

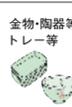
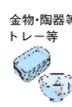
東御市民カレンダー 5月 May (皐月)

「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」

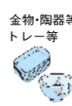
日	月	火	水	木	金	土
有害ごみ回収（乾電池・蛍光灯・電球・ライター等） 5月18日（月）は有害ごみの回収日です。分け方出し方ポスターをご確認ください。次回は、11月16日（月）です。 ※リチウムイオン電池は、ごみ分別50音表参照			東部クリーンセンターで受け入れできない家電 家電4品目（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）及び、電子レンジ、パソコン周辺機器は、販売店または処理業者にご相談ください。		1 大安 	2 赤口
3 先勝 	4 友引 	5 先負 	6 仏滅  振替休日 (八重原・羽毛山・大日向地区)	7 大安 	8 赤口 	9 先勝
10 友引	11 先負	12 仏滅 	13 大安  (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	14 赤口 	15 先勝 	16 友引
17 仏滅 	18 大安 	19 赤口 	20 先勝 	21 友引 	22 先負 	23 仏滅
24 大安	25 赤口	26 先勝 	27 友引 	28 先負 	29 仏滅 	30 大安
31 赤口						

東御市民カレンダー 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  (八重原・羽毛山・大日向地区)	2 仏滅  市立保育園入園式	3 大安 	4 赤口
5 先勝 	6 友引  市立小学校入学式 市立中学校入学式	7 先負 	8 仏滅  (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	9 大安 	10 赤口 	11 先勝
12 友引	13 先負	14 仏滅 	15 大安 	16 赤口 	17 先負 	18 仏滅
19 大安 	20 赤口 	21 先勝 	22 友引 	23 先負 	24 仏滅 	25 大安
26 赤口	27 先勝	28 友引 	29 先負 	30 仏滅 	ごみ出し時間と収集時間 ごみは、当日朝6時30分～7時30分までに出しましょう。複数のごみを出す日は、種類ごとに収集をしますので、収集時間が異なります。	

(八重原・羽毛山・大日向地区)・・・上八重原、田楽平、中八重原、下八重原(東部・山崎・西部)、芸術むら、白樺、大日向、光ヶ丘、羽毛山、牧ヶ原、郷仕川原
 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)・・・切久保、八反田、本下之城、田之尻、宮、畔田、御牧原南部、御牧原北部、御牧台、布下、常満、島川原

北御牧地区

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						
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 いいえ → 金物・陶器等 ※ふたと本体は外してください。		1 先負 金物・陶器等 トレー等 (八重原・羽毛山・大日向地区)	2 仏滅 容器包装プラ ペットボトル 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 紙類・衣類	7 先負 もやせるごみ 小暑 生ごみ	8 仏滅 金物・陶器等 トレー等 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	9 大安 容器包装プラ ペットボトル 洗剤容器包装プラ	10 赤口 もやせるごみ 生ごみ	11 先勝
12 友引	13 先負	14 赤口 もやせるごみ 生ごみ	15 先勝 カン	16 友引 容器包装プラ ペットボトル PET	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	21 先勝 もやせるごみ 生ごみ	22 友引 びん	23 先負 大暑 容器包装プラ ペットボトル PET	24 仏滅 もやせるごみ 生ごみ	25 大安						
26 赤口	27 先勝	28 友引 もやせるごみ 生ごみ	29 先負	30 仏滅 容器包装プラ ペットボトル PET	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 紙類・衣類	2 友引 もやせるごみ 生ごみ	3 先負 金物・陶器等 トレー等 (八重原・羽毛山・大日向地区)	4 仏滅 容器包装プラ ペットボトル 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	9 先負 もやせるごみ 生ごみ	10 仏滅 金物・陶器等 トレー等 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	11 大安 容器包装プラ ペットボトル 洗剤容器包装プラ	12 赤口 もやせるごみ 生ごみ	13 先勝
14 友引	15 大安	16 赤口 もやせるごみ 生ごみ	17 先勝 カン	18 友引 容器包装プラ ペットボトル PET	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	23 先勝 もやせるごみ 生ごみ	24 友引 びん	25 先負 容器包装プラ ペットボトル PET	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	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。			

(八重原・羽毛山・大日向地区)・・・上八重原、田楽平、中八重原、下八重原(東部・山崎・西部)、芸術むら、白樺、大日向、光ヶ丘、羽毛山、牧ヶ原、郷仕川原
 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)・・・切久保、八反田、本下之城、田之尻、宮、畔田、御牧原南部、御牧原北部、御牧台、布下、常満、島川原

北御牧地区

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
		1 友引 もやせるごみ 生ごみ	2 先負 金物・陶器等 トレー等 (八重原・羽毛山・大日向地区)	3 仏滅 容器包装プラスチック ペットボトル 容器包装以外プラ	4 大安 もやせるごみ 生ごみ	5 赤口
6 先勝 クリーンセンター休日受入	7 友引 白露 紙類・衣類	8 先負 もやせるごみ 生ごみ	9 仏滅 金物・陶器等 トレー等 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	10 大安 容器包装プラスチック ペットボトル 洗剤器包装プラ	11 友引 もやせるごみ 生ごみ	12 先負
13 仏滅	14 大安	15 赤口 もやせるごみ 生ごみ	16 先勝 カン	17 友引 容器包装プラスチック ペットボトル PET	18 先負 もやせるごみ 生ごみ	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	22 先勝 国民の休日 もやせるごみ 生ごみ	23 友引 秋分 秋分の日 びん	24 先負 容器包装プラスチック ペットボトル PET	25 仏滅 もやせるごみ 生ごみ	26 大安
27 赤口	28 先勝	29 友引 もやせるごみ 生ごみ	30 先負	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。		

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 紙類・衣類	4 先負 もやせるごみ 生ごみ	5 仏滅 金物・陶器等 トレー等 (八重原・羽毛山・大日向地区)	6 大安 容器包装プラスチック ペットボトル 容器包装以外プラ	7 赤口 立秋 もやせるごみ 生ごみ	8 先勝
9 友引	10 先負	11 仏滅 山の日 もやせるごみ 生ごみ	12 大安 金物・陶器等 トレー等 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	13 先勝 容器包装プラスチック ペットボトル 洗剤器包装プラ	14 友引 もやせるごみ 生ごみ	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	18 赤口 もやせるごみ 生ごみ	19 先勝 カン	20 友引 容器包装プラスチック ペットボトル PET	21 先負 もやせるごみ 生ごみ	22 仏滅
23 大安 処暑	24 赤口	25 先勝 もやせるごみ 生ごみ	26 友引 びん	27 先負 容器包装プラスチック ペットボトル PET	28 仏滅 もやせるごみ 生ごみ	29 大安
30 赤口 市防災訓練	31 先勝					

(八重原・羽毛山・大日向地区)・・・上八重原、田楽平、中八重原、下八重原(東部・山崎・西部)、芸術むら、白樺、大日向、光ヶ丘、羽毛山、牧ヶ原、郷仕川原
(下之城・御牧原・布下・島川原地区)・・・切久保、八反田、本下之城、田之尻、宮、畔田、御牧原南部、御牧原北部、御牧台、布下、常満、島川原

北御牧地区

東御市民カレンダー 11月 November (霜月)

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!

☐ 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 紙類・衣類	3 友引 文化の日 もやせるごみ	4 先負 金物・陶器等 トレー等 (八重原・羽毛山・大日向地区)	5 仏滅 容器包装プラスチック ペットボトル 容器包装以外プラスチック	6 大安 もやせるごみ	7 赤口 立冬
8 先勝	9 仏滅	10 大安 もやせるごみ	11 赤口 金物・陶器等 トレー等 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	12 先勝 容器包装プラスチック ペットボトル 洗剤容器包装プラスチック	13 友引 もやせるごみ	14 先負
15 仏滅 家庭の日	16 大安 有害ごみ 蛍光灯 乾電池 ライター等	17 赤口 もやせるごみ	18 先勝 缶	19 友引 容器包装プラスチック ペットボトル PET	20 先負 もやせるごみ	21 仏滅
22 大安 小雪	23 赤口 勤労感謝の日	24 先勝 もやせるごみ	25 友引 びん	26 先負 容器包装プラスチック ペットボトル PET	27 仏滅 もやせるごみ	28 大安
29 赤口	30 先勝	<p>有害ごみ回収(乾電池・蛍光灯・電球・ライター等) 11月16日(月)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。 ※リチウムイオン電池は、ごみ分別50音表参照</p>			<p>ふたの分け方</p> <p>びん・カン のふた</p> <p>はい 金属のみで できてい ますか?</p> <p>はい 例・つな缶 ペットボトル ・クッキー ・ジャム等 ※ふたと本体は外してください。</p> <p>いいえ 飲食用の ふた ですか?</p> <p>いいえ 金物・陶器等 例・コーヒー ボトル ・小さいびん等</p>	

東御市民カレンダー 10月 October (神無月)

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!

☐ 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
<p>リチウム電池などの拠点回収</p> <p>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。</p>						
4 先勝 クリーンセンター休日受入	5 友引 紙類・衣類	6 先負 もやせるごみ	7 仏滅 金物・陶器等 トレー等 (八重原・羽毛山・大日向地区)	8 大安 寒露 容器包装プラスチック ペットボトル 洗剤容器包装プラスチック	9 赤口 もやせるごみ	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	13 大安 もやせるごみ	14 赤口 金物・陶器等 トレー等 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	15 先勝 容器包装プラスチック ペットボトル PET	16 友引 もやせるごみ	17 先負
18 仏滅 家庭の日	19 大安	20 赤口 もやせるごみ	21 先勝 缶	22 友引 容器包装プラスチック ペットボトル PET	23 先負 霜降 もやせるごみ	24 仏滅
25 大安	26 赤口	27 先勝 もやせるごみ	28 友引 びん	29 先負 容器包装プラスチック ペットボトル PET	30 仏滅 もやせるごみ	31 大安

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
旧川西指定袋をお持ちの方 旧川西指定袋は、容器包装以外のプラスチックを出す時の袋として使えます。ご利用ください。		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。				
3 赤口	4 先勝 紙類・衣類	5 友引 小寒 もやせるごみ	6 先負 金物・陶器等 トレー等 (八重原・羽毛山・大日向地区)	7 仏滅 容器包装プラスチック PET 容器包装以外プラ	8 赤口 もやせるごみ	9 先勝
10 友引 クリーンセンター休日受入	11 先負 成人の日	12 仏滅 もやせるごみ	13 大安 金物・陶器等 トレー等 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	14 赤口 容器包装プラスチック PET 洗剤容器包装プラ	15 先勝 もやせるごみ	16 友引
17 先負 家庭の日	18 仏滅	19 大安 もやせるごみ	20 赤口 大寒 カン	21 先勝 容器包装プラスチック PET	22 友引 もやせるごみ	23 先負
24 仏滅	25 大安	26 赤口 もやせるごみ	27 先勝 びん	28 友引 容器包装プラスチック PET	29 先負 もやせるごみ	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
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 紙類・衣類	8 先負 もやせるごみ	9 大安 金物・陶器等 トレー等 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	10 赤口 容器包装プラスチック PET 洗剤容器包装プラ	11 先勝 もやせるごみ	12 友引
13 先負	14 仏滅	15 大安 もやせるごみ	16 赤口 カン	17 先勝 容器包装プラスチック PET	18 友引 もやせるごみ	19 先負
20 仏滅 家庭の日	21 大安	22 赤口 冬至 もやせるごみ	23 先勝 びん	24 友引 容器包装プラスチック PET	25 先負 もやせるごみ	26 仏滅
27 大安	28 赤口	29 先勝 もやせるごみ	30 友引	31 先負	ごみ出し時間と個数 ごみは、当日朝6時30分～7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。	

掲載内容については、関係の機関におたずねください。

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 紙類・衣類 大安	2 もやせるごみ 赤口	3 先勝 金物・陶器等 トレー等 (八重原・羽毛山・大日向地区)	4 友引 容器包装プラスチック ペットボトル 容器包装以外プラスチック	5 もやせるごみ 先負	6 仏滅 啓蟄
7 大安 クリーンセンター休日受入	8 友引	9 もやせるごみ 先負	10 仏滅 金物・陶器等 トレー等 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	11 大安 容器包装プラスチック ペットボトル 洗剤容器包装プラスチック	12 もやせるごみ 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 もやせるごみ 仏滅 市立小学校卒業式	17 大安 カン 市立中学校卒業式	18 赤口 容器包装プラスチック ペットボトル	19 もやせるごみ 先勝 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 振替休日	23 もやせるごみ 大安	24 赤口 びん	25 先勝 容器包装プラスチック ペットボトル	26 もやせるごみ 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 もやせるごみ 赤口	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 紙類・衣類 赤口	2 もやせるごみ 先勝	3 友引 金物・陶器等 トレー等 (八重原・羽毛山・大日向地区)	4 先負 立春 容器包装プラスチック ペットボトル 容器包装以外プラスチック	5 もやせるごみ 仏滅	6 大安
7 先勝 クリーンセンター休日受入	8 友引	9 もやせるごみ 先負	10 仏滅 金物・陶器等 トレー等 (下之城・御牧原・布下・島川原地区)	11 大安 建国記念の日 容器包装プラスチック ペットボトル 洗剤容器包装プラスチック	12 もやせるごみ 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 もやせるごみ 仏滅	17 大安 カン	18 赤口 容器包装プラスチック ペットボトル	19 もやせるごみ 先勝 雨水	20 友引
21 先負 家庭の日	22 仏滅	23 もやせるごみ 大安 天皇誕生日	24 赤口 びん	25 先勝 容器包装プラスチック ペットボトル	26 もやせるごみ 友引	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。					

