

東御市民カレンダー 令和8年(2026年) 5月 (May) (皐月)

「ゼロカーボンアクション」できたらチェックしていこう！

マイボトルを使おう！

【解説】ペットボトルをマイボトルに置き換え、年間30回、5年利用した場合、年間約4.0kgのCO2を削減できます。

出典：環境省「ゼロカーボンアクション30」

日	月	火	水	木	金	土	
リチウム電池などの拠点回収 回収対象：リチウムイオン電池・ニッケル水素電池・ニカド電池 製品例：モバイルバッテリー・小型携帯扇風機・充電式電動歯ブラシ・電気シェーバー等 場所・時間：東部クリーンセンター 午前9時～午後3時 市役所本庁舎1階 生活環境課 午前8時30分～午後5時15分 ※土日、祝日、年末年始を除く。						1	大安 もやせるごみ 生ごみ
3	4	5	6	7	8	9	
先勝 憲法記念日 クリーンセンター休日受入	友引 みどりの日 茶色びん カン 資源回収(新聞等)田中地区	先負 立夏 こどもの日 もやせるごみ 生ごみ	仏滅 振替休日	大安 汚れ容器包装プラ 容器包装以外プラ	赤口 もやせるごみ 生ごみ	先勝	
10	11	12	13	14	15	16	
友引	先負 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	仏滅 もやせるごみ 生ごみ	大安	赤口 容器包装プラ	先勝 もやせるごみ 生ごみ	友引	
17	18	19	20	21	22	23	
仏滅 家庭の日	大安 他色びん カン 資源回収(ペット等)田中地区	赤口 もやせるごみ 生ごみ	先勝	友引 小満 容器包装プラ	先負 もやせるごみ 生ごみ	仏滅	
24	25	26	27	28	29	30	
大安	赤口 金物・陶器等 資源回収(ペット等)滋野地区	先勝 もやせるごみ 生ごみ	友引	先負 容器包装プラ	仏滅 もやせるごみ 生ごみ	大安	
31							
赤口							

東御市民カレンダー 令和8年(2026年) 4月 (April) (卯月)

令和5年度の東御市民1人あたりのごみ排出量は「524グラム/日」で、県内19市の中で最少でした！(長野県平均：770グラム/日)
これもひとえに市民の皆様のご協力のおかげです。引き続き、ごみの分別・減量にご協力をお願いします！

出典：長野県HP「長野県内の一般廃棄物排出量と処理状況」

5月から新企画「ゼロカーボンアクション」を始めます！できたらチェックしていこう！

日	月	火	水	木	金	土	
生ごみ処理機等の市補助金制度 コンポスト等、電気式生ごみ処理機、水切り容器等の補助金があります。予算に達し次第終了します。詳細は、市のホームページでご確認ください。						1	先負
5	6	7	8	9	10	11	
先勝 清明 クリーンセンター休日受入	友引 茶色びん カン 資源回収(新聞等)田中地区 市立小学校入学式 市立中学校入学式	先負 もやせるごみ 生ごみ	仏滅	大安 容器包装プラ	赤口 もやせるごみ 生ごみ	先勝	
12	13	14	15	16	17	18	
友引	先負 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	仏滅 もやせるごみ 生ごみ	大安	赤口 容器包装プラ	先負 もやせるごみ 生ごみ	仏滅	
19	20	21	22	23	24	25	
大安 家庭の日	赤口 穀雨 他色びん カン 資源回収(ペット等)田中地区	先勝 もやせるごみ 生ごみ	友引	先負 容器包装プラ	仏滅 もやせるごみ 生ごみ	大安	
26	27	28	29	30	ごみ出し時間と収集時間 ごみは、当日朝8時30分までに出しましょう。複数のごみを出す日は、種類ごとに収集をするので、収集時間が異なります。		
赤口	先勝 金物・陶器等 資源回収(ペット等)滋野地区	友引 もやせるごみ 生ごみ	先負 昭和の日	仏滅 容器包装プラ			

田中地区(常田区・田中区を除く)、滋野地区(全区)用

東御市民カレンダー 7月 July (文月)

令和8年(2026年)

『ゼロカーボンアクション』できたらチェックしていこう！
 シャワーは不必要に流したままにしない！
【解説】45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合、年間約29.0kgのCO2を削減でき、電気代約3,300円の節約になります。
 出典：資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」

日	月	火	水	木	金	土
有害ごみ回収 (乾電池・蛍光灯・電球・ライター等) 7月15日(水) は有害ごみの回収日です。分け方出し方ポスターをご確認ください。次回は、令和9年1月20日(水)です。 ※リチウムイオン電池は、ごみ分別50音表参照			1 先負	2 仏滅 汚れ容器包装プラ 容器包装以外プラ	3 大安 もやせるごみ 生ごみ	4 赤口
5 先勝 クリーンセンター休日受入	6 友引 茶色びん カン 資源回収(新聞等)田中地区	7 先負 小暑 もやせるごみ 生ごみ	8 仏滅	9 大安 容器包装プラ	10 赤口 もやせるごみ 生ごみ	11 先勝
12 友引	13 先負 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	14 赤口 もやせるごみ 生ごみ	15 先勝 有害ごみ	16 友引 容器包装プラ	17 先負 もやせるごみ 生ごみ	18 仏滅
19 大安 家庭の日	20 赤口 海の日 他色びん カン 資源回収(ペット等)田中地区	21 先勝 もやせるごみ 生ごみ	22 友引	23 先負 大暑 容器包装プラ	24 仏滅 もやせるごみ 生ごみ	25 大安
26 赤口	27 先勝 金物・陶器等 資源回収(ペット等)滋野地区	28 友引 もやせるごみ 生ごみ	29 先負	30 仏滅 容器包装プラ	31 大安 もやせるごみ 生ごみ	

東御市民カレンダー 6月 June (水無月)

令和8年(2026年)

『ゼロカーボンアクション』できたらチェックしていこう！
 洗濯物はまとめて洗おう！
【解説】定格容量(6kg)の4割を入れて洗う場合と8割入れ、洗濯回数を半分にした場合、年間約3.5kgのCO2を削減でき、電気代約3,980円の節約になります。
 出典：資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」

日	月	火	水	木	金	土
	1 先勝 茶色びん カン 資源回収(新聞等)田中地区	2 友引 もやせるごみ 生ごみ	3 先負	4 仏滅 汚れ容器包装プラ 容器包装以外プラ	5 大安 もやせるごみ 生ごみ	6 赤口 芒種
7 先勝 クリーンセンター休日受入	8 友引 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	9 先負 もやせるごみ 生ごみ	10 仏滅	11 大安 容器包装プラ	12 赤口 もやせるごみ 生ごみ	13 先勝
14 友引	15 大安 他色びん カン 資源回収(ペット等)田中地区	16 赤口 もやせるごみ 生ごみ	17 先勝	18 友引 容器包装プラ	19 先負 もやせるごみ 生ごみ	20 仏滅
21 大安 夏至 家庭の日	22 赤口 金物・陶器等 資源回収(ペット等)滋野地区	23 先勝 もやせるごみ 生ごみ	24 友引	25 先負 容器包装プラ	26 仏滅 もやせるごみ 生ごみ	27 大安
28 赤口	29 先勝	30 友引 もやせるごみ 生ごみ	ふたの分け方 びん・カンのふた 飲食用のふたですか？ はい → 金属のみでできていますか？ はい → カン 例・つな缶 ・クッキー ・ジャム等 ※ふたと本体は外してください。 いいえ → 金物・陶器等 例・コーヒーポトル ・小さいびん等			

田中地区(常田区・田中区を除く)、滋野地区(全区)用

東御市民カレンダー 令和8年(2026年)

9月 September (長月)

「ゼロカーボンアクション」できたらチェックしていこう!

❑ 冷蔵庫に食品等を詰め込みすぎないようにしよう!

【解説】詰め込んだ場合と半分にした場合を比較すると、年間約25.7kgのCO2を削減でき、電気代約1,180円の節約になります。

出典：資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」

日	月	火	水	木	金	土
東部クリーンセンターで受け入れできない家電 家電4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)及び、電子レンジ、パソコン周辺機器は、販売店または処理業者にご相談ください。		1 友引 もやせるごみ 	2 先負	3 仏滅 汚れ容器包装プラ 	4 大安 もやせるごみ 	5 赤口
6 先勝 クリーンセンター休日受入 	7 友引 茶色びん 白露 白露 カン 資源回収(新聞等)田中地区	8 先負 もやせるごみ 	9 仏滅	10 大安 容器包装プラ 	11 友引 もやせるごみ 	12 先負
13 仏滅	14 大安 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	15 赤口 もやせるごみ 	16 先勝	17 友引 容器包装プラ 	18 先負 もやせるごみ 	19 仏滅 巨峰の王国まつり
20 大安 家庭の日 巨峰の王国まつり	21 赤口 敬老の日 他色びん カン 資源回収(ペット等)田中地区	22 先勝 国民の休日 もやせるごみ 	23 友引 秋分 秋分の日	24 先負 容器包装プラ 	25 仏滅 もやせるごみ 	26 大安
27 赤口	28 先勝 金物・陶器等 資源回収(ペット等)滋野地区	29 友引 もやせるごみ 	30 先負	剪定枝・草・落ち葉 処理業者でチップ化することで、燃料や土壌改良材の原料となります。廃棄物削減のためリサイクルしましょう。		

東御市民カレンダー 令和8年(2026年)

8月 August (葉月)

「ゼロカーボンアクション」できたらチェックしていこう!

❑ 冷房時、エアコンの室温は28℃を目安にしよう!

【解説】エアコンの設定温度を27℃→28℃にした場合、年間約17.8kgのCO2を削減でき、電気代約820円の節約になります。

出典：資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」

日	月	火	水	木	金	土
リチウム電池などの拠点回収 回収対象：リチウムイオン電池・ニッケル水素電池・ニカド電池 製品例：モバイルバッテリー・小型携帯扇風機・充電式電動歯ブラシ・電気シェーバー等 場所・時間：東部クリーンセンター 午前9時～午後3時 市役所本庁舎1階 生活環境課 午前8時30分～午後5時15分 ※土日、祝日、年末年始を除く。						1 赤口 雷電まつり(予定)
2 先勝 クリーンセンター休日受入 	3 友引 茶色びん カン 資源回収(新聞等)田中地区	4 先負 もやせるごみ 	5 仏滅	6 大安 汚れ容器包装プラ 	7 赤口 立秋 もやせるごみ 	8 先勝
9 友引	10 先負 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	11 仏滅 山の日 もやせるごみ 	12 大安	13 先勝 容器包装プラ 	14 友引 もやせるごみ 	15 先負 二十歳を祝う会 東御市平和祈念式
16 仏滅 家庭の日	17 大安 他色びん カン 資源回収(ペット等)田中地区	18 赤口 もやせるごみ 	19 先勝	20 友引 容器包装プラ 	21 先負 もやせるごみ 	22 仏滅
23 大安 処暑	24 赤口 金物・陶器等 資源回収(ペット等)滋野地区	25 先勝 もやせるごみ 	26 友引	27 先負 容器包装プラ 	28 仏滅 もやせるごみ 	29 大安
30 赤口 市防災訓練	31 先勝					

田中地区(常田区・田中区を除く)、滋野地区(全区)用

東御市民カレンダー 11月 November (霜月)

「ゼロカーボンアクション」できたらチェックしていこう！

☐ 減速時は早めにアクセルを離そう！

【解説】年間約42.0kgのCO2を削減でき、ガソリン代約2,170円の節約になります。

出典：エコドライブ普及連絡会「エコドライブ10のすすめ」

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口 クリーンセンター休日受入	2 先勝 茶色びん 資源回収(新聞等)田中地区	3 友引 文化の日 もやせるごみ 生ごみ	4 先負	5 仏滅 汚れ容器包装プラ 容器包装以外プラ	6 大安 もやせるごみ 生ごみ	7 赤口 立冬
8 先勝	9 仏滅 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	10 大安 もやせるごみ 生ごみ	11 赤口	12 先勝 容器包装プラ	13 友引 もやせるごみ 生ごみ	14 先負
15 仏滅 家庭の日	16 大安 他色びん 資源回収(ペット等)田中地区	17 赤口 もやせるごみ 生ごみ	18 先勝	19 友引 容器包装プラ	20 先負 もやせるごみ 生ごみ	21 仏滅
22 大安 小雪	23 赤口 金物・陶器等 勤労感謝の日 資源回収(ペット等)滋野地区	24 先勝 もやせるごみ 生ごみ	25 友引	26 先負 容器包装プラ	27 仏滅 もやせるごみ 生ごみ	28 大安
29 赤口	30 先勝	リチウム電池などの拠点回収 回収対象：リチウムイオン電池・ニッケル水素電池・ニカド電池 製品例：モバイルバッテリー・小型携帯扇風機・充電式電動歯ブラシ・電気シェーバー等 場所・時間：東部クリーンセンター 午前9時～午後3時 市役所本庁舎1階 生活環境課 午前8時30分～午後5時15分 ※土日、祝日、年末年始を除く。				

東御市民カレンダー 10月 October (神無月)

「ゼロカーボンアクション」できたらチェックしていこう！

☐ 加速・減速の少ない運転をしよう！

【解説】年間約68.0kgのCO2を削減でき、ガソリン代約3,510円の節約になります。

出典：エコドライブ普及連絡会「エコドライブ10のすすめ」

日	月	火	水	木	金	土
農業廃材(畷シート・肥料袋・農業用マルチ等) 多量のプラスチック、草刈り機等の農機具は、JAの農業用廃プラスチック回収(年2回)、または処理業者へご相談ください。						
4 先勝 クリーンセンター休日受入	5 友引 茶色びん 資源回収(新聞等)田中地区	6 先負 もやせるごみ 生ごみ	7 仏滅	8 大安 寒露 容器包装プラ	9 赤口 もやせるごみ 生ごみ	10 先勝 火のアートフェスティバル(予定)
11 先負 火のアートフェスティバル(予定)	12 仏滅 スポーツの日 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	13 大安 もやせるごみ 生ごみ	14 赤口	15 先勝 容器包装プラ	16 友引 もやせるごみ 生ごみ	17 先負
18 仏滅 家庭の日	19 大安 他色びん 資源回収(ペット等)田中地区	20 赤口 もやせるごみ 生ごみ	21 先勝	22 友引 容器包装プラ	23 先負 霜降 もやせるごみ 生ごみ	24 仏滅
25 大安	26 赤口 金物・陶器等 資源回収(ペット等)滋野地区	27 先勝 もやせるごみ 生ごみ	28 友引	29 先負 容器包装プラ	30 仏滅 もやせるごみ 生ごみ	31 大安

田中地区(常田区・田中区を除く)、滋野地区(全区)用

東御市民カレンダー 令和9年(2027年)

1月 January (睦月)

「ゼロカーボンアクション」できたらチェックしていこう！

☐ テレビを見ないときは消そう！

【解説】テレビを見る時間を1日1時間減らした場合、年間約9.9kgのCO2を削減でき、電気代約450円の節約になります。

出典：資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」

日	月	火	水	木	金	土
<p>プラスチック類の収集日が異なります</p> <p>容器包装プラ 1月7日(木) → 1月14日(木)</p> <p>汚れ容器包装プラ 1月14日(木)</p> <p>容器包装以外プラ</p>		<p>有害ごみ回収(乾電池・蛍光灯・電球・ライター等)</p> <p>1月20日(水)は有害ごみの回収日です。ごみ・資源物分け方出し方ポスターをご確認ください。</p> <p>※リチウムイオン電池は、ごみ分別50音表参照</p>			1 仏滅 元日	2 大安
3 赤口	4 先勝 茶色びん 資源回収(新聞等)田中地区	5 友引 小寒 もやせるごみ 生ごみ	6 先負	7 仏滅 容器包装プラ	8 赤口 もやせるごみ 生ごみ	9 先勝
10 友引 クリーンセンター休日受入	11 先勝 成人の日 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	12 仏滅 もやせるごみ 生ごみ	13 大安	14 赤口 汚れ容器包装プラ 容器包装以外プラ	15 先勝 もやせるごみ 生ごみ	16 友引
17 先負 家庭の日	18 仏滅 他色びん 資源回収(ペット等)田中地区	19 大安 もやせるごみ 生ごみ	20 赤口 大寒 有害ごみ	21 先勝 容器包装プラ	22 友引 もやせるごみ 生ごみ	23 先負
24 仏滅	25 大安 金物・陶器等 資源回収(ペット等)滋野地区	26 赤口 もやせるごみ 生ごみ	27 先勝	28 友引 容器包装プラ	29 先負 もやせるごみ 生ごみ	30 仏滅
31 大安						

東御市民カレンダー 令和8年(2026年)

12月 December (師走)

「ゼロカーボンアクション」できたらチェックしていこう！

☐ 暖房時、エアコンの室温は20℃を目安にしよう！

【解説】エアコンの設定温度を21℃→20℃にした場合、年間約31.2kgのCO2を削減でき、電気代約1,430円の節約になります。

出典：資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」

日	月	火	水	木	金	土
<p>東部クリーンセンターへの持ち込み</p> <p>ご家庭で分別をお願いします。 資源物・もやせるごみの指定袋以外は有料です。 20kgまで400円 20kgを超えると10kgにつき200円</p>		1 友引 もやせるごみ 生ごみ	2 先負	3 仏滅 汚れ容器包装プラ 容器包装以外プラ	4 大安 もやせるごみ 生ごみ	5 赤口 東御市人権尊重のまちづくり市民の集い(予定)
6 先勝 クリーンセンター休日受入	7 友引 大雪 茶色びん 資源回収(新聞等)田中地区	8 先負 もやせるごみ 生ごみ	9 大安	10 赤口 容器包装プラ	11 先勝 もやせるごみ 生ごみ	12 友引
13 先負	14 仏滅 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	15 大安 もやせるごみ 生ごみ	16 赤口	17 先勝 容器包装プラ	18 友引 もやせるごみ 生ごみ	19 先負
20 仏滅 家庭の日	21 大安 他色びん 資源回収(ペット等)田中地区	22 赤口 冬至 もやせるごみ 生ごみ	23 先勝	24 友引 容器包装プラ	25 先負 もやせるごみ 生ごみ	26 仏滅
27 大安	28 赤口 金物・陶器等 資源回収(ペット等)滋野地区	29 先勝 もやせるごみ 生ごみ	30 友引	31 先負	<p>ごみ出し時間と個数</p> <p>ごみは、収集日当日の朝8時30分までに 出しましょう。ごみステーションへは1回 につき5袋まで出せます。</p>	

田中地区(常田区・田中区を除く)、滋野地区(全区)用

東御市民カレンダー 3月 March (弥生)

あなたは一年間を通してゼロカーボンアクションに取り組み、地球温暖化防止につながる行動を学びました。これからも日々の暮らしの中で実践し、2050年までのゼロカーボンシティとうみを目指しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
	1 茶色びん 大安 資源回収(新聞等)田中地区	2 赤口 もやせるごみ 生ごみ	3 先勝	4 友引 汚れ容器包装プラ 容器包装以外プラ	5 先負 もやせるごみ 生ごみ	6 仏滅 啓蟄
7 大安 クリーンセンター休日受入	8 友引 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	9 先負 もやせるごみ 生ごみ	10 仏滅	11 大安 容器包装プラ	12 赤口 もやせるごみ 生ごみ	13 先勝
14 友引	15 先負 他色びん 資源回収(ペット等)田中地区	16 仏滅 もやせるごみ 生ごみ 市立小学校卒業式	17 大安 市立中学校卒業式	18 赤口 容器包装プラ	19 先勝 もやせるごみ 生ごみ 市立保育園卒園式	20 友引
21 先負 春分 春分の日 家庭の日	22 仏滅 金物・陶器等 振替休日 資源回収(ペット等)滋野地区	23 大安 もやせるごみ 生ごみ	24 赤口	25 先勝 容器包装プラ	26 友引 もやせるごみ 生ごみ	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口 もやせるごみ 生ごみ	31 先勝	東部クリーンセンターへの持ち込み ご家庭で分別をお願いします。資源物・もやせるごみの指定袋以外は有料です。 20kgまで400円 20kgを超えると10kgにつき200円		

東御市民カレンダー 2月 February (如月)

「ゼロカーボンアクション」できたらチェックしていこう！
 今持っている服を長く大切に着よう！
【解説】衣類の購入量を1/4程度にした場合、年間194.0kgのCO2を削減できます。出典：環境省「ゼロカーボンアクション30」

日	月	火	水	木	金	土
	1 茶色びん 赤口 資源回収(新聞等)田中地区	2 先勝 もやせるごみ 生ごみ	3 友引	4 先負 立春 汚れ容器包装プラ 容器包装以外プラ	5 仏滅 もやせるごみ 生ごみ	6 大安
7 先勝 クリーンセンター休日受入	8 友引 無色びん 資源回収(新聞等)滋野地区	9 先負 もやせるごみ 生ごみ	10 仏滅	11 大安 建国記念の日 容器包装プラ	12 赤口 もやせるごみ 生ごみ	13 先勝
14 友引	15 先負 他色びん 資源回収(ペット等)田中地区	16 仏滅 もやせるごみ 生ごみ	17 大安	18 赤口 容器包装プラ	19 先勝 雨水 もやせるごみ 生ごみ	20 友引
21 先負 家庭の日	22 仏滅 金物・陶器等 資源回収(ペット等)滋野地区	23 大安 天皇誕生日 もやせるごみ 生ごみ	24 赤口	25 先勝 容器包装プラ	26 友引 もやせるごみ 生ごみ	27 先負
28 仏滅	リチウム電池などの拠点回収 回収対象：リチウムイオン電池・ニッケル水素電池・ニカド電池 製品例：モバイルバッテリー・小型携帯扇風機・充電式電動歯ブラシ・電気シェーバー等 場所・時間：東部クリーンセンター 午前9時～午後3時 市役所本庁舎1階 生活環境課 午前8時30分～午後5時15分 ※土日、祝日、年末年始を除く。					

田中地区(常田区・田中区を除く)、滋野地区(全区)用