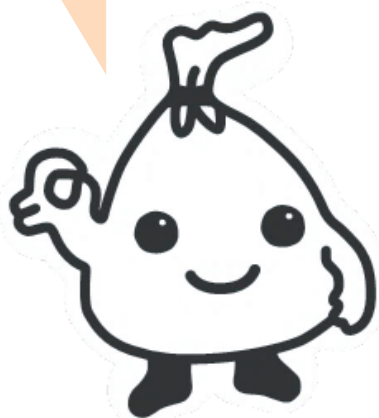


減らそうごみ

「もったいない」
あいことば
が合言葉！

-できることからはじめよう-

こんにちは、^{なかのく}中野区の
ごみ^{げんりょう}減量キャラクター
「ごみのん」です。
これからみんなを、
ごみと^{しげん}資源の^{せかい}世界に
^{あんない}案内するよ。



ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前

はじめに

2015年9月、「2030年までに世界を変える」ための目標として、SDGs(持続可能な開発目標)がつけられました。今だけではなくこの先もずっと人間が地球に住み続けるためには、貧困をなくすことや環境を守ることなど解決しなければならない問題がたくさんあります。SDGsの中で、「ごみを減らして資源を生かすこと」も、大切な目標のひとつです。中野区ではこれまで区民のみなさんと一緒になって、ごみを減らす努力をしてきましたが、将来のためにまだまだごみを減らさなくてはなりません。

普段の生活の中から自分のできるごみの削減に向けた行動を実践するために、この本を用意しました。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



このマークが3つあります。挑戦してみてくださいね!



も く じ

- どうしてごみを減らすの?..... 1
- 区ではどんなものを集めているの? / ごみと資源を集める日はいつ?..... 2・3
- こんなことに気をつけて出そう / 区では集めていないもの..... 4・5
- ごみはどこへ行くのだろうか? / ごみ収集作業員さんの一日..... 6・7
- 清掃工場の役割..... 8・9
- 埋立処分場をできるだけ長く使おう / ごみの削減に大切な「3R」..... 10・11
- 私たちが出しているごみの量は? / どんなごみが多いのかな?..... 12・13
- 「食品ロス」を減らそう..... 14・15
- 「雑がみ」を集めよう..... 16
- 「もったいない」の心で / ごみを減らすための目標を立ててみよう..... 17

【注意】この本には、関係のあるホームページ等にアクセスできる二次元コードをのせています。必要な場合に活用してください。ただし、ホームページ等の情報更新により、アクセスできなくなる場合があります。

どうしてごみを減らすの？

むかしくら わたし せいかつ べんり
昔に比べ、私たちの生活はとても便利になりました。

もの たいりょう せいさん しょうひ はっせい
物が大量に生産・消費されることにより、ごみがたくさん発生しています。

いま べんり うら もんだい お
今、その便利さの裏でいろいろな問題が起きています。

1. ごみを埋め立てる場所がなくなります (10ページ)

なかのく ぶく 2 3 区のごみは、も 燃やしたり、こまかく くだいて ちいさく
中野区を含めた23区のごみは、燃やしたり、細かく砕いて小さく
したりした後、埋立処分場に運ばれています。

うめ立ては 1927 年に始まり、今のまま、ごみを出し続けると、
あと50年くらいで埋め立てる場所が一杯になってしまいます。



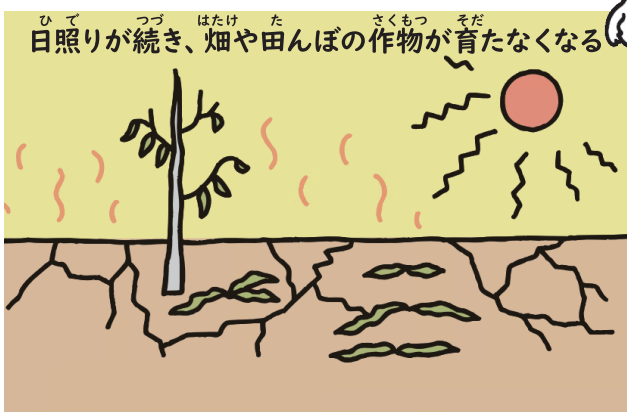
あたらしく 埋め立てる場所はないんだ。ごみをまったく
出さないことは無理だけど、少しでも減らすことは
できるね。そうすれば、埋立処分場を長く使えるよ。



2. 地球が温かくなると、環境に大きな影響が出ます

ものを燃やすと、「二酸化炭素 (CO₂)」というガスが出ます。二酸化炭素が増えると、地球が
温かくなり、環境に大きな影響が出ます。これを「地球の温暖化」といいます。

下の絵のような問題で困らないように、燃やすものを少しでも減らす必要があります。



なかのく あつ 中野区で集められているものは？

も 燃やすごみ



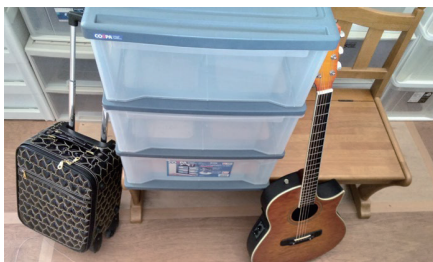
なま 生ごみ、かみ 紙くず、ひかく 皮、せいひん 皮革製品、
かみ 紙おむつ、よご 汚れた布類、えだとう 枝等

とうき 陶器・ガラス・金属ごみ



ちや 茶わん、なべ 鍋、スプレー 缶、
はもの わ 割れた蛍光管・電球、こがたじゅうでん 小型充電
しきでんち 式電池、いっぺん 一辺30cm以下のかでんせいひん 家電製品等

そだい 粗大ごみ



いっぺん 一辺30cmを超える家具や家電製品等

しげん 資源



しげん 資源プラスチック

パック類、トレイ・ラップ等、
プラマークのある袋類
プラスチックだけでできた製品等



びん・缶・ペットボトル

飲食用びん・缶、飲食・
調味料用ペットボトル



ペットボトルは一部スーパー
の自動回収機でも回収します



こがたかてん 小型家電(9品目)

区役所、リサイクル展示室、区民活動センターなどの回収ボックスへ
乾電池は小学校にも回収ボックスが置いてあります



けいこうかん 蛍光管

区役所、リサイクル展示室、区民活動センターなどの回収ボックスへ



かんでんち 乾電池

区役所、リサイクル展示室、区民活動センターなどの回収ボックスへ



こがたじゅうでんしきでんち 小型充電式電池 (モバイルバッテリーなど)

区役所、リサイクル展示室で回収します



しょくようあぶら 食用油

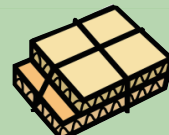
食用油は月に1回、区民活動センターでも回収します



しんぶんし 新聞紙



ざっし 雑誌



だんボール 段ボール



ふるぎ 古着・古布

なかのく 中野区では、しんぶんし 新聞紙・ざっし 雑誌・だんボール (古紙) やふるぎ 古着・ふるぬの 古布を「しゅうだんかいしゅう 集団回収」で
あつ 集めています。「しゅうだんかいしゅう 集団回収」は、ちやうかい 町会・じちかい 自治会などの地域のみなさんが
じしゅてき 自主的にしげん 資源をかいしゅう 回収する方法です。

しんぶんし 新聞紙・ざっし 雑誌・だんボール以外に、おかしの箱、はこ 箱、はがき、ポスター、トイレットペーパー
の芯などの「しんぶんし 雑がみ」もしゅうだんかいしゅう 集団回収に出せるよ。16ページも見てね。



① やって
みよう

ごみと資源を集める日はいつ？

みんなは自分が住んでいる
ところのごみと資源を集める
日を知っているかな？



私の地域の
燃やすごみは、
月曜日と木曜日



ぼくの地域は
火曜日と
金曜日だよ。

みなさんの家のごみと資源が、いつ集められるのか、調べてみましょう。
区が配布している「資源とごみの分け方・出し方」冊子や区の
ホームページなどで、出す曜日などのルールを確認できます。➡



燃やすごみ

曜日と 曜日に
ごみ集積所へ

資源プラスチック

曜日に
ごみ集積所へ

陶器・ガラス・金属ごみ

第 曜日に
ごみ集積所へ

びん・缶・ペットボトル

曜日に
びん・缶・ペットボトル集積所へ

古紙、古着・古布

曜日に
集団回収集積場所へ



種類によって出す曜日
や場所が決まってい
るよ。次のページ
を見て実践してね

こんなことに気をつけて出そう

ごみと資源を出すときは、ルールがあります。必ず守って出しましょう。

基本のルール

- 決められた曜日の朝8時までに出してください
- きちんと分けて出してください。分別されていないものは、集めることができません
- 集積所は、みんなで利用します。ルールを守ってきれいにしましょう

小型充電式電池などの出し方

小型充電式電池とはリチウムイオン電池

など、充電して繰り返し使える電池のこと



ハンディーファンや
モバイルバッテリー
などにも小型充電式電池が使われています

(出典 一般社団法人JBR)

- できるだけ電力を使い切り、ケーブルの差しこみ口にセロテープを貼る
- 他のごみとは別の袋に入れる
- マジック等で袋に「充電式電池」「リチウムイオン電池」などと書く
- 「陶器・ガラス・金属ごみ」に出す
- 膨らんだり変形しているものは清掃事務所に持っていく



▼実際の清掃車の火災



ていきょう なかのしょうぼうしょ
(提供 中野消防署)

小型充電式電池などが燃や
すごみに混ぜると、清掃車
や清掃工場などで火災が
起きる危険があります。

ガラスなどの出し方

- 割れたガラスなどは、新聞紙等で包む
- 他のごみとは別の袋に入れる
- マジック等で袋に「ガラス」と書く

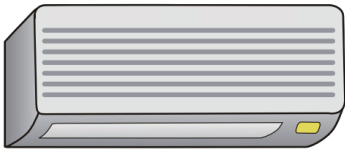


そのまま混ぜて出してしまうと、ご
みを集める人の手に刺さるなどの危険
があります。焼き鳥の串、刃物も同じ
です。けがをしないように、協力して
ください。

なかのく あつ 中野区で集めていないものは？

かでん ひん 家電リサイクル品

かてい つか
家庭で使われている でんかせいひん 電化製品のうち、した 下のものは、メーカー（せいひん 製品をつくった会社）かいしゃ がリサイクルするように ほうりつ 法律で決められています。前に買ったお店か、まへ 新しく買い替えるお店に みせ 引き取ってもらいましょう。



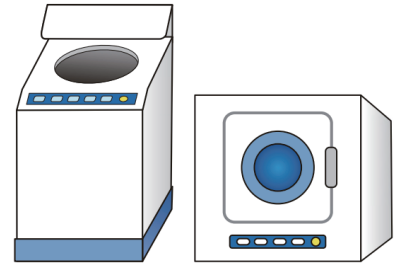
エアコン



テレビ

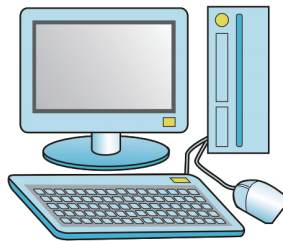


れいぞうこ 冷蔵庫・れいとうこ 冷凍庫



せんたくき 洗濯機・いるいかんそうき 衣類乾燥機

パソコン



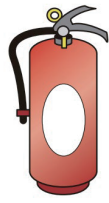
かてい つか
家庭で使われているパソコンは、メーカーが かいしゅう 回収してリサイクルしています。いらなくなったパソコンは、メーカーなどに ひきと 引き取ってもらいましょう。

しより むずか 処理が難しいもの

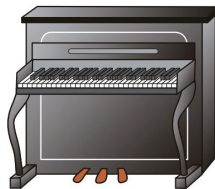
く しゅうしゅう 区では収集しません。販売店などに ひきと 引き取ってもらいましょう



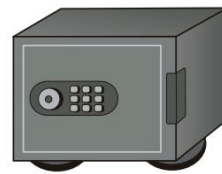
オートバイ



しょうかき 消火器



ピアノ



きんこ 金庫



タイヤ

えんげいよう つち 園芸用の土



つち
土はごみではないので しゅうしゅう 収集
しません。販売店などに ひきと 引き
取ってもらいましょう



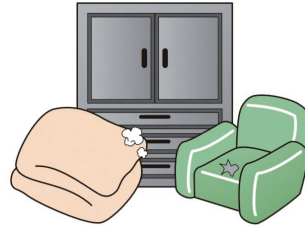
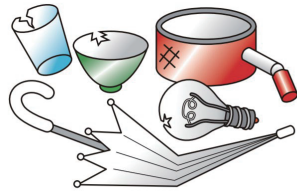
ごみはどこへ行くのだろう？

も
燃やすごみ

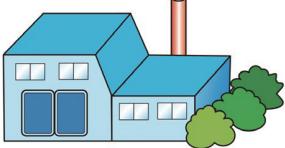
とうき
陶器・ガラス・
きんぞく
金属ごみ

そだい
粗大ごみ
おお
(大きなごみ)

しげん
資源
しゅうだんかいしゅう ふく
(集団回収を含む)



せいそうこうじょう
清掃工場



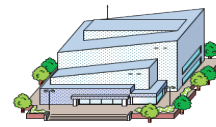
も
ごみを燃やす

ふねん せんべつ さいしげんか
不燃ごみ選別・再資源化
しせつ
施設

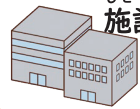


さいしげんか
再資源化できるものを選ぶ

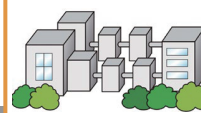
そだい せんべつ しせつ
粗大ごみ選別施設



さいしげんか
再資源化
しせつ
施設

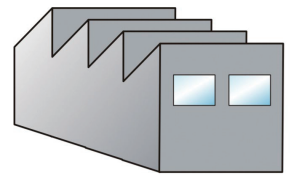


そだい はさい
粗大ごみ破碎
しよりしせつ
処理施設



おお
大きなごみを
ちい
小さく砕く

せんべつ ほかん しせつ
選別・保管施設



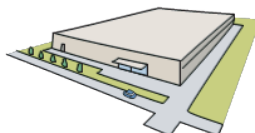
ねつ
熱エネルギーを有効利用(電気など)

みんかん こうじょう
・民間セメント工場で
げんりょうか
セメント原料化(※)

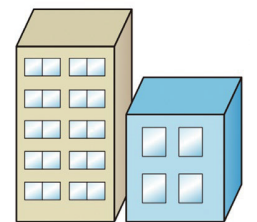
みんかん しげんか しせつ
・民間資源化施設で
じょれい
徐冷スラグ(※)化等

ふねん
不燃ごみ
しより
処理センター

そざい
素材メーカー・
げんりょうかこうじょう
原料化工場



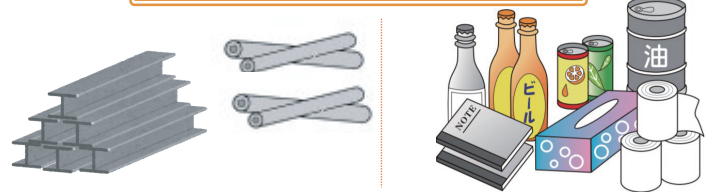
そざい げんりょうかこうじょう
素材メーカー・原料化工場



うめたてしよぶんじょう
埋立処分場



さまざまな再生品



(※) セメント原料化→ごみを燃やした時にできる灰を利用して、コンクリートを作るための材料を作ります。

6 (※) 徐冷スラグ→ごみを燃やした時にできる灰を高温で加熱し、溶けたものをゆっくり冷やしてできる、石に似たもの。道路工事の材料に使用します。

しゅうしゅうさぎょういん いちにち ごみ収集作業員さんの一日

みなさんの家から出されたごみは、収集作業員さんが集めています。



ごぜん
午前
7時半ごろ

① 朝の打ち合わせ

出勤して着替えたら、まずは打ち合わせ。毎日変わる収集地域の道路工事の情報など、その日に注意することを話し合います。



ごぜん
午前
8時

② 腰痛予防体操

重いごみを持ち運んでも腰を痛めないよう、毎朝、全員で体操をします。



③ 午前の収集

運転手1人と作業員2人のチームで収集開始。通行人や後ろから来る車に気をつけて積み込みます。



ごみをいっぱいに積んだら、清掃車は清掃工場へ。



収集中の服装のひみつ!

厚い手袋
手のけがを防ぎます

安全靴

落下物から足を守るよう、つま先が強化されています。



ヘルメット(安全帽)
落下物から頭を守ります

反射テープ

作業中の姿が見やすいよう、胸と背中にあります



12時ごろ

④ お昼休み

／午後の準備



午後1時

⑤ 午後の収集

午前中と同じように作業します。

収集作業の他にも、みなさんの学校に行ってお手伝いをしたり、ごみの出し方が良くない地域で、資源とごみの分け方や出し方の指導をしたりすることもあります。



収集作業員さんからのお願い

① ルールを守ってね

きちんと分別できていないごみは困るので、シールを貼って集積所に残します。収集車の火災や作業員のけがにつながる(4ページ)こともあるので、ルールを守って出してください。



② 声をかけてね

収集作業中にあいさつをしてもらえると力がわいてくるので、見かけたらぜひ声をかけてください。



午後
4時ごろ

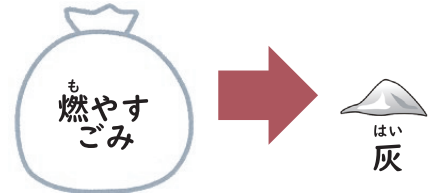
⑥ 仕事終わり

この日は、清掃車6台分の収集をしました。作業が終わったら、一日の汗と汚れを落とすためにシャワーを浴びて作業を終了します。

せいそうこうじょう やくわり 清掃工場の役割①

たいせつ ちゅうかんしより 大切な中間処理

燃やすごみは、衛生的に処理するとともにごみ量を減らすため、清掃工場で燃やします。
元の大きさのままで埋めると埋立処分場があつという間にいっぱいになってしまうため、
清掃工場で燃やして、元の大きさの約20分の1の灰にしてから埋め立てます。
また、その過程で出る排ガスや排水中の有害物質は
きちんと処理をして、環境への負担を減らしています。
この流れを「中間処理」と言います。



せいそうこうじょう 清掃工場のしくみ

清掃工場では、紙くず、生ごみ、木くずなどのごみを燃やし、いろいろな公害防止設備でガスをきれいにしてから煙突に送っています。

①プラットフォーム ごみの収集車（清掃車）が、ごみをごみバンクに入れます。

②ごみバンク ごみを燃やすまでためるところです。

③ごみクレーン ごみバンクにあるごみをかきまぜて、焼却炉に入れます。

④焼却炉 ごみを800℃以上の高温で燃やします。
においや雑菌も一緒に燃やしてしまいます。

⑤ボイラ ごみを燃やした熱を発電や温水プールなどに利用します。

⑥減温塔 排ガスを冷やして、有害物質ができるのを防ぎます。

⑦ろ過式集じん器 排ガス中のすすなどを取り、きれい
にします。

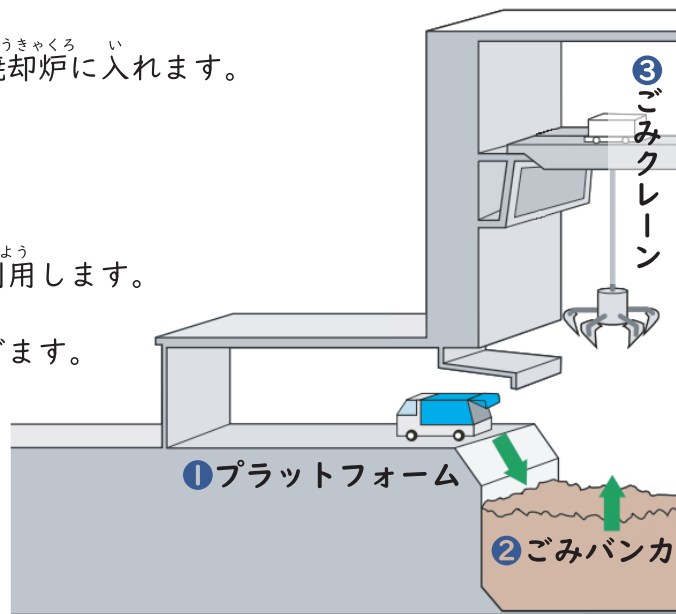
⑧洗煙設備 排ガスを薬品で洗ってきれいにします。

⑨触媒反応塔 排ガスに残った有害物質を分解します。

⑩煙突 きれいになった排ガスが出ていきます。

⑪汚水処理設備 汚れた水をきれいにします。

⑫中央制御室 24時間、工場の中の機械をコントロール
したり、監視したりしています。



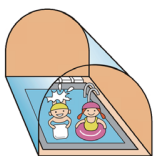
- ごみ・灰の流れ
- 空気の流れ
- 排ガスの流れ
- 排水の流れ

せいそうこうじょう やくわり 清掃工場の役割②

ねつ ゆうこうりよう 熱エネルギーの有効利用

せいそうこうじょう
清掃工場では、ごみを燃やす時に出る熱を利用し、発電をして、工場の機械を動かしています。余った電気は、電力会社に売っています。また、一部の清掃工場では温水プールや熱帯植物園などでも熱エネルギーを利用しています。

ねつ きょうきゆう 熱の供給



おんすい
温水プール



しよくぶつえん
植物園



ちいき れいだんぼう
地域の冷暖房

はつでん 発電



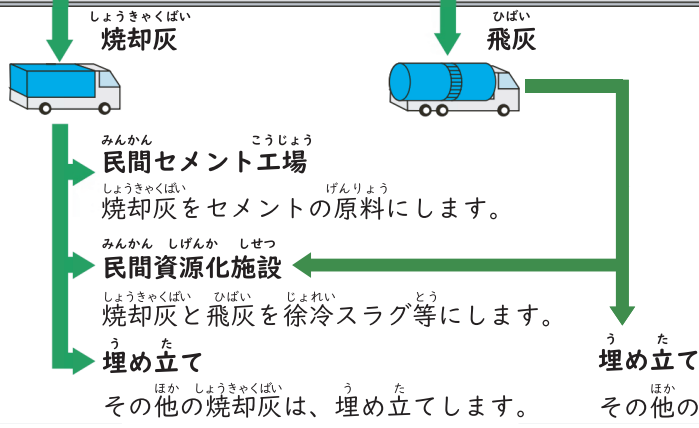
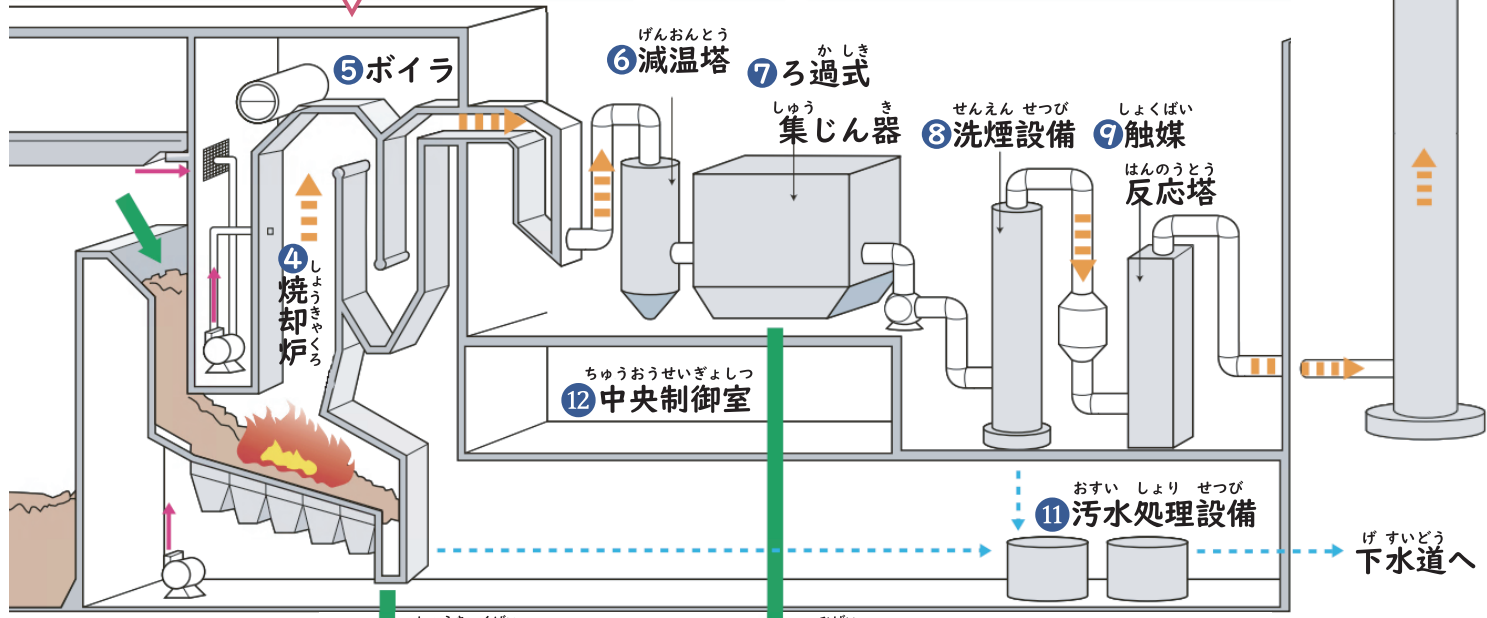
でんき
電気

なかのく しょうちゅうがっこう せいそう じむしょ
中野区の小・中学校や清掃事務所
など多くの施設で、この発電によ
る電気を使っているんだ。環境に
やさしい地産地消(*)エネルギー
の有効活用につながっているよ。

ごみを燃やして出た
排ガスは、きれいにし
てから煙突を通して出
ていきます



(*)地産地消
→ 地域でつくられ
たものを、その
地域で使うこと

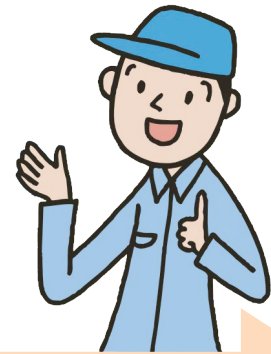


とうきょうにしゅうさんせいそういちぶじむくみあい
東京二十三区清掃一部事務組合
がつくった動画で、清掃工場の
様子を見られます
YouTube
You Tube

うめたてしよぶんじょう なが つか 埋立処分場をできるだけ長く使おう

23区のごみは、清掃工場や選別施設などで中間処理をした後、埋立処分場に運ばれます。今の処分場は、東京港に作ることができる最後の処分場で、新しくつくることはとても難しい状況です。だから、ごみを減らして、処分場をできるだけ長く使えるようにしなくてはなりません。

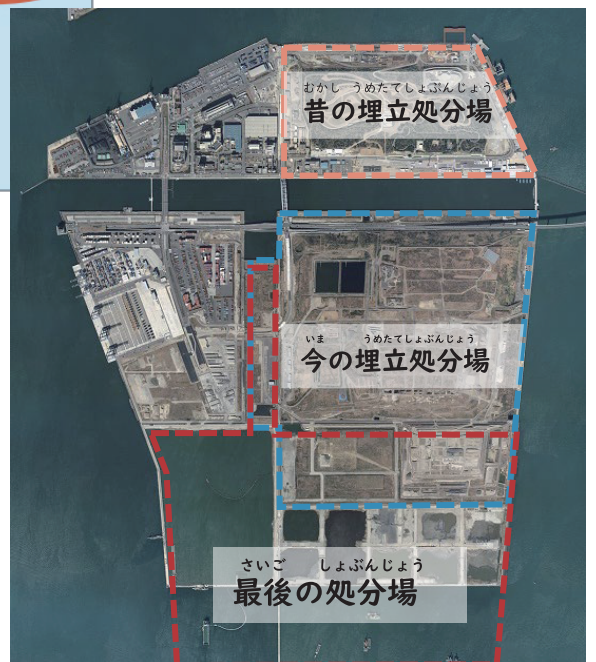
うめたてしよぶんばしよ 埋め立て処分場所



ごみは中間処理をした後、海の上に埋め立てているんだよ。

東京港に作れる最後の処分場

航空写真で見ると…



ごみを減らせば、埋立処分場を長く使えるんだね



げんりょう たいせつ スリーアール ごみの減量に大切な「3R」

ごみを減らすために大切な「3R」を知っていますか？どんな小さなことでも、自分ができることを考えて、下の①②③の順にやってみましょう。

リデュース ①Reduce ごみをなるべく出さないようにする



ごみを減らす一番大切な方法は、ごみを出さないこと。長く使えるものを選ぶ、ごみになるものもらわないようにすることを「リデュース（発生抑制）」といいます。



ごはんを残さず
食べる



ものを最後まで
大切に使う



缶・プラスチックなどの使い捨て
しょうひん 商品なるべく使わない



買い物袋を持っていき
レジ袋は断る

リユース ②Reuse 捨てずに工夫してくり返し使う



一度使ったものをごみにしないで何度も使うことを「リユース（再使用）」といいます。使い終えても捨てずに、工夫次第でくり返し使えるものはたくさんあります。



必要としている人に
ゆずる



繰り返し使用できる
製品を使う



フリーマーケットや
リサイクルショップを利用する

リサイクル ③Recycle もう一度資源として生かす



使い終わったものをもう一度資源として利用することを「リサイクル（再生利用）」といいます。



分別して資源回収に出す



再生品を買う

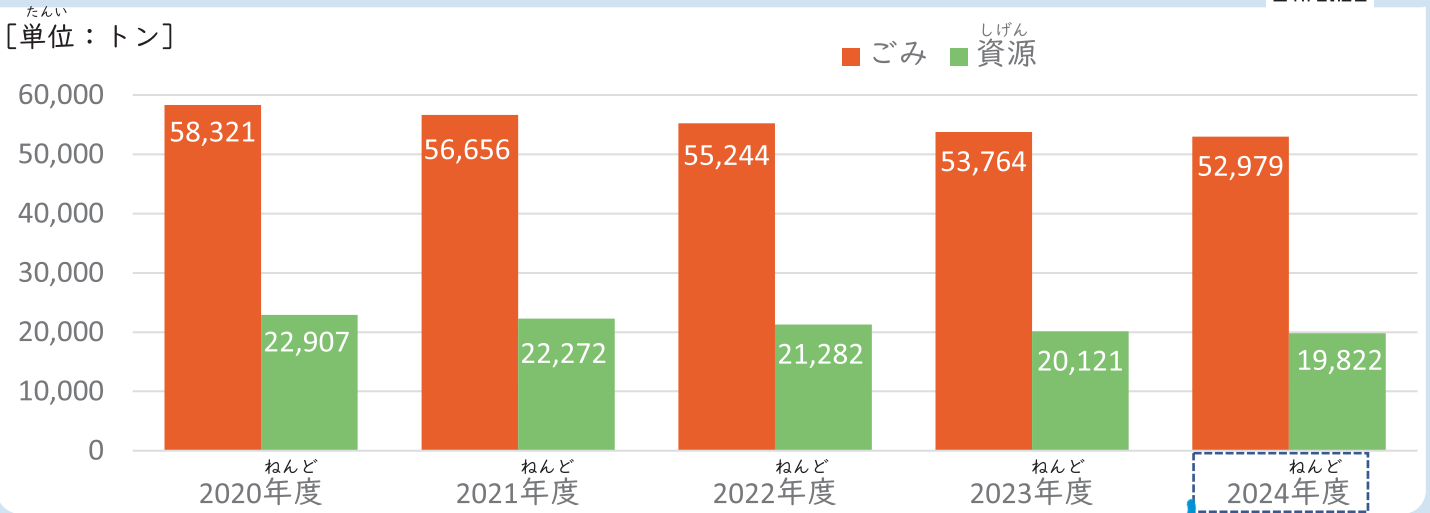
資源とごみを混ぜると、全部がごみになってしまうので、新しく生まれ変われるように、きちんと分けて出すことが大切です。

★ の数が多い方が大切なことだよ。まずは、ごみを出さない「リデュース」からやってみよう！



わたし だ りょう 私たちが出しているごみの量は？

なかのく で しげん りょう 中野区から出たごみ・資源の量



2024年度のごみ・資源の中身を見てみよう

2020年度からは毎年減っていますが、まだまだ減量が必要です。

上：年間量
下：前年度比べ



1日の量を、体重100キログラムのパンダ何頭分にあたるか計算してみました。



区民一人1日あたりの量は？ ごみ処理とリサイクルにかかったお金は？

・ごみ量 約425グラム
 ・資源の量を含めると 約584グラム

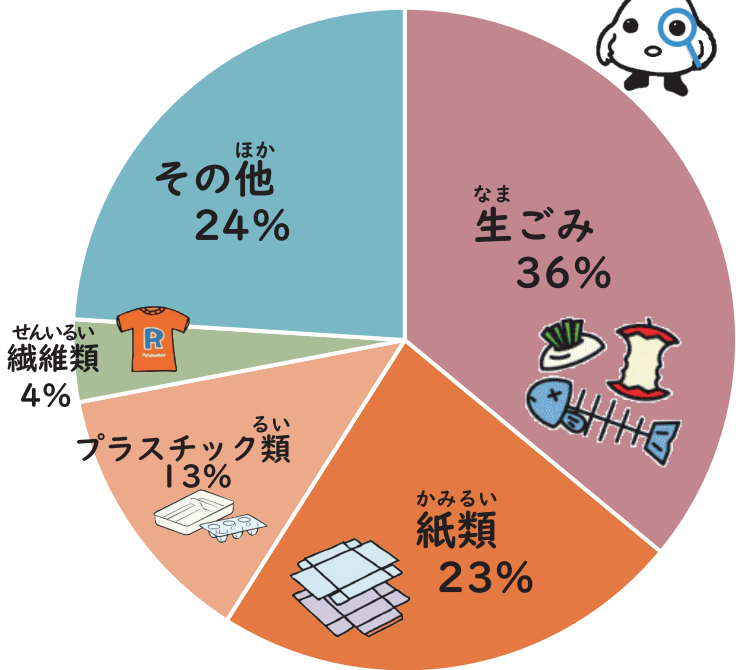


・ごみ処理 約40億9,136万円
 (区民一人あたり約11,987円)
 ・リサイクル 約14億5,627万円
 (区民一人あたり約4,267円)

どんなごみが多いかな？

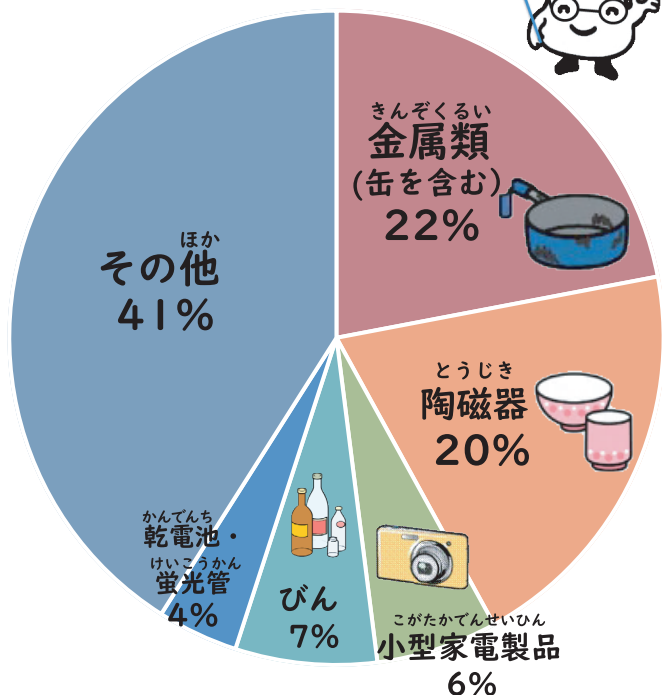
みなさんの家から出されたごみや資源の中身を調べると、いろいろなことがわかります。ごみ減らしのヒントを探してみましょう。(2025年6月の調査結果から)

燃やすごみ



- 燃やすごみでは、「生ごみ」が一番多いね。食べ残さない、買い過ぎないなど、工夫してごみを減らそう。出てしまった生ごみは水分をしっかりと切って出そう（次のページも見てね）
- 2番目に多いのが「紙類」で、雑がみという貴重な資源も含まれているよ。お菓子の箱、包装紙、ポスター、ハガキなどは、ごみにせず、集団回収に出そう。リサイクルされて新しい紙製品に生まれかわるよ（16ページ）
- 「繊維類」では、まだ着られる衣類があったら集団回収に出そう。古着として海外に送られたり、工業用ぞうきんになったりするよ
- 「プラスチック類」も資源だよ。きれいなものはごみにせず、リサイクルしよう

陶器・ガラス・金属ごみ



- 陶器・ガラス・金属ごみの中には、資源として区の施設で集めているものも含まれているよ。「小型家電製品」や「乾電池・蛍光管（※）」は、区役所などにある回収ボックスに入れてリサイクルしよう
- 汚れていない飲食用の「びん」は、びん・缶・ペットボトルの日に出そう。缶も同じだよ



ごみの中に、紙類などの資源が入っているよ。反対に、資源として出されたものの中に、ごみが入っていることもあるんだ！正しく分けて出すことが大切だよ。

「食品ロス」を減らそう①

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

例えば、こんな食品ロスを出していませんか？

① 食べ残し



おなかがいっぱいになったり、嫌いなものが食べられなかったりして残した

② 期限切れ



「消費期限」や「賞味期限」(※)が切れて食べないまま捨ててしまった

③ おき過ぎ



料理の時に、食べられる部分まで皮をむき過ぎてしまった

(※)「期限」の
意味の違い

◆消費期限…「安全の期限」

→ 期限までに食べきりましょう。例：お弁当、ケーキなど

◆賞味期限…「おいしいめやす」

→ 期限を過ぎても食べられなくなるわけではありません。

見た目やにおいで食べられるか判断しましょう。

例：缶詰、スナック菓子、カップ麺



かくにん
確認してね

中野区食育マスコット
キャラクター「うさごはん」

日本では、年間464万トンの食品ロスが発生しています(2023年度)。これを日本に住む人の一人分にとすると、毎日小さいおにぎり一個分の量です。

少しでも食べ物を無駄に捨てないように、私たち一人ひとりができることがあります。



食品ロスを減らすためのポイント

1. 好き嫌いしないで、できるだけ残さず食べましょう

食べ物を大切に、感謝してなるべく残さずに食べましょう。

レストランなどで食事をする時は、食べきれる量を注文し、バイキング形式では取り過ぎないようにしましょう。

今日の給食は
残さず食べたよ



2. 材料は買い過ぎないようにしましょう

お店によっては、ばら売りや量り売りなどを行っています。

必要な分だけを買うようにしましょう。



もちろんマイバッグをも
持って買い物へ行くよ！

3. 食材を使い切りましょう

野菜や果物の皮をむき過ぎないようにしましょう。また、残って

いる食材から使い、余ったものは工夫しておいしく食べきりましょう。

「雑がみ」を集めよう

「雑がみ」は、新聞紙・雑誌・段ボール以外のリサイクルできる紙です。

雑がみとして出せるもの

食品・お菓子の箱、ティッシュの箱、ラップの箱、封筒、チラシ、紙袋、包装紙、カレンダー、ノート・メモ用紙、トイレットペーパーの芯

雑がみとして出せないもの(燃やすごみ)

汚れた紙、防水加工されたもの、シール、アルミ・ビニールで加工されたもの、においのあるもの、金紙・銀紙、写真、レシート、カーボン紙、かばんなどアイロンのつめもの、プリント用紙

左上の絵を見て、身の周りで雑がみとして「出せるもの」があれば、集団回収に出しましょう。下のどちらの方法でも出せます。

雑がみの出し方①：紙袋や封筒に入れ、ひもで十字にしる

ビニール部分は「燃やすごみ」
中身が出ないようにしる
雑誌と一緒に重ねてもOK

雑がみの出し方②：大きさをそろえ、雑誌と一緒にひもで十字にしる

箱はたたむ
小さな紙は雑誌にはさむ
バラバラにならないようにしる

リサイクル展示室（ごみのんハウス）に行ってみよう



リサイクル展示室（松が丘1-6-3）は、こどもたちがごみと資源のことを楽しく勉強できる施設です。回収された資源のゆくえがわかるパネルの展示や動画コーナー、塗り絵や工作のコーナー、「ごみのん」といっしょに写真が撮れるフотスポットなど、楽しいことが盛りだくさんです。ぜひ、遊びに来てください。

「もったいない」の心で こころ

みなさんは、いま今、どのような生活せいかつをしてますか。

昔 むかし 物が少すくなく、できるだけくり返しかえ使う生活つか でした。必要せいかつな量りょうしか買かわなかったので、
ごみになる物ものも少すくなかったのです。

今 いま 物が大量たいりょうに生産せいさんされ、便利べんりさや見た目みの良よさを求もとめるようになったので、たくさん
の物ものがごみとして出でるようになりました。

昔むかしの生活せいかつには戻もどれないけれど、買かい物ものの時ときには「本ほん当とうにこれが必要ひつよう？」「くり返しかえ使える物ものはないか
な？」と考かんがえてみましよう。一人ひとりひとりの小ちいさな心こころがけが、全ぜん体たいの大おおきなごみ減げん量りょうにつながります。

リサイクルのまえ前に

ごみにしていた物ものをリサイクルすれば、その分ぶん、ごみの量りょうが減へります。でも、リサイクルするには、
資源しげんを集あつめて運はこんだり、洗あらってごみを取り除といたりするための、たくさんのお金かねとエネひつルギようが必要ひつよう
です。リサイクルは最さい後ごの手段しゅだん。まだずはごみを出でさない生活せいかつを心こころがけ、物ものを大たい切せつにしましまよう。

「もったいない」と思おもう心こころが、ごみ減へらしのスタート地点ちてん。ままわりの人ひとにも伝つたえてね。



② やって げんりょうみよう もくひょう 目標たを立ててみよう

例：ごはんをのこ残たさず食くべる、買かい物ものには袋ふくろを持もっていく、ノのーのトとを最さい後ごまで使つかう など

わたしは、これから、



ようにしまします！



まめちしき **ごみのん豆知識**

マイバつかグやマイボつかトルを使つかおう！



日本にほんは、世界せかいの中なかでも国民こくみん一人ひとりあたりが使つかっているプラぷスたックくの量りょうが
とてお多おい国くにです。プラぷスたックくが海うみへ流ながれ込こむと、海うみの生いき物ものがえまちが
食たべてしままったり、体からだに絡からままったりして生いき物ものを苦くるしめることになりまます。

また、プラぷスたックくは作つくるときに「二に酸さん化か炭たん素そ (CO2)」を
たたくさん出だすので、地ち球きゅうの温おん暖だん化かをすすめてしままいます。

必要ひつようないレれジじ袋ぶくろやスすプぷーンんなどはもらわわないなど、一かい回つ使つかっ
て捨すててしままう物ものを減へらして「プラぷスたックくをだできるだけ出ださ
ない」ようにしまましまよう。



③ やって
みよう

ごみのんクイズにチャレンジ!



第1問 どうしてごみを減らすのかな?



(㉠二酸化炭素を増やしたいから ㉡埋立処分場に限りがあるから)

《ヒント》 燃やしたり、細かくしたりした後、ごみはどうなるんだっただかな? (1ページ)

第2問 埋立処分場はあと何年くらいでいっぱいになってしまう?



(㉠約50年 ㉡約100年 ㉢約500年)

《ヒント》 新しく作る場所はないんだよね。どれくらいでいっぱいになるんだっけ… (1ページ)

第3問 日本の食品ロスは、一人あたりにすると、毎日どれくらい出ている?



(㉠スプーン一杯 ㉡おにぎり一個 ㉢バケツ一杯)

《ヒント》 食べ物を大切に、感謝して食べないともったいないね! (14ページ)

第4問 おかしの箱は、何を集める日に出せばいいのかな?



(㉠燃やすごみ ㉡粗大ごみ ㉢新聞・雑誌・段ボール)

《ヒント》 新聞紙・雑誌・段ボールと一緒にリサイクルできる紙は「雑がみ」だったね (16ページ)

第5問 最後にもう一度おさらいしよう。「3R」の中で、一番大切なものは何?



(㉠リデュース ㉡リユース ㉢リサイクル)

《ヒント》 「ごみを出さない」「くり返し使う」「資源にする」、どれも大切だけど、その中でも取り組む順番があったよね。★の数が一番多いのは何だったかな (11ページ)

いくつわかったかな? 前のページの下にある答えを確認してみよう。
全部確認できたらりっぱな「ごみ減らし隊長」だ! 家族やおともだちにも、ごみと資源について教えてあげてね。合言葉は「もったいない」だよ。



2026年3月 中野区環境部ごみゼロ推進課発行

所在地: 〒165-0024 中野区松が丘1-6-3リサイクル展示室内

電話: 03-3228-5563 ファックス: 03-3228-5634

メール: gomizero@city.tokyo-nakano.lg.jp



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

Saving Food
Saving Materials
Saving Energy