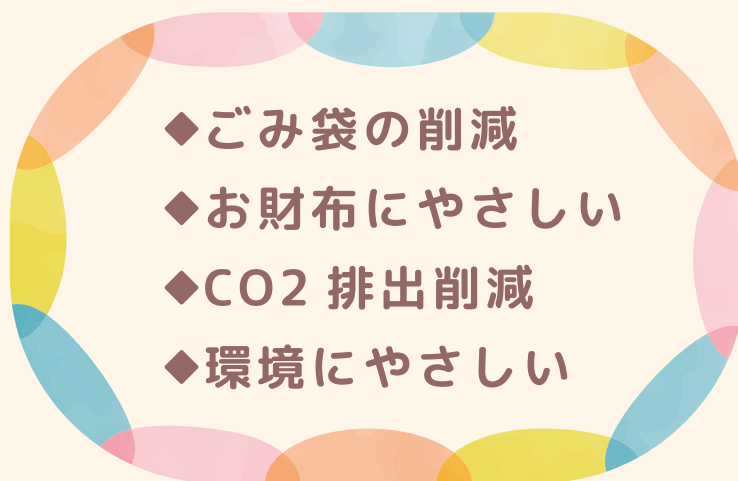


燃やすごみと資源

燃やすごみの中で、紙・厨芥（生ごみ）・木などは燃やすごみから資源にすることができることを知っていますか。



『多摩地域ごみ実態調査2023（令和5）年度統計』より



家庭でできる簡単なことの積み重ねが
ごみの減量につながります！



ダンボールコンポスト

厨芥（生ごみ）

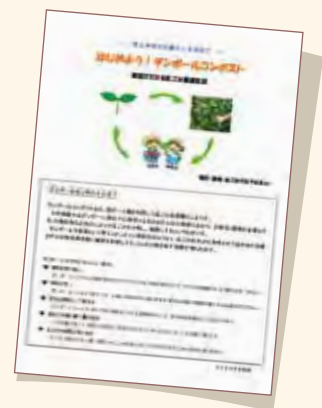
ダンボールコンポストの効果

ダンボールコンポストとは、ダンボール箱の中に床材となる土壌改良剤（ピートモス・もみ殻くん炭）を入れて、好気性（酸素を必要とする）の微生物などの力によって家庭から出る生ごみを分解し、たい肥を作るというものです。

ダンボールコンポストを使うことで、燃やすごみの量が減って、使用する指定ごみ袋の大きさが小さくなったり、もしくは回数が減るなどの減量効果があります。

ダンボールコンポストの作り方

市ホームページで紹介しているマニュアル『生ごみゼロの暮らしを求めて はじめよう！ダンボールコンポスト 家庭でできる生ごみ循環生活』（以下マニュアル）や、『ダンボールコンポストの作成動画』（以下動画）を見ながら作成すると失敗を防ぐことができます。



マニュアル

『生ごみゼロの暮らしを求めて はじめよう！
ダンボールコンポスト 家庭でできる生ごみ
循環生活』（発行：青梅・生ごみグルグルネット）
が掲載されています。

青梅市ホームページ
「ダンボール箱を使用したたい肥作り（PDF）」
（記事ID：80）。



動画

『ダンボールコンポストの作成動画』
「ダンボールコンポストの作り方」

青梅市公式動画チャンネル
<https://www.youtube.com/watch?v=i0UKIMiN6aw>



Point

ダンボールコンポストに入れるもの

基本的に私たちが口にするものは入れて大丈夫です。（塩分についても）
水分もほどほどに必要なので、水切りはしなくても大丈夫です。

入れてよいもの

- ・野菜くず
- ・食べ残し
- ・魚の内臓 / 小骨
- ・果物の皮
- ・廃油（食用）
- ・茶殻（よくほぐしてから）
- ・コーヒーかす
- ・麦茶

分解の遅いもの

- ・タマネギの皮
- ・カボチャ / 梅干の種
- ・卵の殻
- ・魚 / 肉類の太い骨
- ・トウモロコシの芯
- ・竹の子の皮

入れてはいけないもの

- ・貝殻
- ・落ち葉
- ・生花
- ・タバコのすい殻
- ・プラスチック類



ダンボールコンポストを 使ってみよう！

1 材料（4人家族の目安）

- ☐ダンボール箱 （あれば二重構造のしっかりしたもの）
- ☐ピートモス 15ℓ
- ☐もみ殻くん炭 10ℓ
（ピートモスともみ殻くん炭は3：2の割合）
- ☐新聞紙 朝刊2～3日分
- ☐ガムテープ （布ではなく紙質のもの）
- ☐コンポストの台 屋外はレンガ・ブロック等2個
室内はラップの芯・牛乳パックなど
- ☐コンポストキャップ
- ☐新しいゴムひも（キャップ用）
- ☐かくはん用具（古いしゃもじやゴム手袋）



2 ダンボールの組み立て

- ① ダンボールの組立ては、「マニュアル」、「動画」を見ながらしっかりと組み立てることが必要です。
- ② 底に折りたたんだ新聞紙を敷く（水分吸収・補強のため）。
- ③ 床材（ピートモス・もみ殻くん炭）を入れる（箱の6～7割くらい）。
- ④ まんべんなく混ぜます。もみ殻くん炭が舞うので霧吹きをしながらやるとよい。
- ⑤ 混ぜたあと、キャップをかぶせゴムひもを二重にかける（虫が入らないように）。

3 生ごみを投入する

- ① 生ごみを投入する。700g～1kgが適量。小さく切ると分解が早くなる。
- ② 1日目。半分か片隅に穴を掘り、生ごみを入れて床材をよくまぶす。
- ③ よく床材をかぶせる。
- ④ 虫よけのためにコンポストキャップをかぶせ、ゴムひもを二重にかける。
- ⑤ 通気性をよくするため、室内なら壁や床から5cmくらい離して置く。屋外なら雨に濡れない所で同じように風通しの良い場所に置く。
- ⑥ 2日目は反対側に入れる。3日目以降は空いているところに入れる。徐々に分解する。
- ⑦ 床材が慣れて温度が上がるまでに夏場は1週間、冬場は2週間ほどかかる。白カビが出たら慣れてきたしるし。1日1回はかくはんする。



4 熟成させる

詳しくは『マニュアル』を参照してください。



マニュアル ◀ P4 に二次元コードがあります

5 出来たたい肥の使い方

即効性が求められる肥料としてではなく、**土づくりの元肥**としてお使いください。

フードドライブとフードバンク

厨芥（生ごみ）

フードドライブとは

家庭で余っている食べ物を持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動です。

青梅市では、平成 28 年度から西多摩の自治体としては初となるフードドライブを実施しています。

家庭での食品ロスを減らす取り組みにもなりますので、ぜひご協力ください。



フードバンクとは

フードバンクとは、まだ食べられるのに、様々な理由で処分されてしまう食品を集めて、食べ物に困っている施設や人に届けている活動のことを言います。



対象となる食品



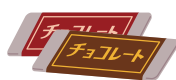
缶詰



乾物



飲料



お菓子



インスタント
食品



レトルト
食品



調味料
など

※条件

- ・賞味期限が1か月以上あるもの
- ・包装や外装に破損がない
- ・びん詰ではない
- ・未開封
- ・冷蔵・冷凍食品でない
- ・アルコール類ではない

※注意事項

- ・受け取り時に賞味期限等の確認を行います。
- 食品の状態や種類によっては受け取れないため、お持ち帰りいただく場合がございます。

受付場所・ 時間

- ・市役所5階 清掃リサイクル課
月～金（祝日・年末年始を除く）
8時30分～17時まで

- ・住友金属鉦山アリーナ青梅
9時～21時まで
（施設休館日を除く）

木のせん定枝 木・草



せん定枝の処理と出し方

一般家庭から出る木のせん定枝は以下の3つの方法で出すことができます。

1

**燃やすごみとして
自宅から緑の袋で排出**

長さ 50cm 未満、
太さ 10cm 未満のもの

※太さ 10cm 以上のものは収集・処理
できません。



2

自宅回収

予約
☎ 0428-23-5805

受付時間
平日のみ 9 時～17 時

料金
0.5m³あたり 200 円

排出方法
シュロ縄等で縛る

3

**リサイクルセンターに
直接持ち込み**

予約
不要

受付時間
平日と日曜 9 時～16 時

料金
無料

排出方法
縛る必要なし

「自宅回収」や「リサイクルセンターに直接持ち込み」ができないもの



枯れ枝



木の幹



枝から落ちた
葉っぱ



根っこ
ついたもの



掃いて集めた
葉やごみ

リサイクルセンター直接持込みに必要なもの ▶ 住所のわかる身分証（運転免許証など）

※代理の場合：代理人の身分証明書・委任状・市内から出たせん定枝であることがわかる証明書

※市外に住所のある方が市内に所有する家や別荘などのせん定枝を持ち込む場合：身分証明書、市内から出たせん定枝であることがわかる証明書



リサイクルセンター持ち込み



せん定枝チップ

せん定枝チップの無料配布

市民向けに無料配布を行っております。

畑の補助肥料やマルチング（根覆い）材としてご活用下さい。



よろしく
おねがいします

リサイクルカートリッジとは

回収されたインクカートリッジは、新たにリサイクルカートリッジとして再利用されます。

また、回収したもののうち、破損や廃番で再利用できないインクカートリッジは、プラスチック資源としてリサイクルされます。



回収可能なカートリッジ

1 家庭用使用済みインクカートリッジ

2 家庭用使用済みトナーカートリッジ

※メーカー、種類、国内製、外国製などは問いません

※50cm以上の製品は「粗大ごみ」になります。

カートリッジの回収

インクカートリッジは回収ボックスへ！

使用済みとなったインクカートリッジを回収ボックスの設置場所までお持ち込みください。

青梅市では以下の場所に回収ボックスが設置されています。

市役所1階（正面玄関を入り、公衆電話の横）

市役所5階（清掃リサイクル課窓口）

リサイクルセンター

※受付時間は、各施設の開館時間内となります。

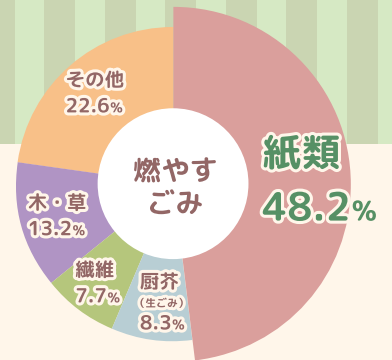


古紙について

紙類

古紙とは

古紙とは、一度使用された紙で、リサイクルできる紙製品を指します。
新聞紙、雑誌、段ボール、紙パック、菓子箱、はがきなどが含まれます。



燃やすごみの
約48%が紙類です

古紙の種類



新聞



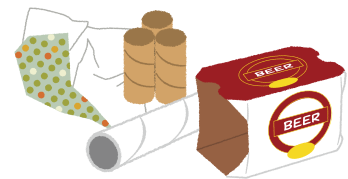
紙パック



ダンボール



雑誌



雑がみ

左記の区分に入らない
リサイクル可能な紙類が
対象です。

雑がみの 種類

資源ごみ

リサイクル可能な紙類

▶ 資源ごみ

禁忌品

製紙原料にならないもの

▶ 燃やすごみ

次のページでは、ご家庭で再利用できる「雑がみ」の分別を促進していただくために、代表的な「雑がみ」の例を紹介します。

また、紙類として再資源化できないため、回収できないごみ「禁忌品」についても例を挙げて紹介します。「禁忌品」の混入を防ぐことで再利用の際の商品価値が高まり、再生後の「古紙」の品質が高まります。

分別に
ご活用
ください

Next
Page

リサイクルできる紙類の分別の説明

50 音	対象品目	分別	リサイクルできる条件またはリサイクルできない理由
ア行	アイスのカップ	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	アイロンプリント紙（昇華転写紙）	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	厚紙	資源ごみ	
	圧着はがき	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	油とり紙	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	アルバム	資源ごみ	紙部分（接着用のものを除く）
	色画用紙	資源ごみ	
	ウェットティッシュ	燃やすごみ	防水加工がしてあるため
	お菓子の箱	資源ごみ	金・銀の色のものは燃やすごみ
	折り紙	資源ごみ	金・銀の色のものは燃やすごみ
カ行	カーボン紙	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	楽譜	資源ごみ	
	カップ麺の紙製容器	燃やすごみ	特殊加工、防水加工がしてあるため
	壁紙	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	紙おむつ	燃やすごみ	特殊成分が入っているため
	紙コップ	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	紙皿	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	紙テープ	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	紙ナプキン	燃やすごみ	防水加工がしてあるため
	紙袋	資源ごみ	紙以外の部分は取り除く
	ガムの包装紙	燃やすごみ	銀紙がついているため
	画用紙（水彩絵の具で書かれたもの）	資源ごみ	油性絵の具、クレヨン、油性マジックで書かれたものは燃やすごみ
	カレンダー（紙でできたもの）	資源ごみ	金具、プラスチックは取り除く。ただし、防水加工がしてあるものは燃やすごみ
	感熱紙	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	キッチンペーパー	燃やすごみ	防水加工がしてあるため
	靴箱（購入した靴が入っていた箱）	資源ごみ	
	コースター（紙製）	資源ごみ	汚れがついているもの、防水加工してあるものは燃やすごみ
	コピー用紙	資源ごみ	
サ行	冊子類	資源ごみ	雑誌と一緒に束ねて排出。中のおまけ、袋とじ、CD、化粧品の試供品などは取り除く
	紙管（しかん）	燃やすごみ	50cm 未満のものは燃やすごみ、50cm 以上のものは粗大ごみ
	色紙（しきし）	資源ごみ	金・銀箔が入っているものは燃やすごみ
	写真	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	祝儀袋（慶弔袋）	資源ごみ	水引など紙以外のものは取り除く
	障子紙	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	商品タグ	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	スタンプカード	資源ごみ	
	石鹸の紙箱	燃やすごみ	臭いがついているため。商品にリサイクル可と書いてあっても燃やすごみ
	石鹸の包み紙	燃やすごみ	臭いがついているため。商品にリサイクル可と書いてあっても燃やすごみ
	線香の空き箱	燃やすごみ	臭いがついているため。商品にリサイクル可と書いてあっても燃やすごみ
	洗剤の紙箱	燃やすごみ	臭いがついているため。商品にリサイクル可と書いてあっても燃やすごみ



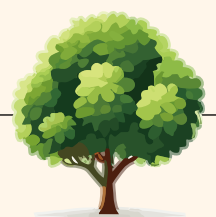
50 音	対象品目	分別	リサイクルできる条件またはリサイクルできない理由
タ行	卵パック（紙製）	資源ごみ	
	地図	資源ごみ	特殊加工、防水加工してあるものは燃やすごみ
	チラシ	資源ごみ	
	ティッシュの箱	資源ごみ	ビニール部分は取り除く
	トイレトペーパーの芯	資源ごみ	
	トランプ	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	トレーシングペーパー	燃やすごみ	紙ではないため
	トレーディングカード	燃やすごみ	金、銀、アルミ加工、撥水加工してあるものが多いため
ナ行	ノーカーボン紙	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
ハ行	ハードカバーの本	資源ごみ	ビニールコーティングしてある部分は燃やすごみ
	バインダー（紙製）	資源ごみ	金具・プラスチックは取り除く
	はがき	資源ごみ	切手、宛名シールが貼ってあってもよいが、個人情報は塗りつぶす 写真プリントはがき、圧着はがきは燃やすごみ
	箸袋	資源ごみ	金箔や撥水加工してあるものは燃やすごみ
	発泡紙（薬品による凸凹加工の紙）	燃やすごみ	特殊加工がしてあるため
	パンフレット	資源ごみ	
	ピザの空き箱	燃やすごみ	汚れ・臭いがついているため
	便箋	資源ごみ	個人情報は塗りつぶす
	封筒	資源ごみ	窓付きのものは窓部分を取り除く 切手、宛名シールが貼ってあってもよいが、個人情報は塗りつぶす
	ふすま紙	燃やすごみ	防水加工がしてあるため
	付箋（ふせん）	資源ごみ	プラスチック製は燃やすごみ
	ペーパーフラワー	燃やすごみ	粘着物がついているため
	包装紙	資源ごみ	特殊加工、防水加工してあるものは燃やすごみ
	ボール紙	資源ごみ	
	ポスター	資源ごみ	特殊加工、防水加工してあるものは燃やすごみ
	ポストカード	資源ごみ	金・銀・ビニールコーティングしてあるものは燃やすごみ
マ行	マッチの箱	燃やすごみ	リンなどの可燃性の媒体が残留している可能性があるため
	名刺	資源ごみ	プラスチック製、点字発泡、金箔押しは燃やすごみ
	メモ帳	資源ごみ	
	模造紙	資源ごみ	
ラ行	ラップの芯	資源ごみ	
	レシート	資源ごみ	感熱紙の場合は燃やすごみ
ワ行	和紙	燃やすごみ	洋紙とは繊維の長さが異なり、再利用が難しいため

※資源として排出するときには紙以外の金具やプラスチック部分は取り除いてください。

※ビニールコーティングの見分け方・・・少し割いてみてビニールが伸びたらビニールコーティングされています。

特殊加工の例

- ・防水加工してあるもの
- ・ビニールコーティングしてあるもの
- ・金・銀の箔押しがしてあるもの
- ・水に溶けない加工がしてあるもの
- ・汚れがつきにくい加工がしてあるもの
- ・凸凹加工してあるもの





編集発行 青梅市環境部清掃リサイクル課
〒198-8701 青梅市東青梅 1-11-1
電話番号 0428-22-1111
発行 令和7年2月

リサイクル適性[Ⓐ]
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



♻️70
古紙パルプ配合率70%再生紙を使用