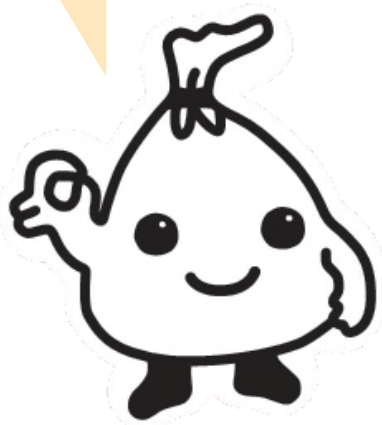


へ 減らそう ごみ

「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
げんりよう
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に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



やってみよう



のマークが3つ
ちようせん 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？／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 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
あつ うめたてしよぶんじょう はこ
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年くらいで埋め立てる場所が一杯になってしまいます。

ほか う た
他に埋め立てる
ばしよ
場所はないの？

ごみをまったく
だ
出さないなんて
むり
無理だよー



あた う た ばしよ
新しく埋め立てる場所はないんだ。ごみをまったく
だ むり すこ へ
出さないことは無理だけど、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。

2. 地球が温かくなると、環境に大きな影響が出ます

も にさんかたんそ シーオーツー で にさんかたんそ ふ ちきゅう
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
あた かんきょう おお えいきょう で ちきゅう おんだんか
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。

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 ぬの むす えたとう
紙おむつ、汚れた布類、枝等

しげん 資源



しげん
資源プラスチック
プラマークのある 
ふくろい るい
袋類、パック類、トレイ
・ラップとプラスチック
せいはんとう
だけでできた製品等



かん
びん・缶・ペットボトル
いんしよくよう かん いんしよく
飲食用びん・缶、飲食・
ちょうみりようよう
調味料用ペットボトル
いちは
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



はいしよくようあぶら
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 くみんかつどう
月に1回、区民活動センター
かいしゅう
でも回収します

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



しょう ずみ こがた かでん
使用済小型家電(※)
くやくしよ くみん 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
使用済蛍光灯
くやくしよ くみん 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

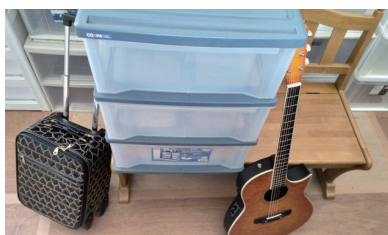


しょう ずみ かんてんち
使用済乾電池
がっこう くやくしよ く
→学校、区役所、区
みんかつどう
民活動センターな
かいしゅう
どの回収ボックス
へ

(※) 使用済小型家電

しょう ずみ こがた かでん
→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 でんわ びーえいちえす ふく けいたいおんがく
けいたい きき でんし 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、
たくじょうけいさんき エーシー
ポータブルビデオカメラ、卓上計算機、ACアダプター・コード類
ひんもく
の9品目のこと

そだい 粗大ごみ



いっぺん こ かぐ かでんせいひん とう
一辺30cmを超える家具や家電製品等



こし ふるぎ ふるぬの 古紙、古着・古布

ちようかい じちかい
→町会・自治会などの
しゅうだんかいしゅう
「集団回収」へ

しゅうだんかいしゅう ちようかい じちかい
「集団回収」は、町会・自治会などの
ちいき じしゆてき しげん かいしゅう
地域のみなさんが自主的に資源を回収
ほうほう ひだり しゃしん
する方法です。左の写真のような
いろ はた まく だ ばしよ
オレンジ色の旗や幕が、出す場所の
めじるし
目印です。



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

① やって
みよう

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 ちいき
私の地域の
燃やすごみは、
月曜日と木曜日。



ちいき
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
に
しゅうせきじょ
ごみ集積所へ

しげん
資源プラスチック

よう び
曜日に
しゅうせきじょ
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
よう び
曜日に
しゅうせきじょ
ごみ集積所へ

かん
びん・缶・ペットボトル

よう び
曜日に
かん
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
曜日に
しゅうだんかいしゅうしゅうせきばしよ
集団回收集積場所へ



しゅるい だ よう
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」を確認して、「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



ていきょう なかのしょうぼうしよ
(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 でんかせいひん した
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）
ほうりつ き まえ か みせ あたら か か
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
みせ ひ と
るお店に引き取ってもらいましょう。



エアコン



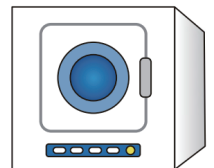
テレビ



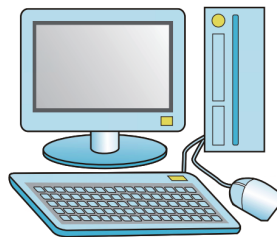
れいぞうこ れいとうこ
冷蔵庫・冷凍庫



せんたくき いるいかんそうき
洗濯機・衣類乾燥機



パソコン

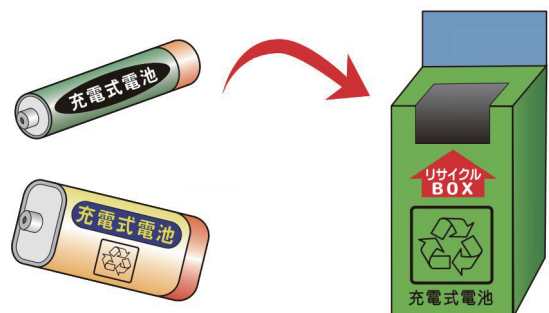


かてい つか
家庭で使われているパソコンは、メーカー
かいしゅう
が回収してリサイクルしています。いらなくな
ったパソコンは、メーカーなどに引き取っ
てもらいましょう。

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
でんち でんきてん じゅうでんしき
のような電池は、電気店などにある「充電式
でんち い
電池リサイクルボックス」に入れましょう。

ねん がつ くやくしょ てん
また、2024年5月から区役所・リサイクル展
じしつ かいしゅう お
示室にも回収ボックスが置かれています。



しより おずか 処理が難しいもの

く しゅうしゅう はんばいてん ひ と
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



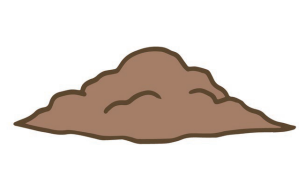
ピアノ



きんこ
金庫

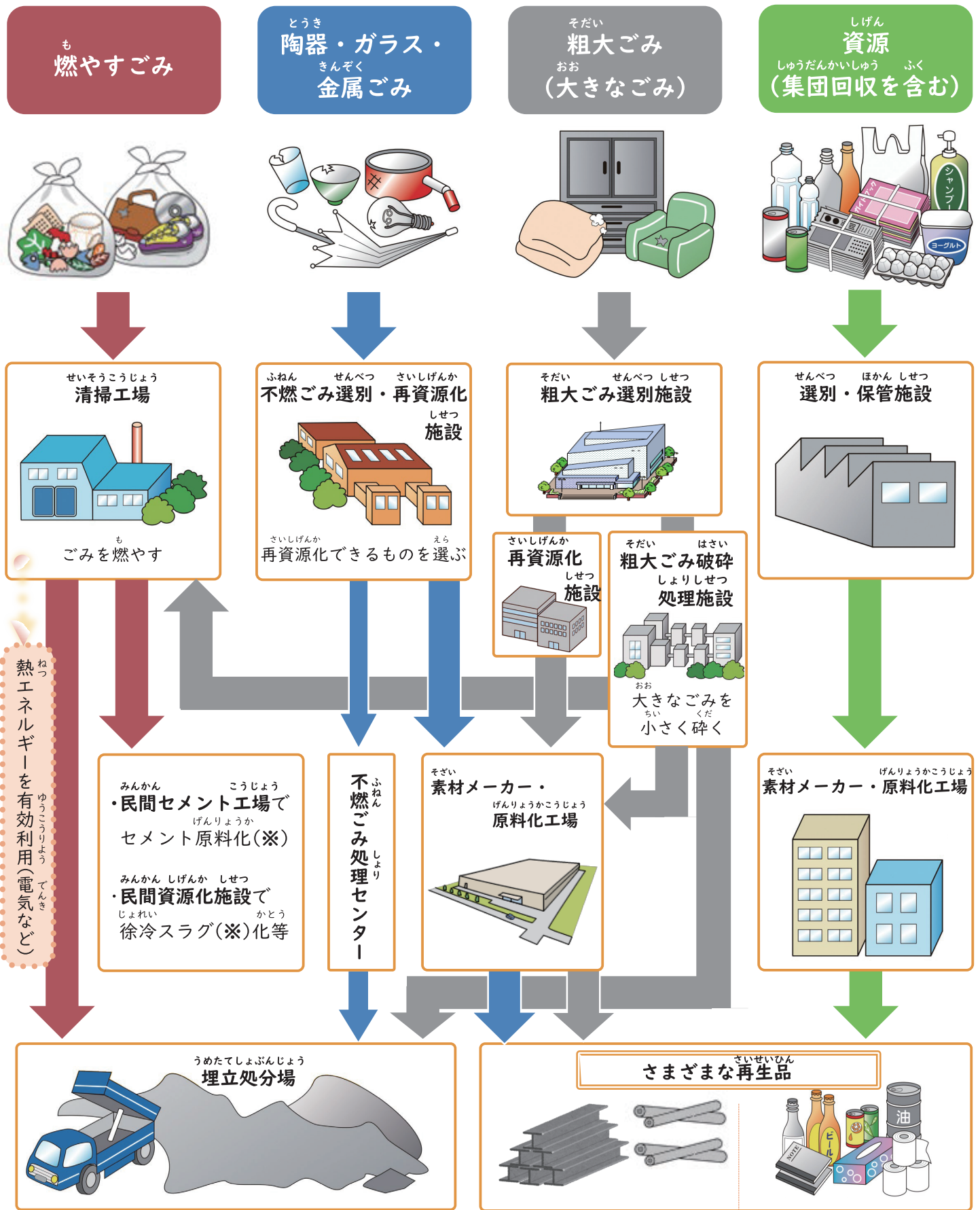


タイヤ



つち
土

ごみはどこへ行くのだろう？



(※) 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。

(※) 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。



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。



ごぜん
午前8時

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。



しゅうしゅうさぎょういん 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

落下物から足を守れるよう、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



じ
12時ごろ

④ お昼休み

／午後の準備



ごご
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。



しゅうしゅうさぎょういん 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。



ごご
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。

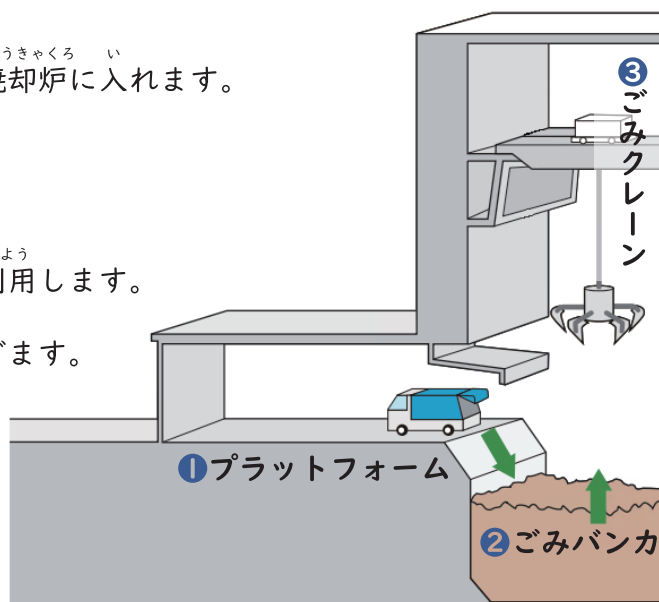
⑧洗煙設備 排ガスを薬品で洗ってきれいにします。

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污水处理設備 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。



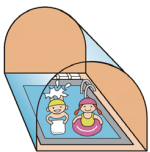
- ごみ・灰の流れ
- 空気の流れ
- 排ガスの流れ
- 排水の流れ

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 も とき で ねつ りよう はつでん こうじょう きかい うご
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
あま でんき でんりよくがいしゃ う いちぶ せいそうこうじょう おんすい
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
ねったいしよくぶつえん ねつ りよう
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

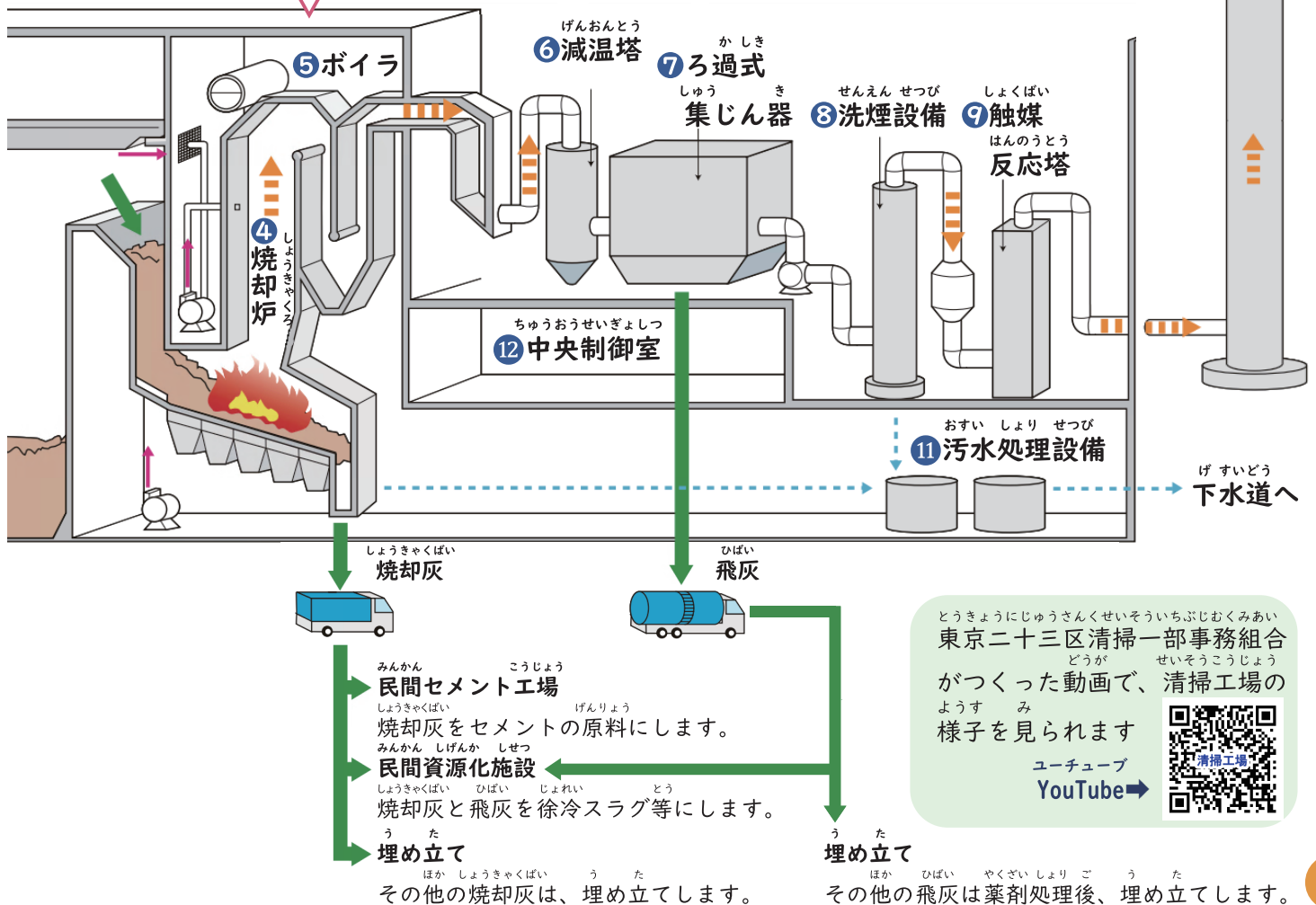
なかのく しやうちゅうがっこう せいそう じおしよ
中野区の小・中学校や清掃事務所
おお しせつ はつでん
など多くの施設で、この発電によ
でんき つか かんきよう
る電気を使っているんだ。環境に
ちさん ちしやう
やさしい地産地消(*)エネルギー
ゆうこうかつやう
の有効活用につながっているよ。

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



(*)地産地消
ちさんちしやう
→ ちいき
地域でつくられ
たものを、その
ちいき つか
地域で使うこと

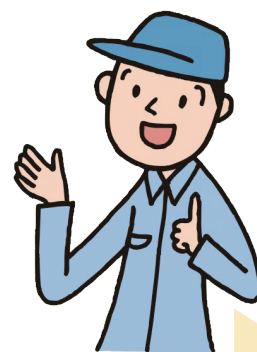
10
煙突
えんとつ



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、せいそうこうじょう せんべつしせつ ちゅうかんしより あと、
うめたてしよぶんじょう はこ いま しよぶんじょう とうきょうこう つく さいご
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 むずか じょうきょう
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
を減らして、しよぶんじょう なが つか
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。

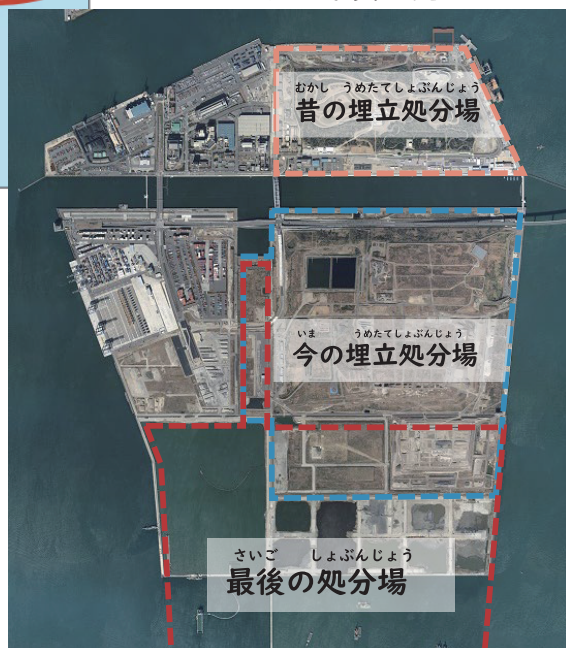
う た しよぶん ばしよ 埋め立て処分場所



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

とうきょうこう つく
東京港に作れる
さいご しよぶんじょう
最後の処分場

こうくうしゃしん み
航空写真で見ると…



へ
ごみを減らせば、
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



ごみの削減に大切な「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。

①Reduce リデュース 減らす 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。



②Reuse リユース 捨てる 工夫して繰り返し使う



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、工夫次第で繰り返し使えるものはたくさんあります。



③Recycle リサイクル 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。

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！



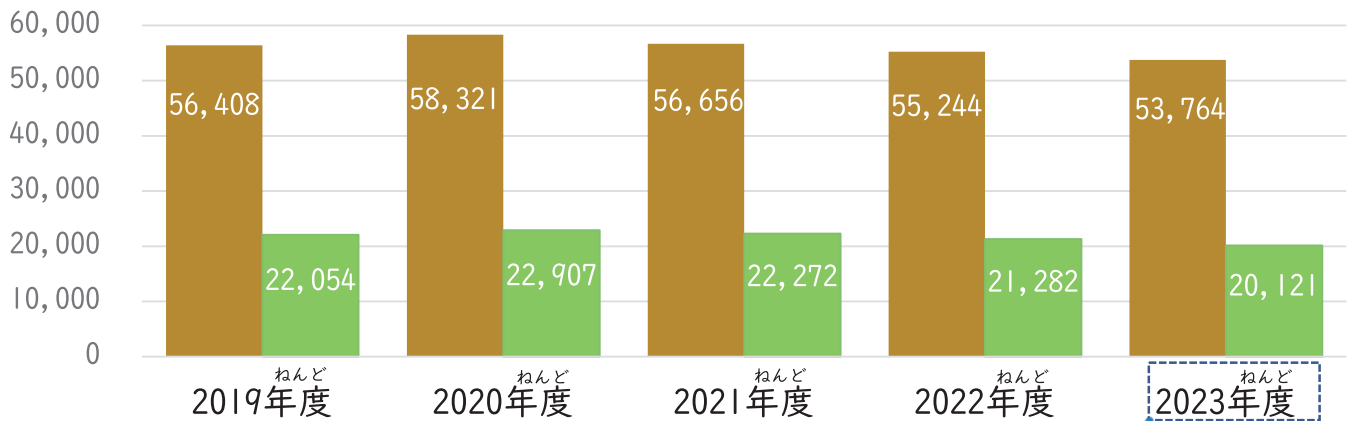
わたし だ りょう 私たちが出しているごみの量は？

なかのく で しげん りょう 中野区から出たごみ・資源の量



たんい
[単位：トン]

■ ごみ ■ 資源



ねんど しげん み 2023年度のごみ・資源を くわしく見てみよう



とくちよう
特徴は？

ねん ちやくじつ げんしやう しげん りやう しんがた かんせんしやう えいきやう
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。

うえ ねんかんりやう
上：年間量
した ぜんねんひ
下：前年比



にち で りやう
1日に出る量は？

にち りやう たいじゅう なんとうぶん けいさん
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
した。一番多い燃やすごみは、なんと1,399頭分！すごい量ですね。



くみん ひとり にち りやう しやり かね
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？

りやう やく
・ごみ量 約435グラム
しげん りやう ふく
・資源の量を含めると
やく
約598グラム

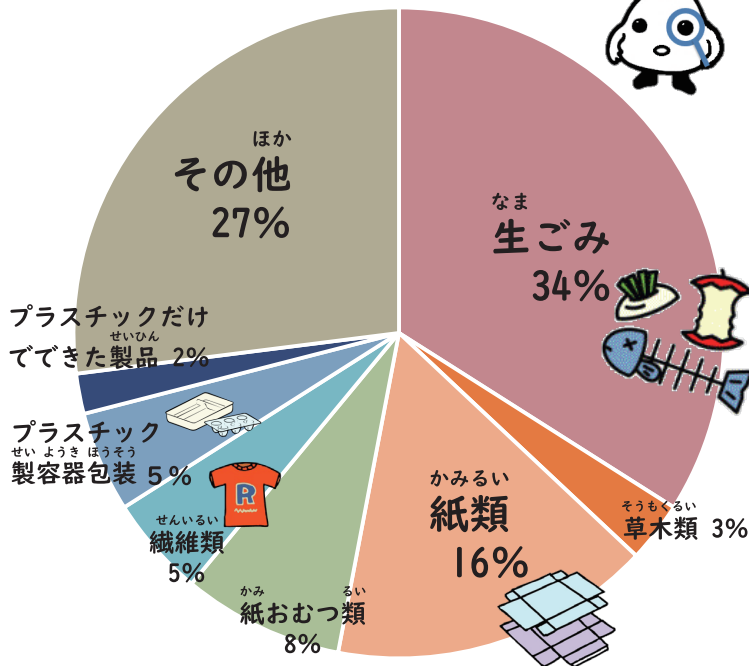


しやり やく おく まんえん
・ごみ処理 約41億295万円
くみん ひとり やく えん
(区民一人あたり約12,161円)
やく おく まんえん
・リサイクル 約12億3,439万円
くみん ひとり やく えん
(区民一人あたり約 3,659円)

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。ごみ減量のヒントを探してみましょう。(2024年6月の調査結果から)

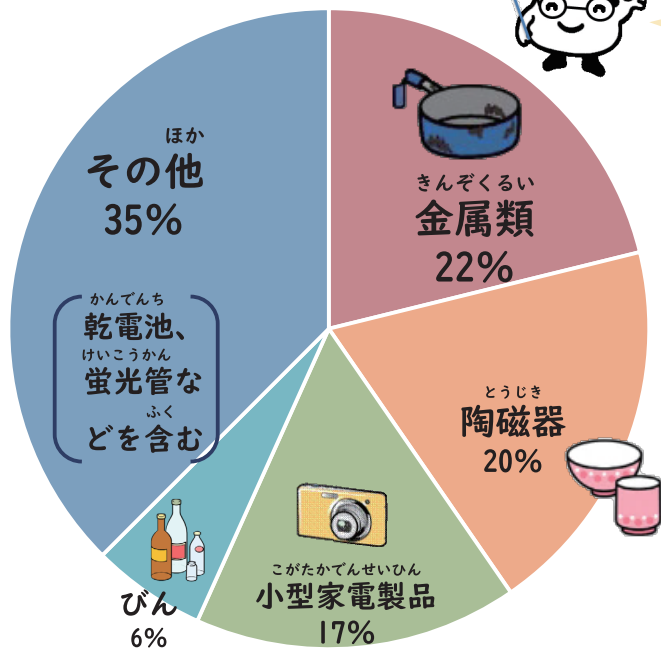
燃やすごみ



- 燃やすごみでは、「生ごみ」が1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。おかしの箱、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



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
- 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おき過ぎてしまった

(※)「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

なかのく しゃくいく
中野区食育マスコット
キャラクター「うさごはん」



かくにん
確認してね

日本では、年間472万トンの食品ロスが発生しています(2022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。

きょう きゅうしゃく
今日の給食は
のこ
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しています。

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

野菜や果物の皮をお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ましょう。



もちろんマイバッグを
も か もの い
持って買い物へ行こう！

15

「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)

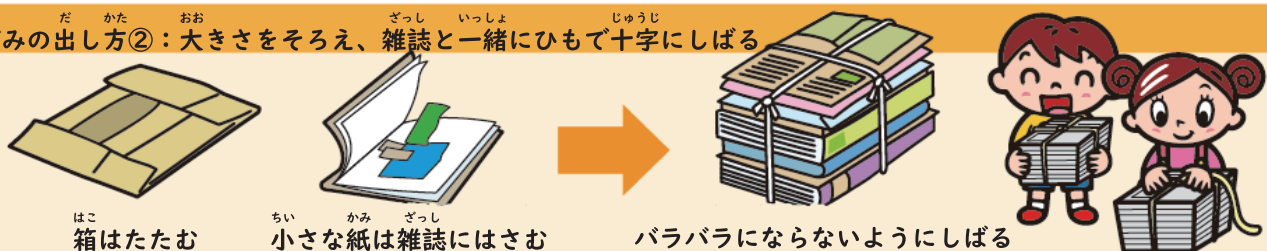


左上の絵を見て、身の周りで雑がみとして「出せるもの」があれば、古紙の集団回収に出しましょう。下のどちらの方法でも出せます。

雑がみの出し方①：紙袋や封筒に入れ、ひもで十字にしる



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



リサイクル展示室に行ってみよう



令和6年10月28日、リサイクル展示室がリニューアルオープン

今まで実施してきた資源の拠点回収の他に、新たにごみ資源学習施設として、子どもたちも楽しく学べる施設に生まれ変わりました。回収された資源のゆくえが学べるパネル展示、映像学習コーナー、塗り絵工作コーナー、「ごみのん」と写真撮影ができるフォトスポットなど楽しい内容が盛りだくさんです。ぜひ、遊びに来てください。



館内の様子▲

「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 物をできるだけく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、たくさんの物が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、買い物の時には「本当にこれが必要？」「く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、全体の大きなごみの減量につながります。

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、ごみ減量へのスタート地点。まわりの人にも伝えてね。



② やって みよう がんばりよう むくひよう た ごみ減量の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！

③ やって みよう

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？



(㉠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)

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？



(㉠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)

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？



(㉠スプーン一杯 ㉡お茶碗一杯 ㉢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 ㉢古紙)

《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？



(㉠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、その中で最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。

全部確認できたならりっぱな「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。



2025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