

ごみの減らし方を一緒に学ぼう！

えきることから はじめよう

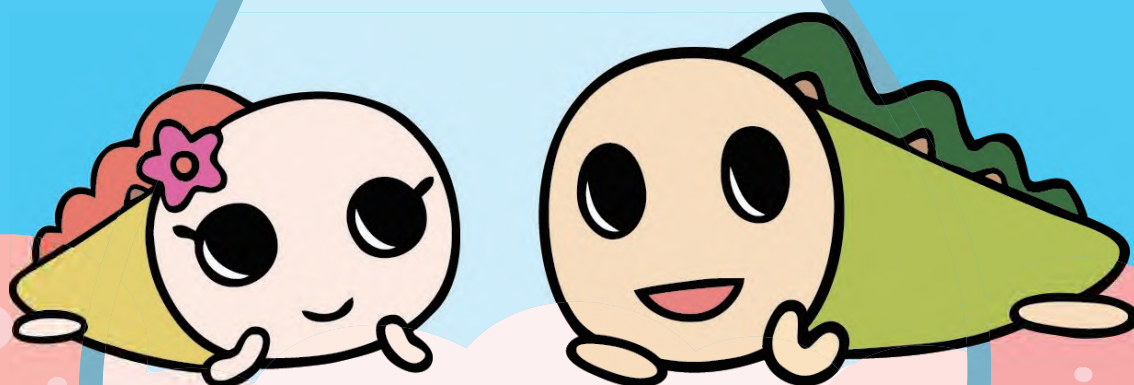
2025



PETボトル
再利用品



牛乳パック再利用品



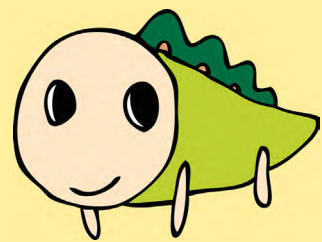
目次

1 ごみになるのはどんなとき？	1
2 ごみと資源の種類	2
3 みんなの出すごみの量はどれくらい？	3
4 どうしてごみを減らすの？	4
5 分別してみよう！	5
6 ごみと資源のゆくえ	6
7 清掃工場の役割	8
8 埋立処分場が足りなくなる？	9
9 ごみを減らすためには3つのRが大切！	10
10 分別クイズこたえ	13
11 食品ロスについて知ろう！	14
12 これからの目標・SDGsってなんだろう？	16
13 海洋プラスチックを減らすために	17

登場人物の紹介

なみすけと
その仲間たち

まわりのものがごみになるのは、どんなときだろう？
ぼくたちと一緒に、ごみについて学んでいこう！
そして、できることから始めよう！



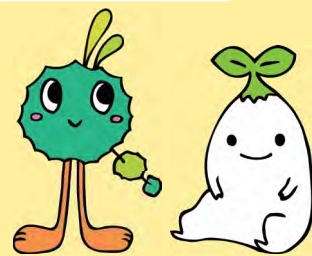
なみすけ
スギナミザウルの島の妖精



ナミー
なみすけの妹

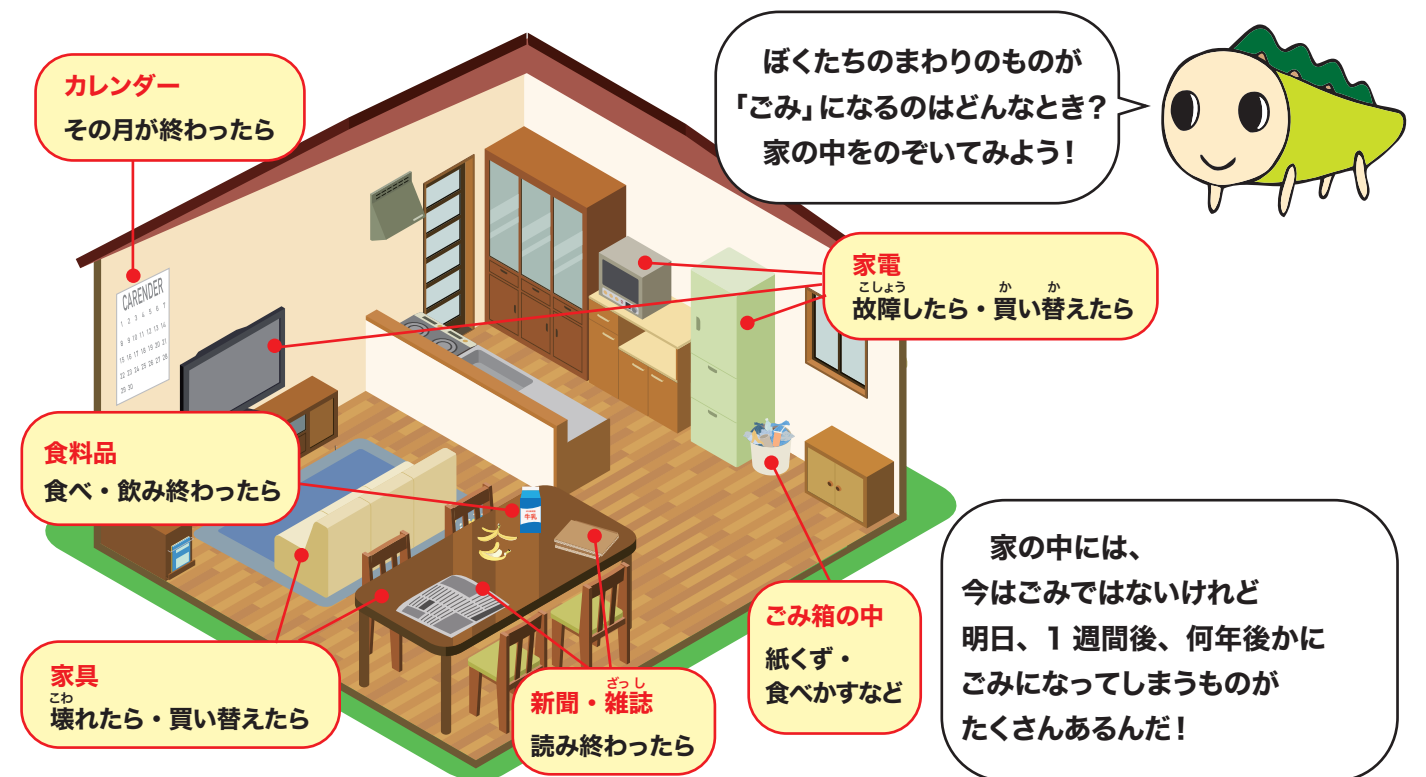


なみきおじさん
なみすけのおじさん



スピト たねた
なみすけのともたち

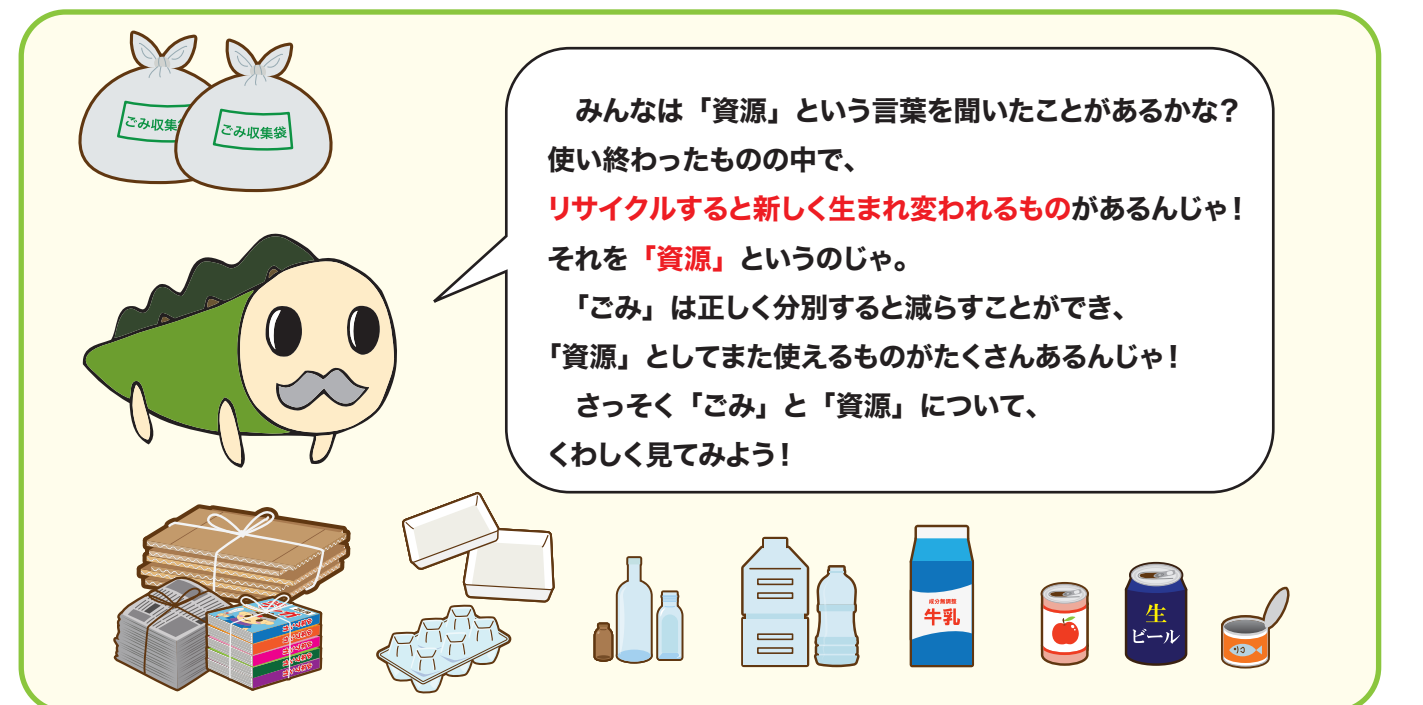
1 ごみになるのはどんなとき？



必要だから買ったものでも、最後は「ごみ」になる。

ちょっと待って！ ホントにそれは「ごみ」なのかな？

「ごみ」と「資源」の違い



2 ごみと資源の種類

ごみ

可燃(燃やせる)ごみ



粗大ごみ



不燃(燃やせない)ごみ



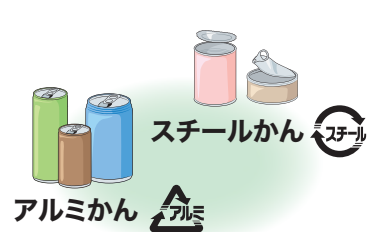
あら 洗ったり、つくりかえたりして
また使えるもの

資源

びん



かん



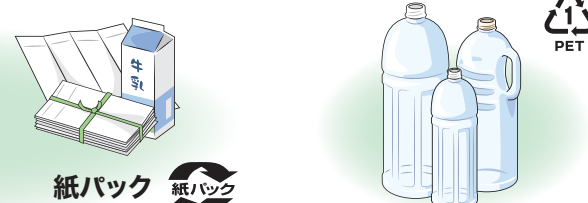
プラスチック製 容器包装



古紙

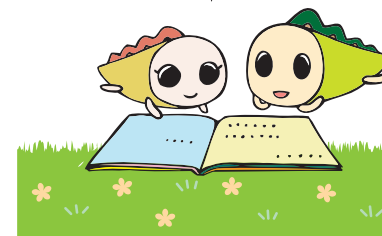


ペットボトル



3 みんなの出すごみの量はどれくらい？

すぎなみく
ぼくたちの住む杉並区では、
どれくらいのごみや資源が
でているのかな？

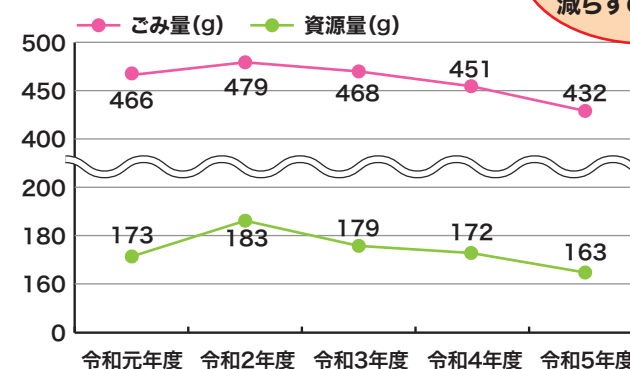


杉並区
の人口
(各年10月1日)

単位:トン

令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
ごみの量(可燃ごみ、不燃ごみ、粗大ごみの合計)				
97,749	100,664	97,676	94,112	90,362
資源の量(びん、かん、古紙、プラスチック製容器包装、ペットボトル等の合計)				
36,418	38,581	37,321	36,018	34,124
573,834人	574,709人	571,156人	571,703人	572,981人

区民一人が1日に出すごみと資源の量



令和12年度までに
410gまで
減らすのが目標!

令和5年度 1年間の区民一人あたりの費用

14,009円

ごみ 10,283円
資源 3,725円

※端数処理の関係で内訳と合計は一致しない場合があります。

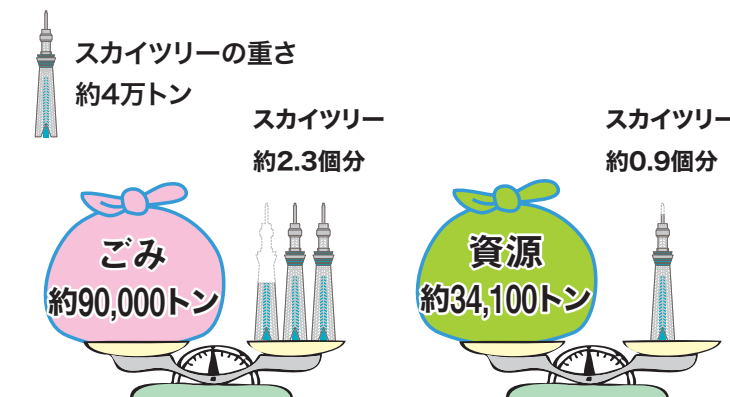
くら 比べてみよう!

杉並区民一人が1日に出す ごみの量は...

たまご約8個分と同じ重さ

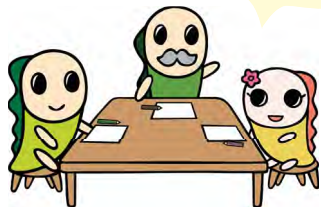


杉並区民が1年間に 出すごみと資源の量は...



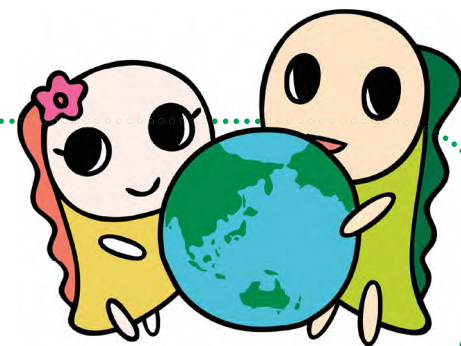
4 どうしてごみを減らすの？

ごみが地球の環境をこわす？



ものを燃やすと「二酸化炭素」というガスが出ます。
「二酸化炭素」が地球上にたくさん増えると、地球が
あたたかくなりすぎて、環境に大きな影響が出ます。
これを、地球温暖化といいます。

ごみを減らすと、燃やすごみが減ります。
発生する二酸化炭素も減らすことになるので、
地球にも優しい行動です。



わたしたちの生活で発生するごみと資源

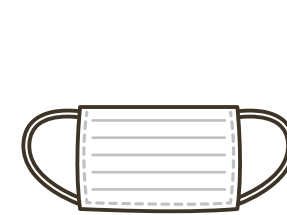


5 分別してみよう！

(「分別」とは、ごみと資源を種類別に分けることです。)

ごみかな？ 資源かな？ 下の絵のものは、どこに当てはまるだろう…
種類別に、線を引いてみよう！

答えは 13 ページにあるよ！



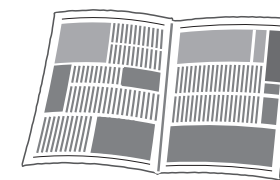
マスク



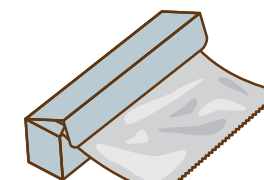
あきかん



あきびん



新聞紙



アルミホイル



うわば上履き



お菓しのビニール袋



使い捨てカイロ



かさ



サッカーボール

資源



びん



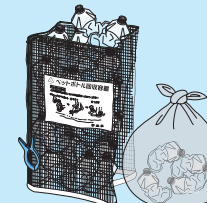
かん



プラスチック製
容器包装



古紙

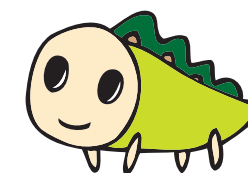


ペットボトル



6 ごみと資源のゆくえ

ごみを減らすことの大切さがわかったね！
くわしくごみや資源の流れを見てみよう！



分けて出す・集めて運ぶ

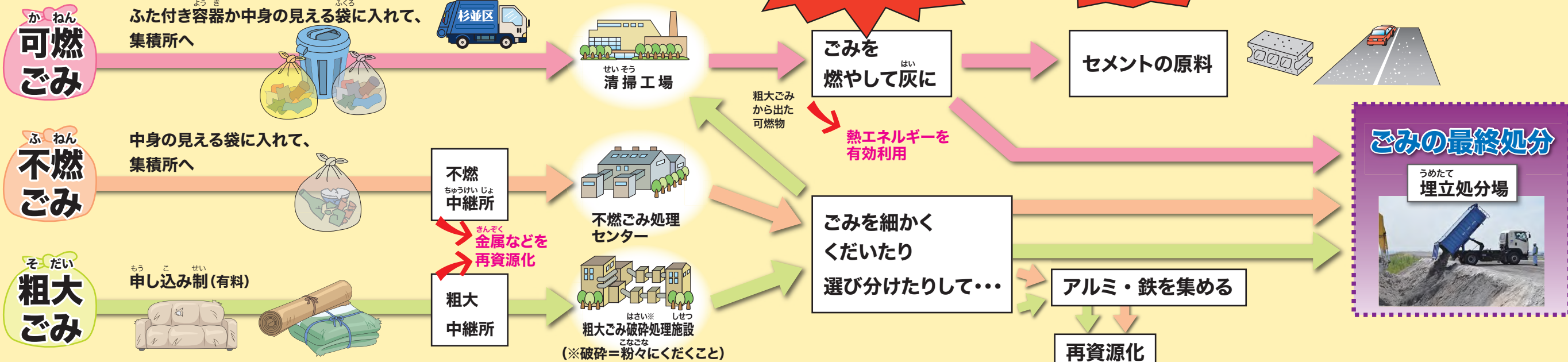
中間処理を行う

ごみは燃やすと
元の大きさの
約20分の1になる

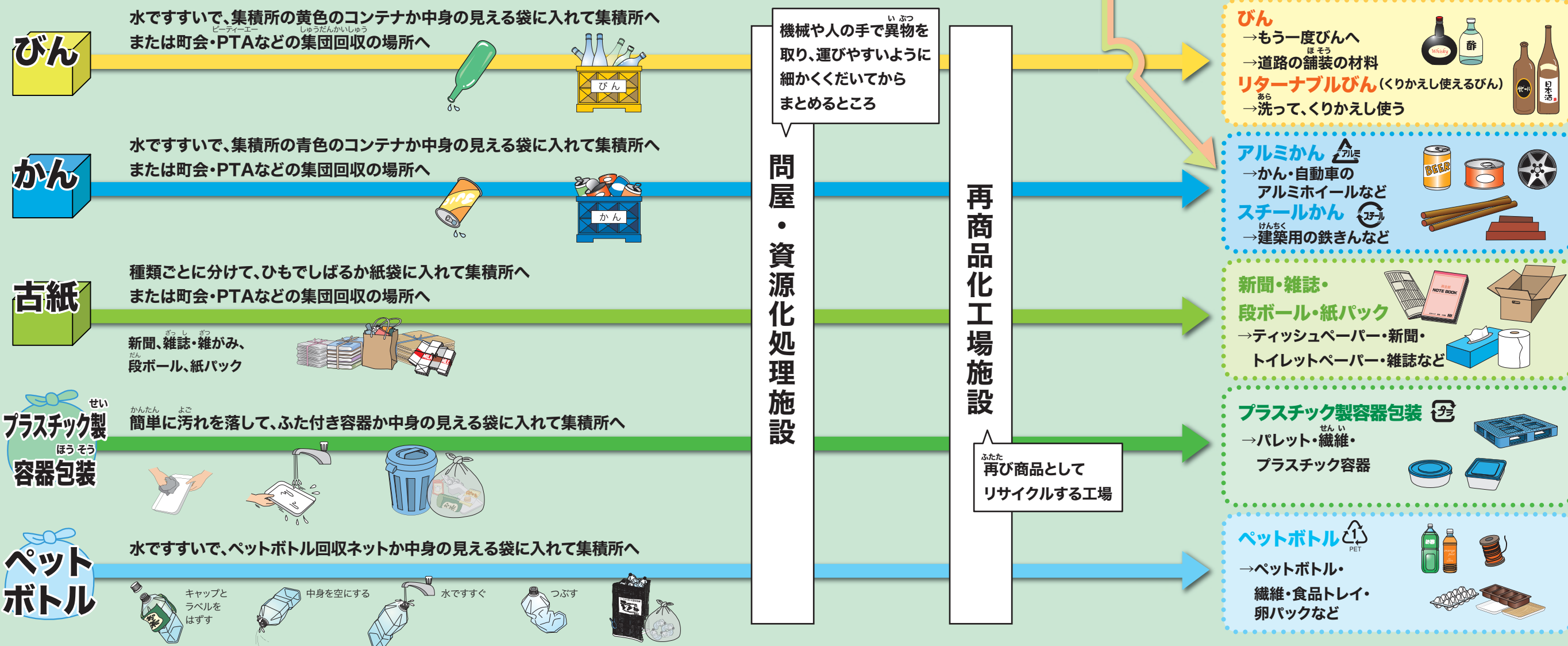
熱エネルギー
を有効利用

再利用や最終処分

ごみはどこに
行くのかな



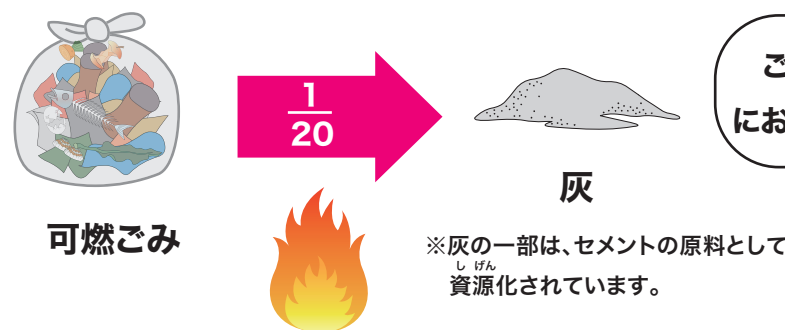
資源はどこに行くのかな



7 清掃工場の役割

大切な中間処理

ごみはそのままの大きさに埋めると、埋立処分場があっという間にいっぱいになってしまいます。そこで可燃(燃やせる)ごみは燃やして小さくします。「ごみを燃やして小さくする」ことを**中間処理**といいます。清掃工場では、生ごみ、木くずなどの可燃(燃やせる)ごみを燃やします。燃やした後の灰は、元の大きさの約20分の1になります。



ごみを高温で燃やすことで、ばい菌や害虫、においの発生も防いでいるよ！

空気をよごさないための方法

- 800度以上の高温でごみを燃やし、発生する有害物質を減らしています。
- 排ガスの温度を150度に冷やし有害なガスが出ないようにします。
- 排ガスに残っている有害な成分をフィルターで吸い取ります。

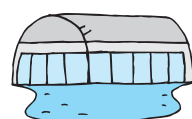


東京二十三区清掃一部事務組合 提供

熱の利用

清掃工場では、ごみを燃やす時に出る熱を高井戸市民センターの温水プールや冷暖房に利用しています。また、発電して清掃工場の機械を動かし、余った電力を売却しています。

熱エネルギーの有効利用



温水プール



施設の冷暖房

発電

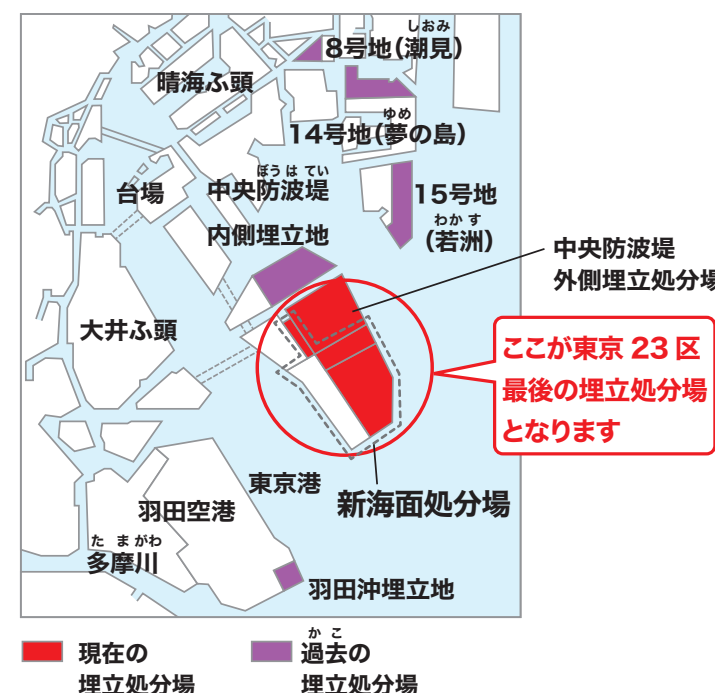


電気

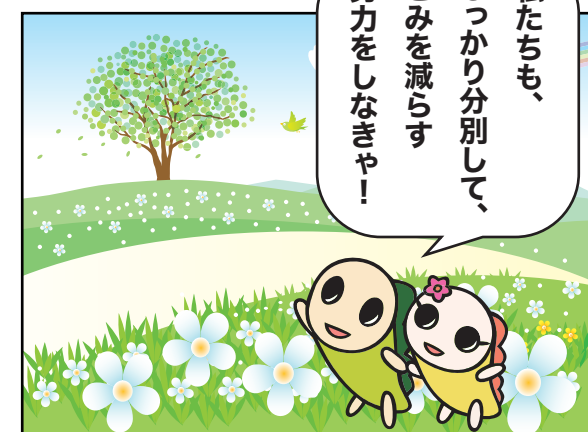
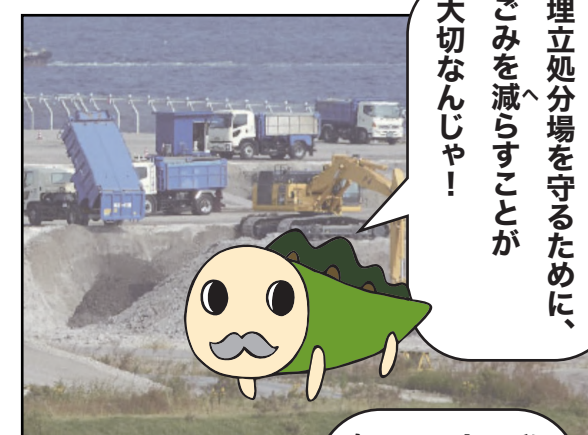
8 埋立処分場が足りなくなる？

杉並区から出た家庭ごみが最後に行きつく場所である埋立処分場。ここには、今までにたくさんのごみを運びました。このままごみを出し続けると、埋立処分場がいっぱいになり、ごみの行き場がなくなってしまうかもしれません。

3 R のリデュース・リユース・リサイクルでごみを減らす努力をして、埋立処分場を少しでも長く大切に使わなければなりません。



杉並区と埋立処分場の位置



埋立処分場は見学をすることができます。以下へお申し込み・お問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ先

(公財)東京都環境公社
(☎03-3570-2230)

埋立処分場に関してはコチラ▶



9 ごみを減らすためには3つの^{アール}Rが大切!

リデュース(^Reduce): ごみを出さないようにする

リユース(^Reuse): 捨てずにくり返し使う

リサイクル(^Recycle): もう一度^{しげん}資源として使う

1 まずはこれ! リデュース(^Reduce) ごみを出さないようにする

ごみを減らす方法は3つあるんじゃ。まずはリデュース!
ごみを出さないことが一番大切なんじゃ。ごみになる物を買わない、
もらわないことじゃ。

ちょっと勇気をだして、いらない物は自分でことわることが大切だね!
きみはいくつできているかな? できているものに○をつけよう!

●マイバッグを持っていく

マイバッグが
あるのでレジ袋は
いりません

ご協力
ありがとうございます!

2020年7月～レジ袋は有料になりました

●余^よ分^{ぶん}な包^{ほう}装^{そう}はことわる

カバーは
いりません

ご協力
ありがとうございます!

●ものを最後まで大切に使う

まだ、
使える!

●使い捨^{すて}ての商品は
なるべく使^{つか}わない

×

ティッシュ

○

台ふきん

●あなたの考えた「リデュース」を書いてみよう

(例) ペットボトルを減らすために、出かける時には水筒(マイボトル)をもって行く。

2 リユース(^Reuse) 捨てずにくり返し使う

リユースとは、使い終わっても捨てないでくり返し使うことをいうんじゃよ。
工夫したり少し手間をかけたりすることで、くり返し使えるものはたくさんあるんじゃ。

みんなもできるだけ、くり返し使えるものを選ぼう!
きみはいくつできているかな? できているものに○をつけよう!

●詰^つめ替^かえができる商品を選ぶ

●修^{しゅう}理^りできるものは修理して
大切に使う

●必要^{ひつよう}としている人にゆ^よずる

●広^{こう}告^{こく}などのう^うら紙^しを使う

●リターナブルびんを使う

リターナブルびんとは、^{へんきやく}返却、詰め替えをする
ことによって何度も使えるびんのことです。

●フリーマーケットやリサイクル
ショップ(中^{あつか}古^こ品^{ひん}を扱^{あつか}うお^お店^{てん})
を利用する

③ リサイクル(Recycle) もう一度資源として使う



リサイクルとは、一度使われた紙・ペットボトル・びん・かん・プラスチック製容器包装^{せいようき ぼうそう}などを、新しいものに作りかえることじゃよ。もう一度資源として使うのじゃ。リサイクル製品を使うことも大切なリサイクルじゃ。できているものに○をつけよう！

●資源を正しく分けて資源回収に出す！



●リサイクル製品を利用する



●店頭回収を利用する



●杉並区におけるリサイクルの取組

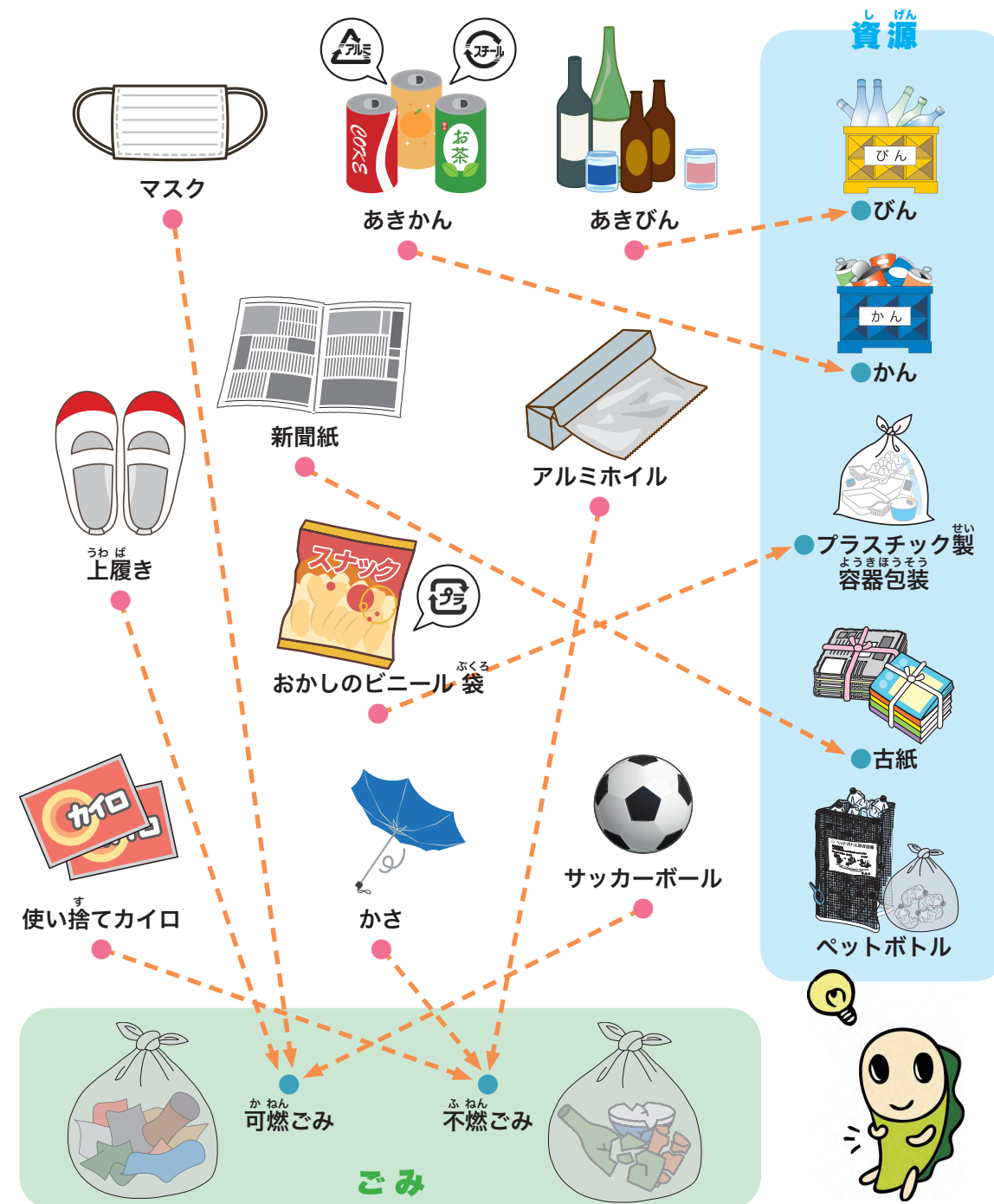


区では令和4年度から、回収したペットボトルから新しいペットボトルを作る「ボトル to ボトル」に取り組んでいます。

※はちのマークは杉並区のペットボトルをリサイクルしているジェプラングループのキャラクターです。



10 分別クイズこたえ



正しく分別できたかな？ 分別に迷ったら、
区のホームページやスマートフォン用アプリ
「なみすけのごみ出し達人」を使って調べてみてね！

- ごみと資源の分け方、出し方、収集日^{しゅうしゅうび}が分かります。
- 7か国語^{たいおう}に対応していて、外国の人でも分かりやすくなっています。

ごみを出す日をお知らせするほか、かみしばい紙芝居や分別ゲームもあるよ！
挑戦してみよう！

ダウンロード用二次元コード



11 食品ロスについて知ろう！

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。
世界や日本でどれくらいの食品ロスが発生しているんだろう？



●なぜ、食品ロスが問題なの？

食品ロスは、貴重な資源をムダにするだけでなく、ごみとして運んだり燃やしたりするのに、たくさんのお金やエネルギーが必要です。ごみを燃やすと二酸化炭素が発生し、地球温暖化の原因にもなっています。

みんなの生活を快適にするためにも、食品ロスは減らしていかなければなりません。



●食品ロスを減らすための3つの「ない」

食品ロスの約半分は家庭から出ています。みんなが少しずつ気をつければ、減らすことができます。3つの「ない」を合言葉にみんなで食品ロスを減らしていきましょう。

①買いすぎない

買い物に行く前に
冷蔵庫をチェック！



②作りすぎない

食べきれる量だけ
作りましょう！



③食べ残さない

早めにおいしく
食べきりましょう！



消費期限と賞味期限のちがいを知って、食品ロスをなくそう！

消費期限

傷みやすい食品に表示されている「安全に食べられる期限」なので、期限内に食べましょう。

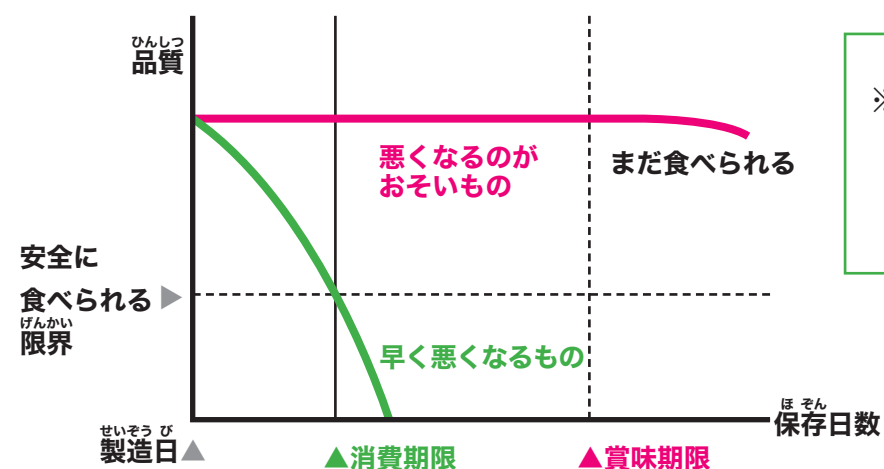


賞味期限

長期保存ができる食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であって、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



賞味期限と消費期限のイメージ



※表示されている期限は、開封前の期限です。一度開封したら、早めに食べましょう。

出典：農林水産省 ホームページ
(平成28年度資料を基に作成)

食べきれなかったら持ち帰ろう！



食べ残しは家の中だけではなく、外食した時にも意識しよう！
杉並区では、お店で食べきれなかったものを利用者の自己責任で持ち帰る「mottECO」に取り組んでいます。下にあるポスターやステッカーを貼っているお店が協力店です。食べきれなかったら「mottECO」。ぜひ気軽に体験してみてください！

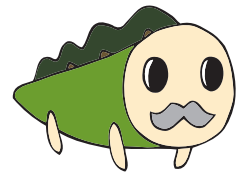


これが目印！

12 これからの目標・SDGsってなんだろう？

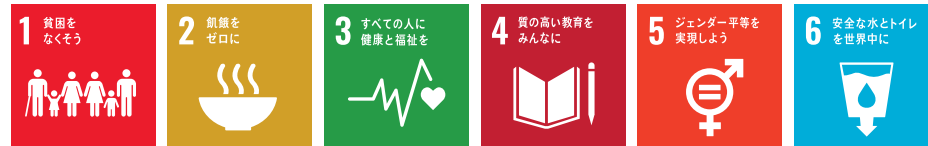
SDGs とは、「みんなが安心して暮らし続けられる地球」にするための目標のことをいいます。2030年までに右の17の目標を達成するため、世界中のみんなでがんばっています。

みんなの未来へつながる大切な目標です。



People (人間)

人間らしく生きていくために必要なこと



Prosperity (豊かさ)

豊かな暮らしを送るために必要なこと



Planet (地球)

自然環境を守るために必要なこと



Peace (平和)

平和な世界を実現するために必要なこと



Partnership (パートナーシップ)

目標を達成するために、みんなで協力すること



17個も目標があるんだね！でもなんだか難しいかも…



もっとわかりやすく、5つの「P」にわけるとできるんじゃないか！

ごみ問題はどの目標と関係しているかな？

例えば、食品ロス問題は「2 飢餓をゼロに」や「12 つくる責任 つかう責任」と関係しているね！

難しいときは、どの「P」に当てはまるか考えてみよう！



13 海洋プラスチックを減らすために

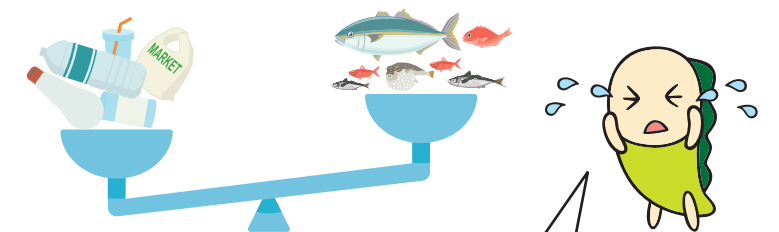
ポイ捨てされたプラスチックはどうなるの？

街の中でポイ捨てされたプラスチックごみがどうなるか知っていますか？
実は雨や風に流されて川に入り、海にたどり着いてしまうものもあります。
これが、「海洋プラスチック」とよばれています。
なんと、海のプラスチックごみのうち8割が街で捨てられ流れてきたものなのです！



海洋プラスチック問題

プラスチックごみは海にどのような影響を及ぼすのでしょうか？海の生き物たちは、小さくなったプラスチックごみを餌と間違えて食べてしまったり、ごみが体に絡まり動きづらくなったりして苦しんでいます。



このまま何もしないと、2050年には海洋プラスチックが海の中の魚よりも重くなっちゃうんだって！ なんとかしないと！

わたしたちにできること

環境を守るためにも、ポイ捨てをしないことはもちろん、プラスチックのごみを出さないことが大切です。レジ袋ではなくマイバッグ、ペットボトルではなくマイボトルを使う、必要ないスプーンやストローをもらわない、紙や木のストローを使うなど…。
みなさんの身の回りで、取り組めることがたくさんあります。

環境学習動画

「モッタイナイ」ってカッコいい！ ～未来のためにできることから始めよう～

ごみ減量対策課と杉並清掃事務所で環境学習動画を製作しました。

この動画は「モッタイナイと思えることはカッコいい」をコンセプトとし、
ごみの減量、食品ロス、3R の3本立てで、環境問題や環境にやさしい行動について気軽に学べる動画となっています。

未来の環境のために、
できることから
はじめよう！



環境学習
動画は
こちらから



地球温暖化・省エネ行動に
ついての動画もご覧ください！



きみは3R達人になれるかな

アール

マスター

質問に答えて、
進んでね。

はい

いいえ

スタート

エンピツや消しゴム
を最後まで大切に
使っていますか？

はい

給食は残さず食べ
ていますか？

いいえ

リサイクルマークの
ついたノートを使
っていますか？

いいえ

買い物に行くとき
は、マイバッグを
持って行きますか？

はい

買い物では、余分な
包装やレジ袋をこ
わっていますか？

はい

学校の持ち物に
名前を書いて
いますか？

いいえ

物がこわれたとき、
修理したことがあ
りますか？

いいえ

友達や家族で、ごみや
リデュース・リユース・リサイクルにつ
いて話し合ったり、調べ
たりしていますか？

はい

あなたの家から出
るごみのゆくえを
知っていますか？

いいえ

捨てる前に何かに
使えないか考えて
いますか？

いいえ

がんばろう3R

もう一回この本で
勉強してね。

3R 達人を目指そう！

3R見習い

できることを
もっと
探してみよう！

3Rリーダー

この調子で
できることを
増やしていこう！

3R達人

ありがとう！
地球を救えるのは
あなただ！

令和7年3月発行

編集・発行 / 杉並区環境部ごみ減量対策課

杉並清掃事務所

〒166-8570 杉並区阿佐谷南 1-15-1 電話 03-3312-2111 (代表)

小学校

学年 組

名前