

# 実績報告書（ごみ減量報告書）【 カ月目】

氏名( )

投入日	投入量	投入物	実践した 取組み	投入日	投入量	投入物	実践した 取組み
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			/	g		
/	g			<b>計</b>			<b>g</b>

※ 1ヵ月ごとに提出をお願いします。（最終日から10日以内）  
 ※ 市ホームページからダウンロードすることも可能です。

奈良市役所 廃棄物対策課  
 〒631-0801 奈良市左京五丁目2番地  
 TEL(0742-71-3001) FAX(0742-71-1621)  
 メール haikibutsutaisaku@city.nara.lg.jp

実践したごみ減量の取組み（表面の欄に該当する番号をすべて記入してください）

- ① 食品は残さず食べた。
- ② 買い物の際にはマイバッグを持参した。
- ③ 余分・余計なもの、無駄になるものを買わなかった。
- ④ 食品を余らせないように、使い切れる量を購入した。
- ⑤ 洗剤・シャンプーなどは詰め替えできる商品を購入した。
- ⑥ 使い捨てのものではなく、繰り返し使える商品を購入した。
- ⑦ リサイクルショップなどで商品を購入した。
- ⑧ ノートやコピー紙などは古紙配合品を購入した。
- ⑨ ボールペンなどの文房具はペットボトルからの再生品を購入した。
- ⑩ 過剰な包装・梱包を断った。
- ⑪ 無料でも、必要のないものをもらわなかった。
- ⑫ 生ごみを捨てるときは水切りをした。
- ⑬ マイ箸・マイボトルを持ち歩いた。
- ⑭ 不用品を知り合いにあげたり、もらうようにした。
- ⑮ フリーマーケット・不用品交換会を利用した。
- ⑯ 雑がみは自治会の集団資源回収などにだすようにした。

⑰

---

⑱

---

⑲

---

⑳

---

①～⑱の他にごみ減量のために実践されたことがあれば、追加してください。