

ごみ と しげん 資源



にほんご
やさしい日本語

もうありません ———— 捨てます ———— 「ごみ」です
 ———— リサイクルします ———— 「しげん 資源」です



なかのく るーるを ちえつく
中野区の ルールを チェックします。

なかのく げんりょうきやらくたー
中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

1. 燃やす ^もごみ 2
2. 燃やさない ^もごみ 3~4
3. プラスチック ^{ぶらすちっく} 5~6
4. きれいな ^{かみ}紙 6~7
5. びん・缶・ペットボトル ^{かん ペっとぼとる} 7~9
6. 粗大ごみ(30cmより ^{おお}大きい ^{そだい}ごみ) 9~10
7. エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、乾燥機 ^{え あ こん てれび れいぞうこ れいとうこ せんたくき かんそうき} 10
8. パソコン ^{ぱ そ こん} 11
9. 乾電池 ^{かんでんち} 11~12
10. 充電式 ^{じゅうでんしき} 電池 ^{でんち} 12
11. 9種類の ^{しゅるい}小さい ^{ちい}電気製品(小型家電) ^{でんきせいひん こがたかでん} 13
12. 蛍光管 ^{けいこうかん} 13~14
13. まだ ^き着る ^{ふく}ことが ^{ぬの}できる 服・きれいな 布 14
14. 食べる ^た油 ^{あぶら} 15
15. 区では ^く集めません ^{あつ} 15
16. ごみの ^{あぶ}アプリ ^り 16
17. 資源と ^{しげん}ごみの ^{ぱんふれっと}パンフレット 16

《ごみ:捨てます。》

1. 燃やす ごみ



プラスチックと ほかの もの
でも、プラスチック・紙が 多いもの



が あります。
でも、汚いです。



ご飯の ごみ



紙くず



ゴム・革



汚い 紙



紙おむつ



食べる 油



汚い 布・服

●どこに？

「ごみ集積所」(ごみを 出す ところ)に 捨てます。



●何曜日？何時？

__曜日 と __曜日 朝 8:00 まで

●どの ように？

ビニールの 袋(中が 見えます。わかります。)に 入れます。

わかりません。その時は

・近くの 人・大家さん・管理人・管理会社に 聞きます。

・「中野区 清掃 事務所」に 電話を します。

「中野区 清掃 事務所」

☎03-3387-5353

月曜日～土曜日 8:30～17:00



2. 燃やさない ごみ



とうき がらす きんぞく
陶器・ガラス・金属



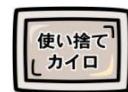
わ けいこうとう でんきゅう
割れた蛍光灯・電球



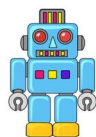
ちい だんきせいひん
小さい 電気製品



かさ
傘



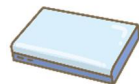
つか す かいろ
使い捨て カイロ



ぶらす ちつく ほか
プラスチックと 他の もの
でも、金属が 多いもの・電池が 入っているもの



けしやうひん くすり かん
化粧品や薬のびん・缶
(資源では ありません。)



でんち ぱっく※
電池パック※

も ばいる ばってりー※
モバイルバッテリー※

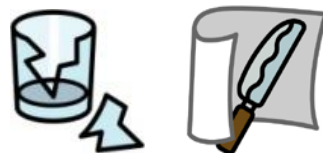
でんち ぱっく
電池パック
も ばいる ばってりー
モバイルバッテリーは、
せろはんてーぷでまきます



●危険な ごみ (他の ごみと わ けます。中の な のものは なん ですか、袋に か きます。)



でんち はず
電池が外せないもの・スプレー缶・
カセットボンベ・ライター
電池パック・モバイルバッテリー



わ とうき がらす ないか
割れた 陶器・ガラス、ナイフ
※危険です。紙や布で 包みます。



●どこに？

「ごみ集積所」に 捨てます。

●何曜日？何時？

かい め かい め ようび あさ
回目・ 回目の 曜日 朝 8:00 まで

●どの ように？

びにーる ふくろ なか み
ビニールの 袋(中が 見えます。わかります。)に 入れます。

わかりません。その時は

ちか ひと おおや かんりにん かんりがいしゃ き
・近くの 人・大家さん・管理人・管理会社に 聞きます。

なかのく せいそう じむしょ でんわ
・「中野区 清掃 事務所」に 電話を します。

※でんちばっく も ばいる ばってりーが

ふく
膨らんでいます。

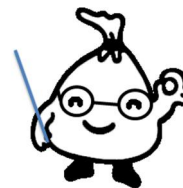


なかのく せいそう じむしょ も
「中野区 清掃 事務所」に 持っていきます。

なかのく せいそう じむしょ まつ おか
「中野区 清掃 事務所」(松が丘1-6-3)

☎03-3387-5353

げつようび どようび
月曜日～土曜日 8:30～17:00



しげん りさいくる
《資源：リサイクルします。》

3. プラスチック

(1)「プラマーク」



※中に 何も ない プラスチックの 袋・入れ物



ぼとる
ボトル



かくら
袋



ぱくく
パック



かっぱ
カップ



くすり しーと
薬の シート



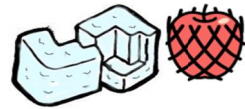
ようき
容器



とれい らっぱ
トレイ・ラップ



きやっぱ
キャップ

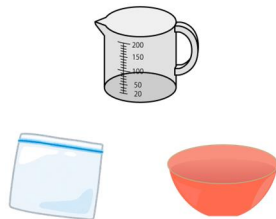


はっばうす ちろーる くだもの ねっと
発泡スチロール・果物の ネット

(2)「プラスチック」だけの もの



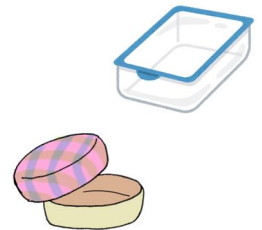
ばんぐるい
文具類



きっ ち んようひん
キッチン用品



にゅうよくようひん
入浴用品



べんとうばこ ようきるい
弁当箱などの容器類

※ネジやゴム、金属などが ついています。だめです。

※30cmより 大きいものは「6. 粗大ごみ(9ページ)」です。

●どこに？

「ごみ集積所」に出します。

●何曜日・何時

__曜日 朝 8:00 まで

●どの ように？

ビニールの^{び に ー る}袋^{ふくろ なか}(中^みが 見えます。わかります。)に ^い入れます。

・^{きたな}汚い ^{もの}物は ^{あら}洗います。

・^{あら}洗いました。でも、まだ ^{きたな}汚い ^{もの}物は「1. ^も燃やす ^{ページ}ごみ(2ページ)」です。

わかりません。その時^{とき}は

・^{ちか}近くの ^{ひと}人・^{おおや}大家さん・^{かんりにん}管理人・^{かんりがいしゃ}管理会社に ^き聞きます。

・^{なかのく}「中野区 ^{せいそう}清掃 ^{じむしょ}事務所」に ^{でんわ}電話を ^しします。

^{なかのく}「中野区 ^{せいそう}清掃 ^{じむしょ}事務所」

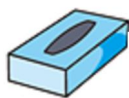
☎03-3387-5353

^{げつようび}月曜日～^{どようび}土曜日 8:30～17:00

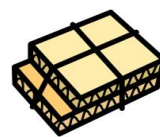
4. きれいな ^{かみ}紙



①^{しんぶん}新聞



②^{ざっし}雑誌・^{ざつ}雑がみ※



③^{だんぼーる}段ボール

※^{ざつ}雑がみ…^{ていっしゅ}ティッシュの ^{はこ}箱、^{かし}お菓子の ^{はこ}箱、^{ちらし}チラシ、^{ふうとう}封筒、^{ほうそうし}包装紙、^{かみぶくろ}紙袋、^{とれいっと}トイレットペーパーの ^{しん}芯など

●どこに？

^{しゅうだんかいしゅうしゅうせきばしよ}「集団回収集積場所」(^{かみ}きれいな ^だ紙を ^{ところ}出す ^だ所)に ^だ出します。

●^{なんようび}何曜日？^{なんじ}何時？

__^{ようび}曜日 ^{あさ}朝 8:00 まで

●どの ように？

①^{しんぶん}新聞 ②^{ざっし}雑誌・^{ざつ}雑がみ ③^{だんぼーる}段ボール に ^わ分けます。そして、ひもで ^{むす}結びます。

わかりません。その時は

・近くの^{ちか}人^{ひと}・^{おおや}大家さん・^{かんりにん}管理人・

^{かんりがいしゃ}管理会社に^き聞きます。

・「中野区^{なかのく}ごみ^{ごみ}ゼロ^{ゼロ}推進課^{すいしんか}」に

^{でんわ}電話を^しします。



オレンジ色の^{おれんじいろ} はたが
出^でて います。

(出^でて いない ところ
も あります。)

「中野区^{なかのく}ごみ^{ごみ}ゼロ^{ゼロ}推進課^{すいしんか}」

☎03-3228-5555 ^{げつようび}月曜日～^{きんようび}金曜日

8:30～17:00

(^{にほん}日本の^{やす}休み・12/29～1/3は^{やす}お休み)

5. ^{かん}びん・^{ぺっ と ぼ と る}缶・ペットボトル



びん



かん
缶



ペットボトル

●どこに？

「びん・^{かん}缶・^{ぺっ と ぼ と る}ペットボトル^{しゅうせきしょ}集積所」に^だ出します。

●^{なんようび}何曜日？^{なんじ}何時？

__^{ようび}曜日 ^{あさ}朝 8:00 まで

わかりません。その時は

・近くの 人・大家さん・管理人・管理会社に 聞きます。

・「中野区 ごみ ゼロ 推進課」に 電話を します。

●どの ように？

ビニールの 袋に 入れません。

びん :①黄色の はこ

缶 :②青色の はこ

ペットボトル:③ネット

・汚い 物は 洗います。

・洗いました。でも、まだ 汚い 物は

びん ・ 缶 :「2. 燃やさない ごみ(3ページ)」

ペットボトル :「1. 燃やす ごみ(2ページ)」

「中野区 ごみ ゼロ 推進課」

☎03-3228-5555 月曜日～金曜日

8:30～17:00

(日本の 休み・12/29～1/3は
お休み)



●ペットボトル 自動 回収機

※スーパーマーケットに ある 機械

●どこに？(2026年6月)

<スーパーの 名まえ>

・オーケー/鷺宮店・中杉店

・ライフ/東中野店・中野駅前店・中野新井店

・マルエツ/都立家政駅前店・中野若宮店

・マルエツプチ/大和町店・中野中央店

・リサイクル展示室

・三徳/新中野店

・ピーコック/都立家政店

・キッチンコート/東中野店

・コープ/中野中央店・中野鷺宮店



●何曜日？何時？

2次元コード➡

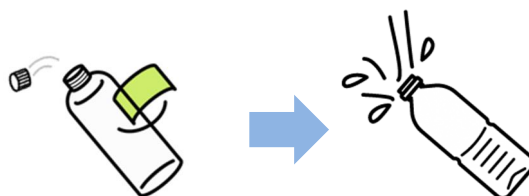


●どの ように？

キャップと ラベルを 取ります。

(キャップと ラベルは「3. プラスチック(5ページ)」の ようびに 出します)

中を 水で 洗います。つぶしません。



《大きい ごみ》

6. 粗大ごみ(30cmより 大きい ごみ)

※後の「7.」「8.」は ちがいます。

「粗大ごみ 受付 センター」に 電話を します。「4つの 数字」を聞きます。

→コンビニエンスストアで 粗大ごみの シールを 買います。

→シールに あなたの「名前」と「4つの 数字」を 書きます。

→シールを ごみに 貼ります。

→ごみを 1階の 家・アパート・マンションの 前に 出します。

→中野区の ごみの 人が 持って いきます。



ふとん



自転車



じゅうたん



電子レンジ



いす



スーツケース



たんす

そだい うけつけ センター
粗大ごみ 受付 センター

① 電話:03-5715-2255(English、中文) 月曜日～土曜日 8:00～19:00

② インターネット:<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/Sodai/V2Index/0/0>

(English、中文、한글) いつでも 24時間 OK 2次元コード➡



え あ こ ん て れ び れ い ぞ う こ れ い と う こ セ ン タ く き か ん そ う き
7. エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、乾燥機



え あ こ ん
エアコン



て れ び
テレビ



れ い ぞ う こ
冷蔵庫



セ ン タ く き
洗濯機



か ん そ う き
乾燥機

① 買った お店・「家電 リサイクル 受付 センター」に 電話を します。

② お金を 払います。

か で ん り さ い く る う け っ け セ ン タ ー
「家電 リサイクル 受付 センター」

① 電話:0570-087200(ナビダイヤル) 月曜日～金曜日 9:00～17:00

(日本の 休み・12/29～1/3は お休み)

② インターネット:<https://kaden23rc.jp/kaden23rc/>

いつでも 24時間 OK 2次元コード➡



8. パソコン

※①か ②です。

①「リネットジャパンリサイクル株式会社」の ホームページを 見ます。そして、頼みます。

(<https://www.renet.jp/>)

→パソコンを 段ボールに 入れます。

→宅配便の 人が 家へ 来ます。

→段ボール 1つは 0円です。

②「パソコン 3R推進協会」に 電話を します(☎03-5282-7685)。

パソコンを 作った 会社の 電話番号・払う お金を 聞きます。



《資源を 持って 行く 場所》

場所が わかりません。

その時は 「中野区 ごみ ゼロ 推進課」に 電話を します。

「中野区 ごみ ゼロ 推進課」

☎03-3228-5555 月曜日～金曜日 8:30～17:00

(日本の 休み・12/29～1/3は お休み)



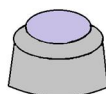
9. 乾電池



かんでんち
乾電池



こいんがたでんち
コイン型電池



ぼたんでんち
ボタン電池

●どこに？

くやくしょ くみんかつどうせんたー としよかん たいいくかん
区役所、区民活動センター、図書館、体育館など

●何曜日？何時？

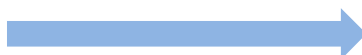
あ 開いている とき

●どの ように？

ふくろ 袋に い 入れません。

ほとんでんち セロハンテープで ま 巻きます。

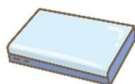
かいしゅうぼくす 「回収ボックス」に い 入れます。



10. 充電式 電池



でんちぱく 電池パック



もばいるばってりー モバイルバッテリー

●どこに？

でんきてん すーぱー などの りさいくるきょうりよくてん
電気店やスーパーなどのリサイクル協力店、区役所、リサイクル展示室(※)

●何曜日？何時？

あ 開いている とき

●どの ように？

ふくろ 袋に い 入れません。

セロハンテープで ま 巻きます。

かいしゅうぼくす 回収ボックスに い 入れます。



「(※)りさいくるてんじしつ まつ おか
「(※)リサイクル展示室(松が丘1-6-3)」

☎03-3387-2411

2次元コード➡



※電池パックやモバイルバッテリーが

膨らんでいます。



「中野区 清掃 事務所」に 持って いきます。

「中野区 清掃 事務所」(松が丘1-6-3)

☎03-3387-5353

月曜日～土曜日 8:30～17:00

11. 9種類の 小さい 電気製品 (小型家電)



携帯電話
・スマートフォン



携帯音楽機器



携帯ゲーム機器



デジタルカメラ



ポータブルカーナビ



ポータブル
ビデオカメラ



電子辞書



卓上計算機



ACアダプター・コード類

●どこに？

区役所、区民活動センター、中央図書館、リサイクル展示室

●何曜日？何時？

区役所が 開いている 時

●どの ように？

個人情報 を 消します。「回収ボックス」に 入れます。

(投入口=入れるところの大きさ:30cm×15cm)



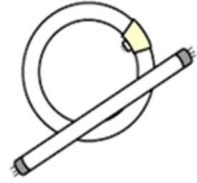
※9種類以外の 電気製品 30cmまでの もの …「2. 燃やさない ごみ(3ページ)」

30cmより 大きい …「6. 粗大ごみ(9ページ)」

12. 蛍光灯^{けいこうかん}

●どこに？

区役所、区民活動センター、中央図書館、リサイクル展示室



●何曜日？何時？

開いている 時

●どの ように？

紙などで 包みます。「回収ボックス」に 入れます。

●割れた ものは？

「2. 燃やさない ごみ(3ページ)」の 白に 出します。



13. まだ 着る ことが できる 服・きれいな 布^{ぬの}

●どこに？



①か ②

① 「集団回収集積場所」(きれいな 紙を 出す 所)(6ページ)

しない 所 も あります。

② 「リサイクル展示室(※)」に

もって 行きます。

●何曜日？何時？

曜日 朝 8:00 まで

(「3. きれいな 紙(6ページ)」の 白と 同じ)

「(※)リサイクル展示室(松が丘1-6-3)」

☎03-3387-2411

2次元コード➡



●どの ように？

ふく 服を あらいます。びに ー る ぶくろ 袋に 入れます。

いちにち てんき 一 日 天気 が いい ひ 日 に 出 します。



わかりません。その ときは

「中野区 ごみ ゼロ 推進課」に

でんわ 電話を します。

「中野区 ごみ ゼロ 推進課」

☎03-3228-5555 月曜日～金曜日

8:30～17:00

(日本の 休み・12/29～1/3は お休み)

14. 食べる 油 ※使った 後でも 大丈夫です。

●どこに？

くやくしょ 区役所 8階 かんきょうか 環境課、りさいくろ 展示室、くみんかつどうせんたー 区民活動センター(※)

●何曜日？何時？

くやくしょ 区役所が あ 開いている とき

※区民活動センター：毎月 第4火曜日 9:00～12:00 (第4火曜日が お休みです。)

そのときは「中野区 ごみ ゼロ 推進課」に でんわ 電話を します。☎03-3228-5555)

●どのように？

ペットボトルに い 入 けて 出 します。びん は だめです。



15. ≪区では 集めません≫

買った お店や 物を 作った 会社に 聞きます。



くるま たいや
車のタイヤ



しょうかき
消火器



つち いし
土や石など



きんこ
金庫



こんくリーと
コンクリートで
できたもの



おーとばい
オートバイ



くるま ばってりー
車のバッテリー



ペンキ



ぴあの
ピアノ

16. ごみの アプリ



(日本語・English・中文・한글・Tiếng Việt・नेपाली)

ごみの ことが わかります。

スマホとパソコンで 確認できます。

ダウンロードして つかいます



Android



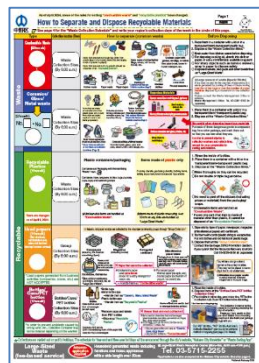
iPhone

17. 資源と ごみの パンフレット

(日本語・English・中文・한글・Tiếng Việt・नेपाली)



▲日本語



▲外国語

ホームページに あります



※それぞれの 言葉の
パンフレットを 見る
ことが できます。



2026^{ねん}年7^{がつ}月

発行:中野区^{はつこう なかのく} 環境部^{かんきょうぶ} ごみ ゼロ^{ぜろ} 推進課^{すいしんか}

(中野区^{なかのく}松が丘^{まつがおか}1-6-3 リサイクル^{りさいくる}展示室^{てんじしつ} 内^{ない})

☎ 03-3228-5563

FAX 03-3228-5634

Mail gomizero@city.tokyo-nakano.lg.jp

協力:中野区^{きょうりやく なかのく}国際交流協会^{こくさいこうりゅうきょうかい}「ANIC」(やさしい^{あにつく}日本語^{にほんご})