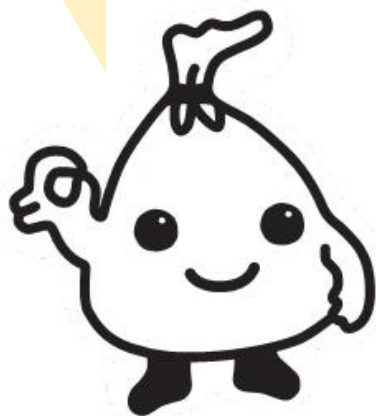


# へ 減らそう ごみ

「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-

なかのく  
こんにちは、中野区の  
げんりょう  
ごみ減量キャラクター  
「ごみのん」です。  
これからみんなを、  
しげん せかい  
ごみと資源の世界に  
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は、それらの解決に向けて、大人も子どもも世界中の人が協力して目指すゴールです。

「ごみを減らして資源を生かすこと」も、この中の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区が一緒になって、ごみを減らす努力をしてきましたが、ごみはまだまだ減らしていかなければなりません。

身近なごみの様子を知り、自分のできるごみ減らしの参考にしようために、この本を用意しました。



さあ、できることから  
はじめてみよう！



【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。

## 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？／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／ごみ減らしに大切な「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

# どうしてごみを減らすの？

ちきゅう しげん つか わたし せいかつ べんり  
地球の資源を使い、私たちの生活はとても便利になりました。

そして、いらなくなったものを「ごみ」としてたくさん捨ててきました。

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 ふく く も こま くだ ちい  
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 た ねん はじ いま だ つづ  
埋め立ては1927年に始まり、今のまま、ごみを出し続けると、  
あと50年くらいで場所が一杯になってしまいます。



あたら う た ばしょ  
新しく埋め立てる場所はないんだ。ごみをまったく  
だ 出さないことはむりだけど、少しでも減らすことは  
うめたてしよぶんじょう なが つか  
できるね。そうすれば、埋立処分場を長く使えるよ。

ほか う た  
他に埋め立てる  
ばしょ  
場所はないの？

ごみをまったく  
だ 出さないなんて  
むりだよー



## 2. 地球を温めすぎて、環境に大きな影響が出ます

も を 燃やすと、「二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>)」というガスが出ます。二酸化炭素が増えると、地球が  
あたたか かんきょう おお えいきょう て  
温められて、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。

した え もんだい こま も すこ へ ひつよう  
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。



# く あつ 区ではどんなものを集めているの？

## も 燃やすごみ



なま かみ ひかく せいひん  
生ごみ、紙くず、ゴム・皮革製品、  
かみ よご むのるい えだどう  
紙おむつ、汚れた布類、枝等

## とうき きんぞく 陶器・ガラス・金属ごみ



ちゃ なべ かん  
茶わん、グラス、鍋、スプレー缶、  
はもの わ けいこうかん てんきゅう いっぺん  
刃物、割れた蛍光管・電球、一辺30  
いか かでんせいひん どう  
cm以下の家電製品等

## そだい 粗大ごみ




いっぺん こ かく かでんせいひん どう  
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

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



### びん・缶・ペットボトル

いんしょくよう かん いんしょく  
飲食用びん・缶、飲食・  
ちょうみりょうよう  
調味料用ペットボトル  
ペットボトルは一部スーパー  
じどうかいしゅうき かいしゅう  
の自動回収機でも回収します



### はいしょくようあぶら 廃食用油

くやくしよ  
→区役所、リサイクル  
てんじしつ まどぐち  
展示室の窓口へ  
つき かい くんかつどう  
月に1回、区民活動センター  
かいしゅう  
でも回収します



### しょうずみ こがた かでん 使用済小型家電(※)

くやくしよ くん かつどう  
→区役所、区民活動  
センターなどの回  
しゅう  
収ボックスへ



### しょうずみけいこうかん 使用済蛍光管

くやくしよ くん かつどう  
→区役所、区民活動  
センターなどの回  
しゅう  
収ボックスへ



### しょうずみ かんてんち 使用済乾電池

がっこう くやくしよ く  
→学校、区役所、区  
みんかつどう  
民活動センターな  
かいしゅう  
どの回収ボックス  
へ

### (※) 使用済小型家電

けいたい でんわ ぴーえいちえす ふく けいたいおんかく  
→携帯電話 (PHS、スマートフォンを含む)、携帯音楽プレーヤー、  
けいたい きき てんじしよ  
携帯ゲーム機器、電子辞書、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、たくじょうけいさんき エーシー  
の9品目のこと

## しゅうだんかいしゅう あつ 「集団回収」で集めているもの



しゅうだんかいしゅう ちょうかい じちかい ちいき じしゆてき しげん かいしゅう  
「集団回収」は、町会・自治会などの地域のみなさんが自主的に資源を回収する  
ほうほう なかのく こし しんぶんし ざっし だん ふるぎ ふるぬの しゅうだん  
方法です。中野区では、古紙 (新聞紙・雑誌・段ボールなど) や古着・古布を集団  
かいしゅう ほうほう あつ  
回収の方法で集めています。

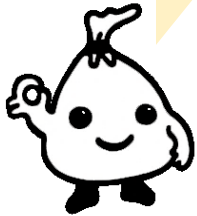
ひだり しゃん いろ はた まく だ ぼしよ めじるし ちか  
左の写真のようなオレンジ色の旗や幕が、出す場所の目印です。おうちの近くで  
み なかのく しゅうだんかいしゅう かたち おうえん  
見たことはありませんか？中野区は、集団回収をいろいろな形で応援しています。

しんぶんし ざっし だん いかい はこ  
新聞紙・雑誌・段ボール以外に、お菓子の箱、ハガキ、ポスター、トイレトペーパー  
しん ざつ しゅうだんかいしゅう だ み  
の芯などの「雑がみ」も集団回収に出せるよ。16ページも見てね。



# しげん あつ ひ 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？



わたしの地域の  
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。➡



## も 燃やすごみ

ようび 曜日と 曜日曜日に  
ごみ集積所へ

## しげん 資源プラスチック

ようび 曜日曜日に  
ごみ集積所へ

## とうき きんぞく 陶器・ガラス・金属ごみ

だい 第 曜日曜日に  
ごみ集積所へ

## かん びん・缶・ペットボトル

ようび 曜日曜日に  
びん・缶・ペットボトル集積所へ

## こし ふるぎ ふるぬの 古紙、古着・古布

ようび 曜日曜日に  
集団回収集積場所へ



しゅるい 種類によって出す曜  
び 日や場所が決まっ  
て いるよ。分別しない  
とみんなが困るよね。



# 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、利用するみなさんできれいにしましょう

## 小型充電式の電池の出し方

※「小型充電式の電池」とはモバイルバッテリーや電池パックなどのことです



- セロハンテープなどでケーブルの差し込み口を覆う
- 5ページの「小型充電式の電池」を確実に認めて、「リサイクルボックス」に持って行く

どうして？



▼実際の清掃車の火災



（提供 中野消防署）

ルールを守らずに、充電電池などを燃やすごみに混ぜてしまうと、清掃車やごみ処理施設で火災が起きてしまうからです。

## 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



どうして？



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、危険だからです。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。

# く あつ 区では集めていないもの

## 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電化製品のうち、下のものは、メーカー（製品をつくった会社）  
がリサイクルするように法律で決められています。前に買ったお店か、新しく買い替え  
るお店に引き取ってもらいましょう。



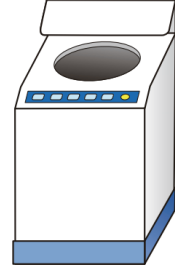
エアコン



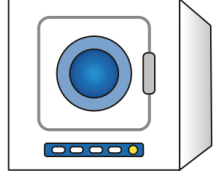
テレビ



れいぞうこ れいどうこ  
冷蔵庫・冷凍庫

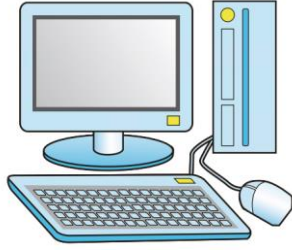


せんたくき  
洗濯機



いるいかんそうき  
衣類乾燥機

## パソコン

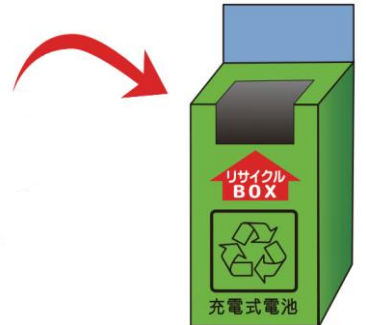


かてい つか 家庭で使われているパソコンは、メーカー  
が回収してリサイクルしています。いらなくな  
ったパソコンは、メーカーなどに引き取っ  
てもらいましょう。

## こがたじゅうでんしき でんち 小型充電式の電池

メーカーがリサイクルしています。右の絵  
のような電池は、電気店などにある「充電式  
電池リサイクルボックス」に入れましょう。

また、2024年5月から区役所・リサイクル展  
示室にも回収ボックスが置かれます。



## きけんせい いんかせい しより おずか 危険性・引火性のあるもの、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。



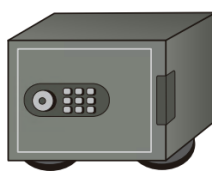
オートバイ



しょうかき  
消火器



ピアノ



きんこ  
金庫

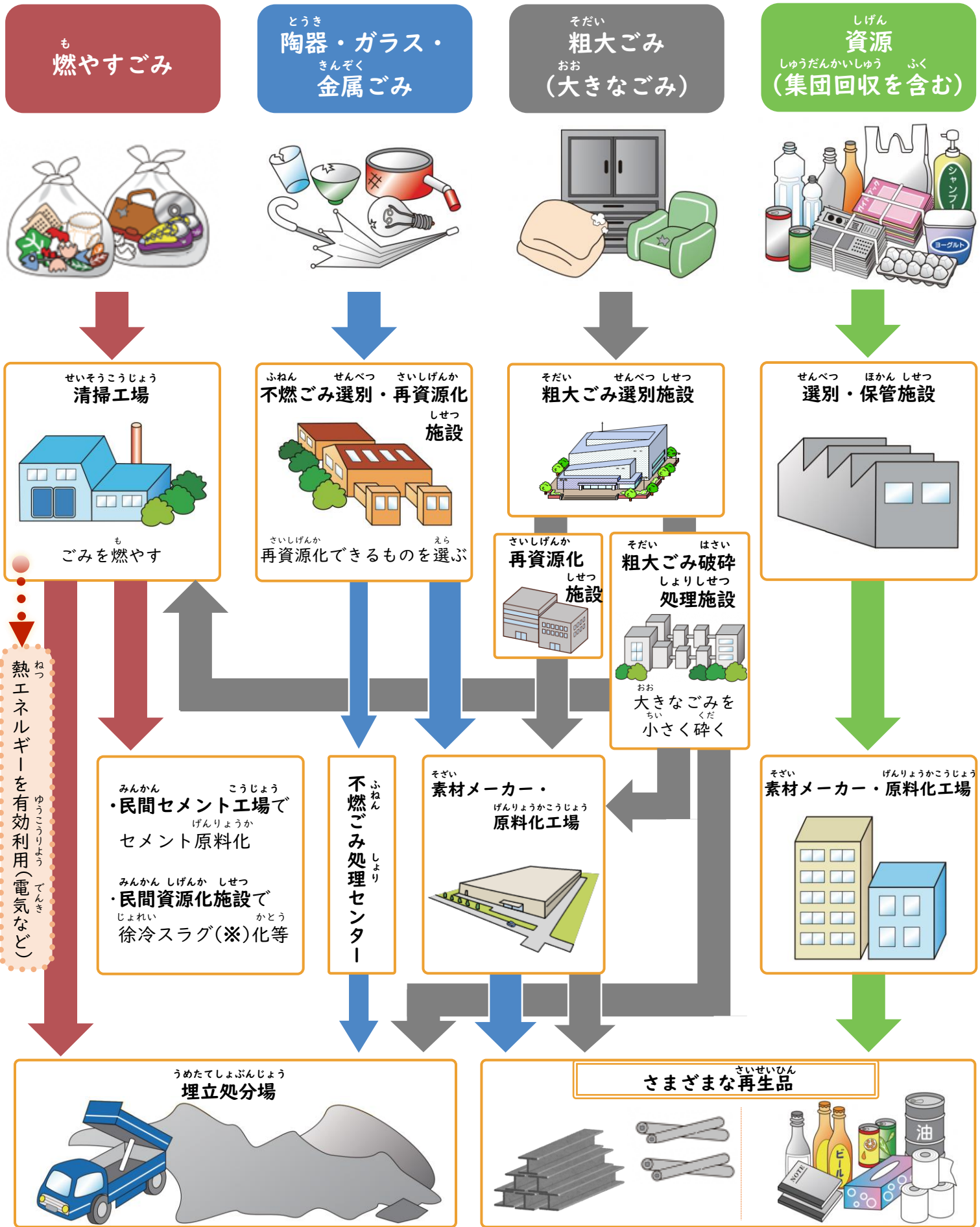


タイヤ

おぼえて  
おこうね



# ごみはどこへ行くのだろうか？



(※) 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。道路工事の材料などとして使います



# 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40分

## 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社会科・環境学習のお手伝いをしたり、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

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、いろいろなルールを守って出してください。

それから、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、もし、まちの中で会ったら、ぜひ声をかけてくださいね。



ごご  
午後  
4時25分

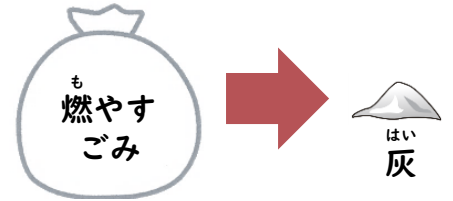
## ⑥ 仕事終わり

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から退勤します。

# 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、衛生的に処理するため、清掃工場で燃やします。ごみは燃やすと灰になり、元の大きさの約20分の1になります。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いますが、燃やすことで、埋める広さを小さくできます。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きます。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、ごみをごみバンカに入れます。

②ごみバンカ ごみを燃やすまでためるところです。

③ごみクレーン ごみバンカ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。

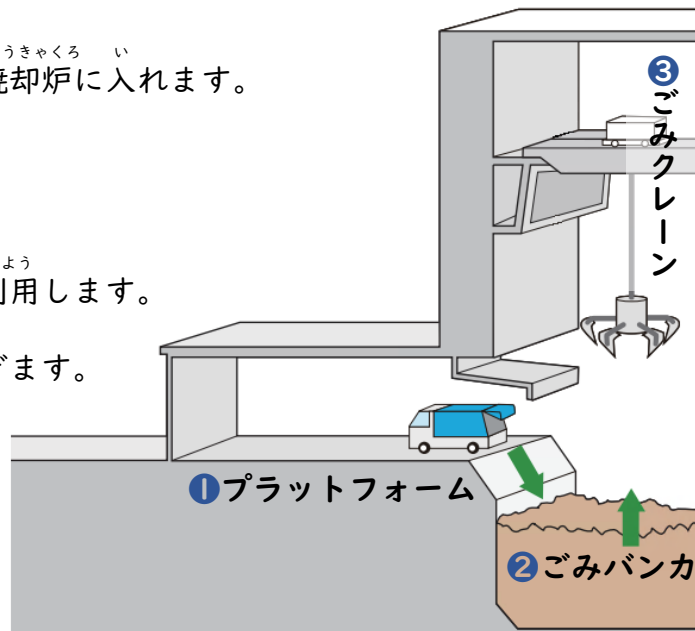
⑧洗煙設備 排ガスを薬品で洗ってきれいにします。





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。



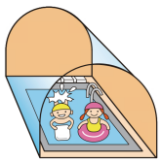
-  ごみ・灰の流れ
-  空気の流れ
-  排ガスの流れ
-  排水の流れ

# 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 りょう 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。あまたでんき  
余った電気は、電力会社に売っています。また、おんすい  
温水プールやねったいしょくぶつえん  
熱帯植物園などでもねつ  
熱エネルギーを利用して  
います。

### ねつ きょうきゅう 熱の供給



おんすい  
温水プール



しょくぶつえん  
植物園



ちいき れいだんぼう  
地域の冷暖房

### はつでん 発電



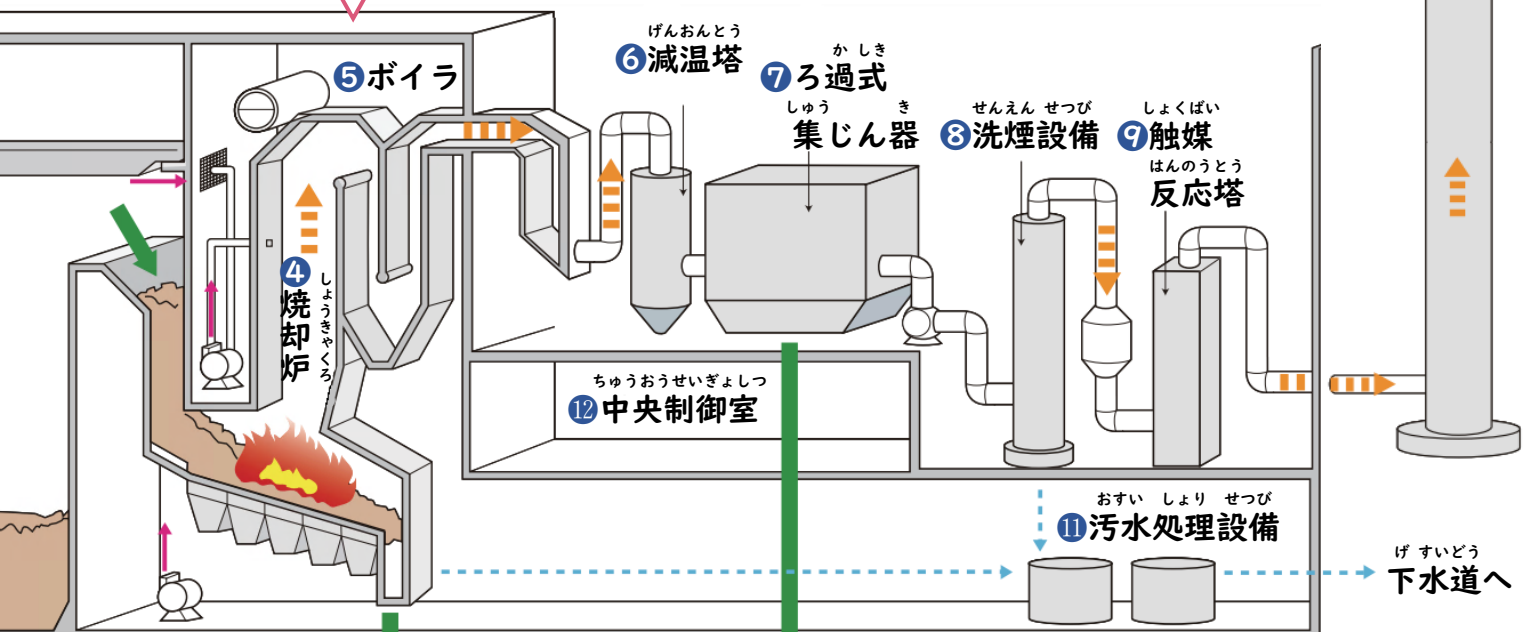
でんき  
電気

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。

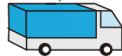
も て  
ごみを燃やして出た  
排ガスは、きれいにして  
から煙突を通して出て  
いきます



(\*)地産地消  
→ 地域でつくられ  
たものを、その  
地域で使うこと



しょうきやくばい  
焼却灰



みんかん こうじょう  
民間セメント工場

しょうきやくばい げんりょう  
焼却灰をセメントの原料にします。

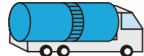
みんかん しげんか しせつ  
民間資源化施設

しょうきやくばい ひばい じょれい どう  
焼却灰と飛灰を徐冷スラグ等にします。

う た  
埋め立て

ほか しょうきやくばい う た  
その他の焼却灰は、埋め立てします。

ひばい  
飛灰



う た  
埋め立て

ほか ひばい やくざい しりり ご う た  
その他の飛灰は薬剤処理後、埋め立てします。

とうきょうにじゅうさんく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、せいそうこうじょう  
清掃工場の  
ようす み  
様子を見られます

ユーチューブ  
YouTube



# 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

く 2 3 区のごみは、燃やしたり、細かく砕いたりなどの中間処理をした後、  
うめたてしよぶんじょう はこ 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  
しよぶんじょう あたら しよぶんじょう 処分場で、新しく処分場をつくることはとても難しい状況です。だから、ごみ  
へ しよぶんじょう なが つか 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。

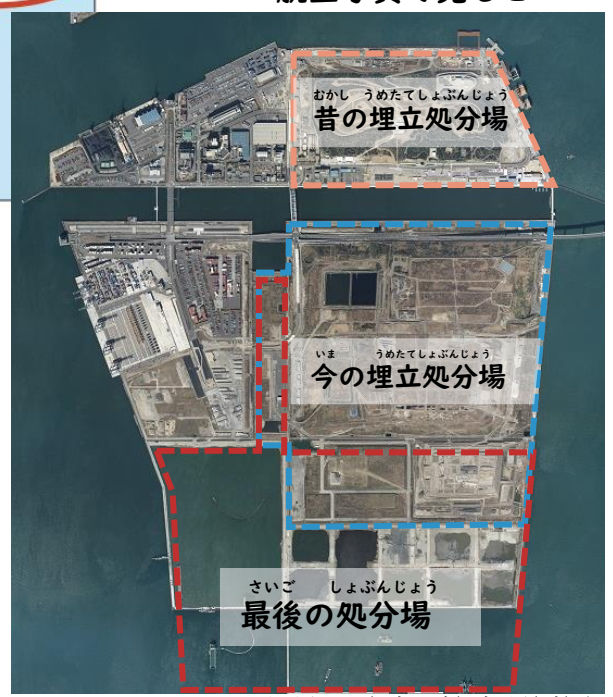
## う た しよぶん ばしよ 埋め立て処分場所



ちゅうかんしより あと  
中間処理をした後の  
ごみは、海の上に埋  
め立てているんだよ。



こうくうしゃしん み  
航空写真で見ると…



すく  
ごみを少なくすれば、  
うめたてしよぶんじょう なが つか  
埋立処分場を長く使えるんだね



# ごみ減らしに大切な「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。

## ① Reduce 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。ごみになるものを作らない、家に持ち込まないようにすることを「リデュース（削減）」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



使い捨て商品、プラスチック食器などはなるべく使わない



買い物袋を持っていきレジ袋は断る

## ② Reuse 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。使い終わっても捨てずに、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



つめかえできる商品を選ぶ



こわれたものでもできるだけ直して使う



フリーマーケットやリサイクルショップに行く

## ③ Recycle 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

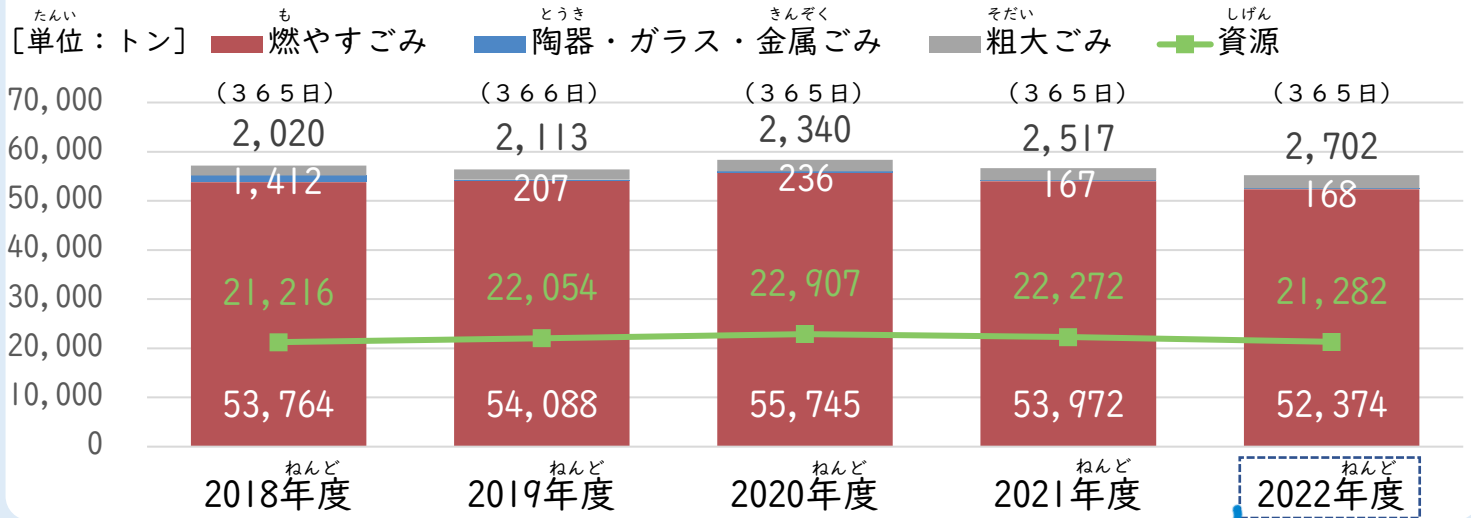
ごみと資源を混ぜると、全部がごみになってしまうので、新しく生まれ変われるように、きちんと分けて出すことが大切です。

★ の数が多い方が重要ポイントが高いよ。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



## ねんど しげん み 2022年度のごみ・資源を くわしく見てみよう

2018年まで着実に減少していたごみと資源の量は、新型コロナウイルス感染症の影響で、2019年度、2020年度は増加しました。2021年以降は減少していますが、1ページにもあるように、ここからまたさらなる減量が必要です。

とくちよう  
特徴は？

も  
燃やすごみ

52,374トン  
(-1,598トン)

とうき  
陶器・ガラス・  
金属ごみ

168トン  
(+1トン)

そだい  
粗大ごみ  
(大きなごみ)

2,702トン  
(+185トン)

しげん  
資源  
しゅうだんかいしゅう  
(集団回収など)

21,282トン  
(-990トン)

にち で りょう  
1日に出る量は？

にち  
1日：143.5トン

1日の量を、体重100キロのパンダ何頭分にあたるか計算してみました。一番多い燃やすごみは、なんと1,435頭分！すごい量ですね。

にち  
1日：0.5トン

にち  
1日：7.4トン

にち  
1日：58.3トン

やく どうぶん  
約1,435頭分

やく どうぶん  
約5頭分

やく どうぶん  
約74頭分

やく どうぶん  
約583頭分

くみんひとり にち りょう しより  
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？

りょう やく  
・ごみ量 約454グラム

しげん りょう ふく  
・資源の量を含めると  
やく  
約628グラム



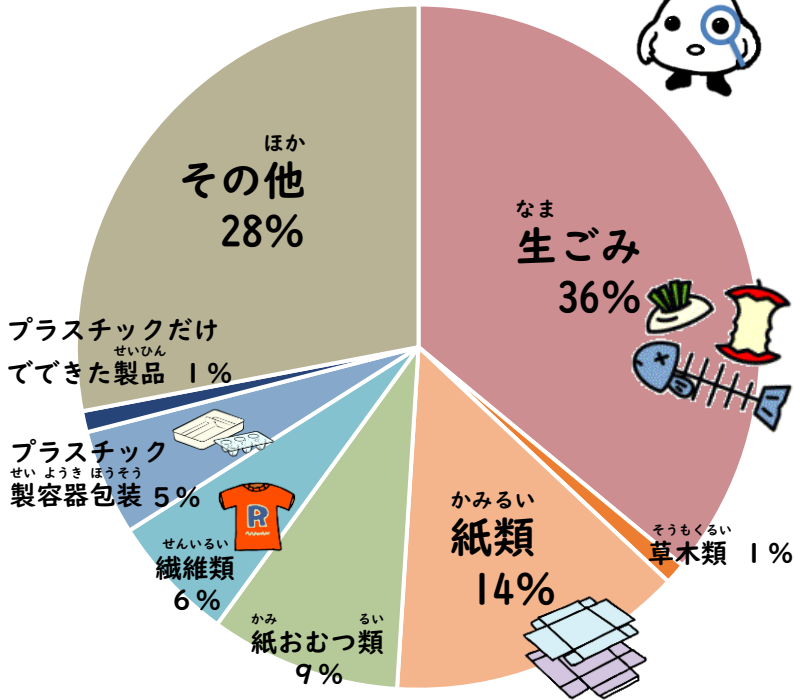
しより やく おく まんえん  
・ごみ処理 約39億2,114万円  
(区民一人あたり約11,754円)

やく おく まんえん  
・リサイクル 約12億4,348万円  
(区民一人あたり約3,728円)

# おお どんなごみが多いのかな？

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。(2023年6月の調査結果から)

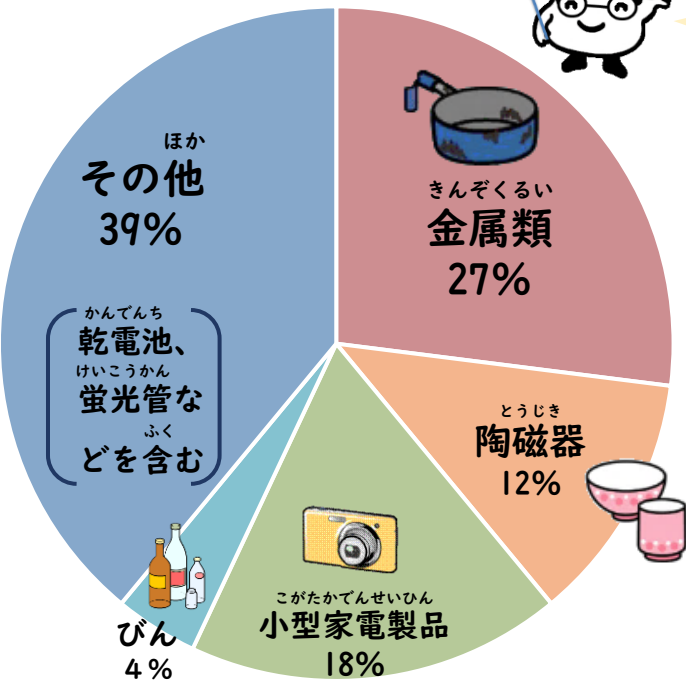
## も 燃やすごみ



- 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。出っ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、古紙の集団回収に出そう。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
- 「プラスチック製容器包装」と「プラスチックだけでできた製品」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



## とうき きんぞく 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」の9品目(2ページ)や乾電池、蛍光灯(※)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
- (※)蛍光灯以外の電球(白熱電球、LED電球)や割れた蛍光灯は、陶器・ガラス・金属ごみだよ
- 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 むき過ぎ



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。

見た目やにおいで考えましょう。

例：缶詰、スナック菓子、カップ麺

かくにん  
確認してね

なかのく しょくいく  
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523万トンの食品ロスが発生しています(2021年度)。これを日本に住む人の一人分にすると、毎日お茶碗約一杯分の量です。

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。

### 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。

### 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。

きょう きゅうしょく  
今日の給食は  
のこ た  
残さず食べたよ




もちろんマイバッグを  
もって買い物へ行くよ！





# 「食品ロス」を減らそう②

なかのく しょくひん へ  
 中野区は、食品ロスを減らすために、いろいろな取り組みをしています。  
 ひと そうだん りよう  
 おうちの人と相談して、利用してみましょう。

たと おも  
 <例えば、こんなふう思ったときに> 

すこ りよう か ちゅうもん  
 ① 少量でも買ったり注文したり  
 できて、食べ物が無駄にならない  
 くふう  
 工夫をしている  
 みせ  
 お店はないかな



しょくひん へ きょうりょくてん い  
 食品ロスを減らす協力店に行こう

「なかの☆もったいない ぱくぱくパート  
 ナーズ」のお店がおすすめ。



このステッカー  
 が目印です。



れいぞうこ のこ ざいりよう  
 ② 冷蔵庫に残っていた材料を  
 おいしく食べる  
 にはどうすれば  
 いい？



あまりものレシピを見よう

くなくい にとべ ぶんか たんき だいがく かんが  
 区内の新渡戸文化短期大学と考えた  
 レシピを紹介しています。  
 く  
 区のホームページを見て  
 ちょうせん  
 挑戦しましょう。



かんづめ  
 ③ セットでもらった缶詰やレトルト  
 食品が余って  
 しまうみたい  
 です…



「フードドライブ」を利用しよう

いえ た しょくひん  
 家で食べきれない食品は、「フード  
 ライブ」へ。集まった食品  
 は、子ども食堂などに渡  
 かつよう  
 して活用します。



せかい  
 世界には、ごはんをおなかいっぱい食べられず、困っている人がいます。それなのに、日本で  
 はまだ食べられる食べ物がたくさん捨てられているなんてもったいないね。食べ物を大事にす  
 ることは、ESDGsの目標にもつながっているから、みんなで協力して食品ロスを減らそう。



どろが しょくひん  
 ごみの動画で「食品ロス」  
 を防ぐポイントを確認してね!

なかのこうしきユーチューブ  
 中野区公式YouTube



# 「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。

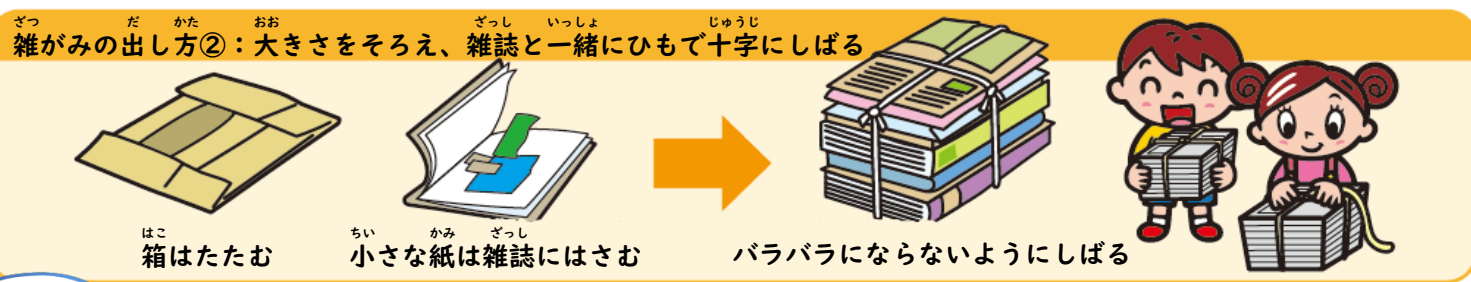
## 雑がみとして出せるもの



## 雑がみとして出せないもの(燃やすごみ)



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、古紙の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。



おうちの人と一緒にやってみてね!



## ペットボトル自動回収機を使ってみよう



ペットボトル自動回収機▲

家から出る無色のペットボトルは、区内16か所のスーパーに置いてある「ペットボトル自動回収機」でも回収しています。キャップとラベルを外し、中をすすいだものを持ってきて、つぶさずに入れてください。入れたペットボトルは、自動回収機の中で小さくつぶれて、車で一度にたくさんの量を運ぶことができるようになります。車を何台も使わなくてよくなるので、その分、車から出る二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を減らすことができます。ぜひ、おうちの人と一緒に使ってみてください。



キャップとラベルは、外して「資源プラスチック」へ

# 「もったいない」の心で

みなさんは、きっと今、たくさんの物に囲まれて生活しているのではないのでしょうか。

**昔** 物をできるだけ繰り返し使う生活でした。必要な量しか買わなかったのも、ごみになる物も少なかったのです。

**今** 便利さや豊かさ、見た目の良さを求めるようになったので、たくさんの物のごみとして出るようになりました。

昔の生活には戻れないけれど、買い物時には「本当にこれが必要?」「繰り返し使える物はないかな?」と考えてみましょう。一人ひとりの小さな心がけが、全体の大きなごみ減らしにつながります。

## リサイクルの前に

ごみにしていた物をリサイクルすれば、その分、ごみの量が減ります。でも、リサイクルするには、資源を集めて運んだり、洗ってごみを取り除いたりするための、たくさんのお金とエネルギーが必要です。リサイクルは最後の手段。まずはごみを出さない生活を心がけ、物を大切にしましょう。

「もったいない」と思う心が、ごみ減らしのスタート地点。まわりの人にも伝えてね。



# ごみを減らすための目標を立ててみよう

例：ごはんを残さず食べる、買い物には袋を持っていく、ノートを最後まで使う など

わたしは、これから、



ようにします!



## ごみのん豆知識



## 「海洋プラスチック」の問題も重要です



海洋プラスチックとは、私たちの普段の生活や経済活動から海に流れ着いたプラスチックのこと。海を漂って汚し、間違えて食べてしまう生き物などを苦しめています。中野のまちでポイ捨てされたレジ袋やペットボトルも、雨や風で飛ばされて川から海に流れ込んでいるかもしれません。きれいな海と生き物、そして、私たちの未来を守るため、「ごみをできるだけ出さない」、「資源とごみを分別して決められた所に出す」などを心がけ、実践しましょう。



▲区内の川にも、こんなにプラスチックが!

14 海の豊かさを 守ろう

# ごみのんクイズにチャレンジ!



だいもん  
第1問

どうしてごみを減らすのかな?



(ア. 二酸化炭素を増やしたいから ・ イ. 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)

だいもん  
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?



(ア. 約50年 ・ イ. 約100年 ・ ウ. 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)

だいもん  
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?



(ア. スプーン一杯 ・ イ. お茶碗一杯 ・ ウ. 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)

だいもん  
第4問

お菓子の箱は、何を集める日に出せばいいのかな?



(ア. 燃やすごみ ・ イ. 粗大ごみ ・ ウ. 古紙の集団回収)

《ヒント》 新聞紙・雑誌・段ボール以外のリサイクルできる紙は「雑がみ」だったね (16ページ)

だいもん  
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?



(ア. リデュース ・ イ. リユース ・ ウ. 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。



2024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 FAX: 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