

ごみを減らすために

2021

で

き

る

こ

と

が

ら

は

じ

め

よ

う

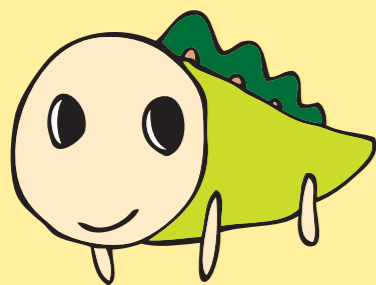


目次

- 1 みんなの出すごみの量はどれくらい? 1
- 2 埋立処分場が足りなくなる? 2
- 3 ごみと資源の種類 3
- 4 分別してみよう! 4・5
- 5 ごみと資源のゆくえ 6・7
- 6 ごみを減らすためには、3つの「R」がとても大切! 8~14
- 7 清掃工場の役割 15
- 8 みんなの家のごみと資源を集める日はいつ? 16
- 9 カだめクイズ 17

登場人物の紹介

—なみすけとその仲間たち—



なみすけ

スギナミザウルス島の妖精



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

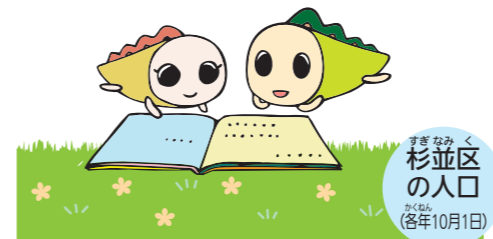
ぼくたちと一緒に
ごみを減らす工夫を
学ぼう!

1 みんなの出すごみの量はどれくらい?

わたし達は、生活をしながら、色々なごみを出しています。

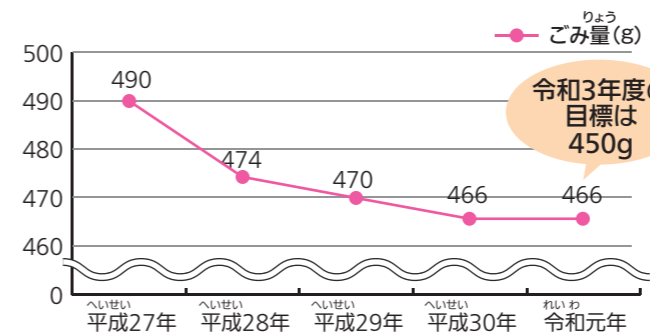
ごみを出さずに生きることはできません。ごみを減らしていくために、まず杉並区のごみについて知ることから始めよう。

できることから、始めよう!

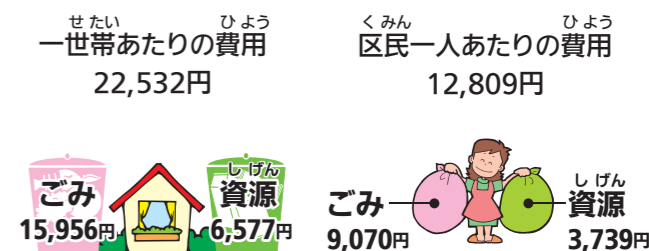


平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年
ごみの量 (可燃ごみ、不燃ごみ、粗大ごみの合計)				
98,828	96,630	96,703	96,756	97,749
資源の量 (びん、かん、古紙、プラスチック製容器包装、ペットボトルの合計)				
39,157	37,716	37,187	36,735	36,418
552,645人	558,282人	563,974人	568,525人	573,834人

区民一人が1日に出すごみの量



令和元年度 1年間にかかった費用



くらべてみよう!

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年間に排出するごみと資源の量は...

スカイツリーの重さ
約4万トン

スカイツリー
約2.4個分



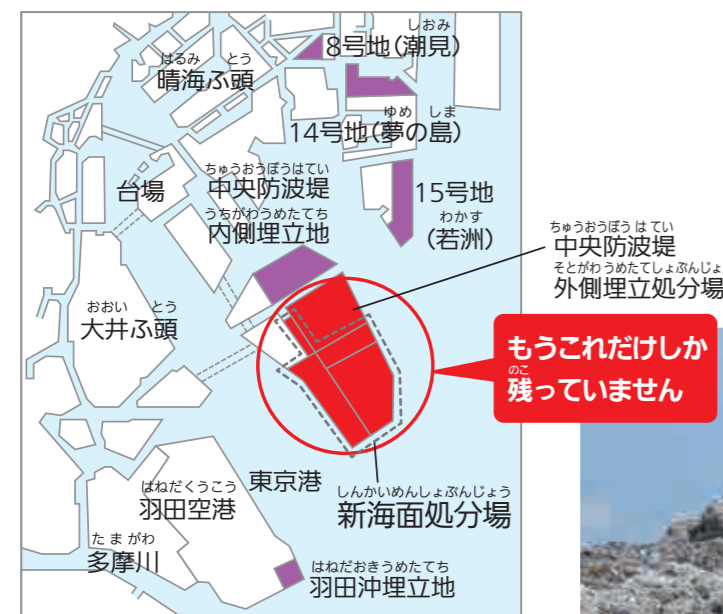
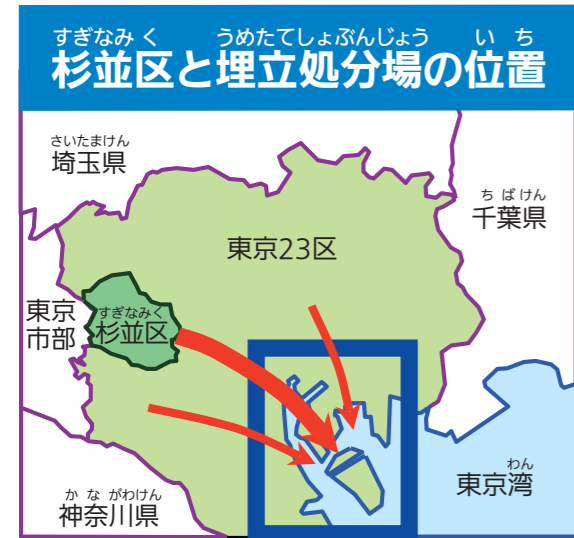
スカイツリー
約0.9個分



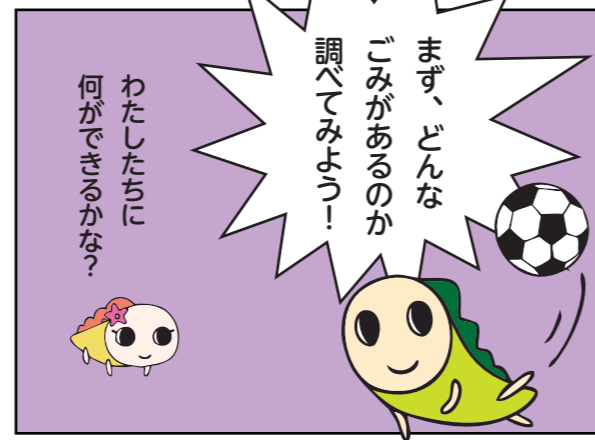
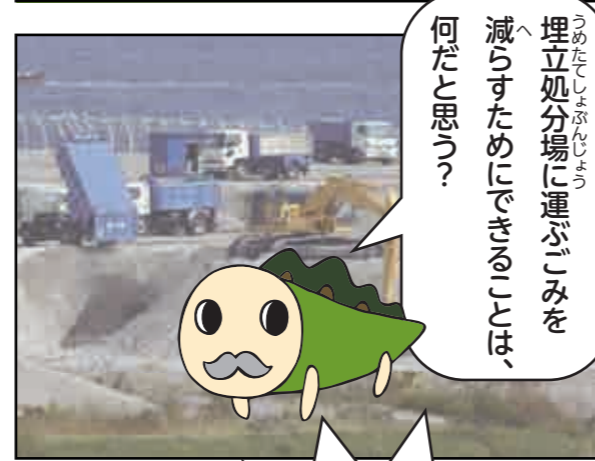
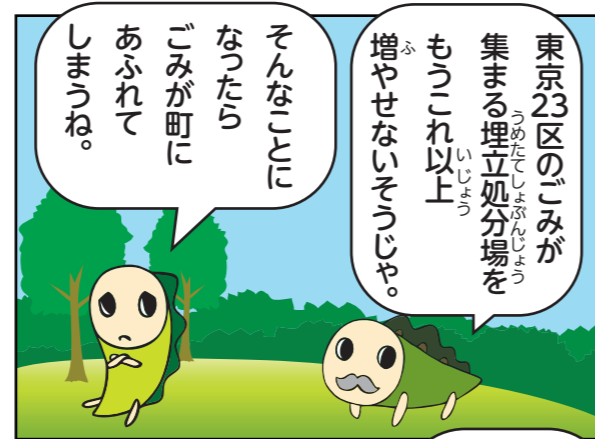
2 うめたてしよぶんじょう 埋立処分場が足りなくなる?

すぎなみくから出たごみは、燃やして灰にしたり、小さくしてから、東京港にある埋立処分場に運び、埋め立てて最終処分をしています。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、埋立処分場はあと50年ぐらいでいっぱいになり、ごみの行き場がなくなってしまうかもしれません。

3Rのリデュース・リユース・リサイクルで(8~14ページ参照)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用しなければなりません。



現在の埋立処分場 (Red box) / 過去の埋立処分場 (Purple box)



東京二十三区清掃一部事務組合提供

3 しげん しゅるい ごみと資源の種類

ごみ

可燃(燃やせる)ごみ

- なま生ごみ (Fresh food waste)
- 着られなくなった洋服 (Unusable clothes)
- よごれた紙 (Soiled paper)
- 木・草 (Wood/Grass)
- プラスチック製品 (Plastic products)
- ゴム・皮製品 (Rubber/Leather products)

不燃(燃やせない)ごみ

- ガラス (Glass)
- とうき陶器 (Ceramics)
- かさ (Umbrella)
- 小型の家電製品 (Small household appliances)
- なべ・フライパン (Pans/Frying pans)
- 電球 (Light bulbs)
- 蛍光灯 (Fluorescent lights)
- ライター (Lighters)

粗大ごみ

- 大きな家具、ふとん (Large furniture, futons)
- 自転車・いす等 (Bicycles, chairs, etc.)

資源

あら洗ったり、つくりかえたりしてまた使えるもの

びん

かん

- アルミかん (Aluminum cans)
- スチールかん (Steel cans)

プラスチック製 容器包装

- パック類 (Pack types)
- トレイ (Trays)
- 発泡スチロール (Expanded polystyrene)
- お菓子の袋 (Snack bags)

古紙

- 新聞 (Newspapers)
- ざっし雑誌・本 (Used magazines/books)
- ざつ雑がみ (Used paper)
- だん段ボール (Cardboard)
- 紙パック (Paper packs)

ペットボトル

4 ぶんべつ 分別してみよう!

(「分別」とは、ごみ・資源を種類別に分けることです)

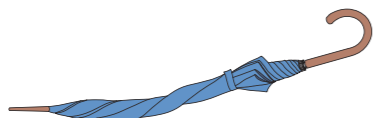
下の例のように、

種類別に、線を引いてみよう!

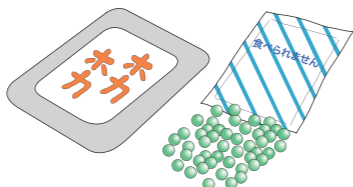
答えは 16 ページ



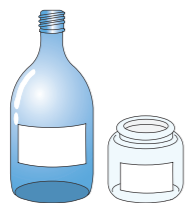
生ごみ



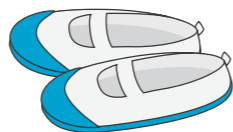
かさ



使いすてカイロ・乾燥剤



びん



上履き



プラスチック製
容器包装

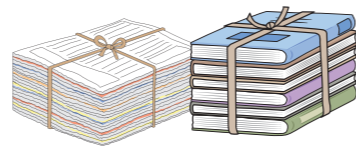
お菓子の
ビニール袋



針金のハンガー



野球ボール
テニスボール



新聞・雑誌

例

か ねん
**可燃
ごみ**

燃やせるごみ

ふ ねん
**不燃
ごみ**

燃やせないごみ

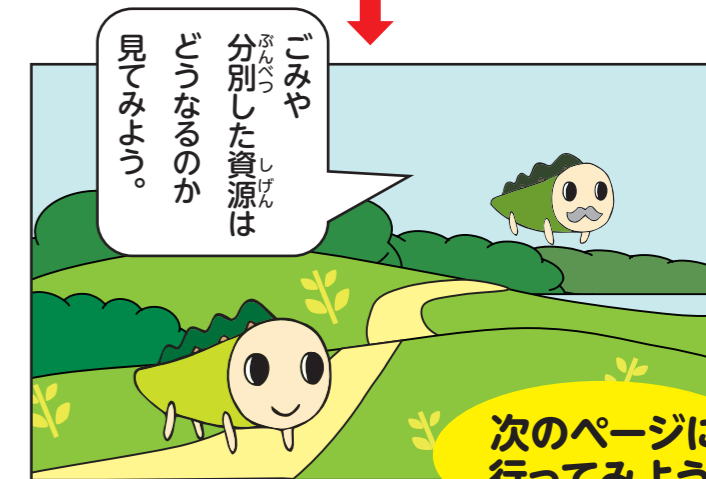
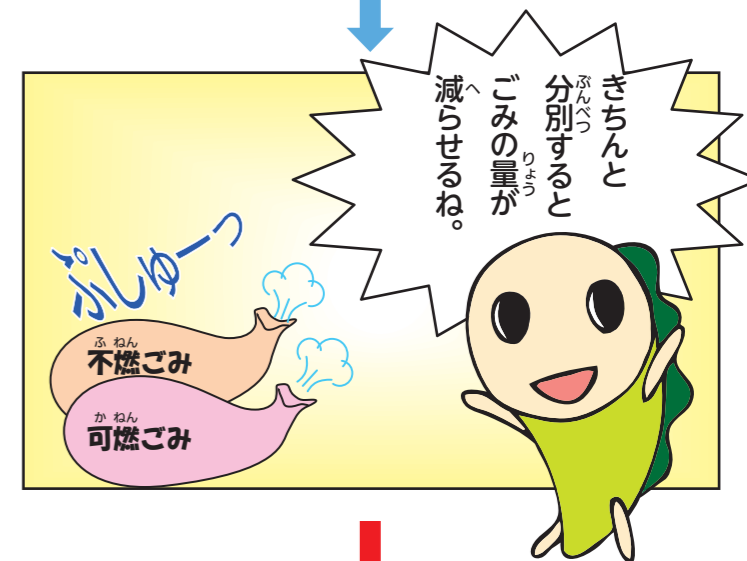
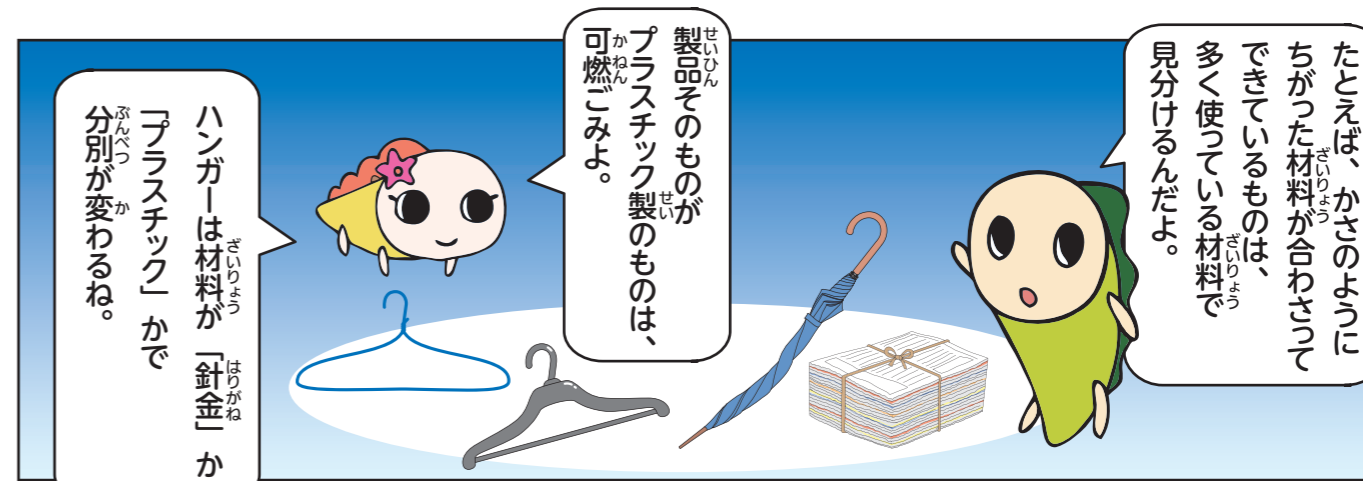
し げん
資源

また使えるもの

なぜ「分別」が必要なの?

わたし達が捨てるものの中には、もう一度資源として使えるものがたくさんあります。分別をして資源を取り出し、くり返し使うことで、ごみを減らすことができます。

分ければ資源、混ぜればごみ。埋立処分場を少しでも長く大切に使うために、みんなも正しい「分別」を身につけよう!



次のページに行ってみよう!

5 ごみと資源のゆくえ

みんなが出したごみや資源は、どうなるんだろう？



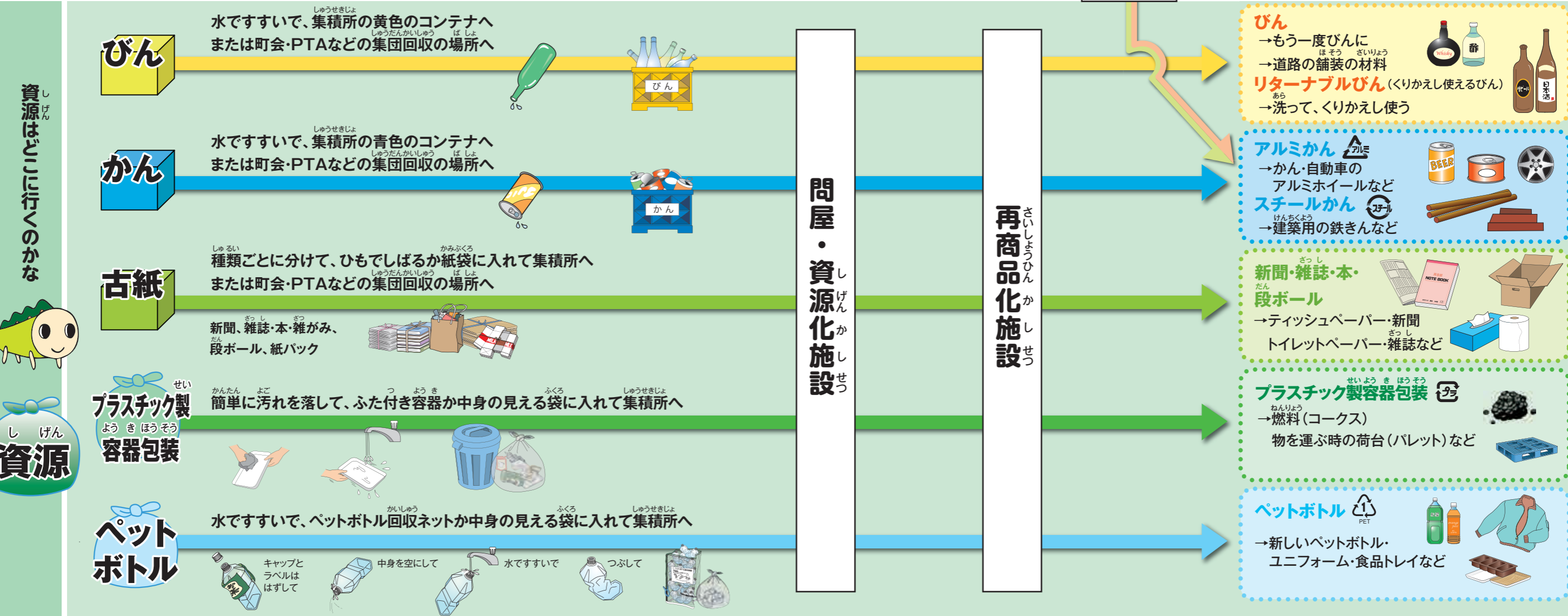
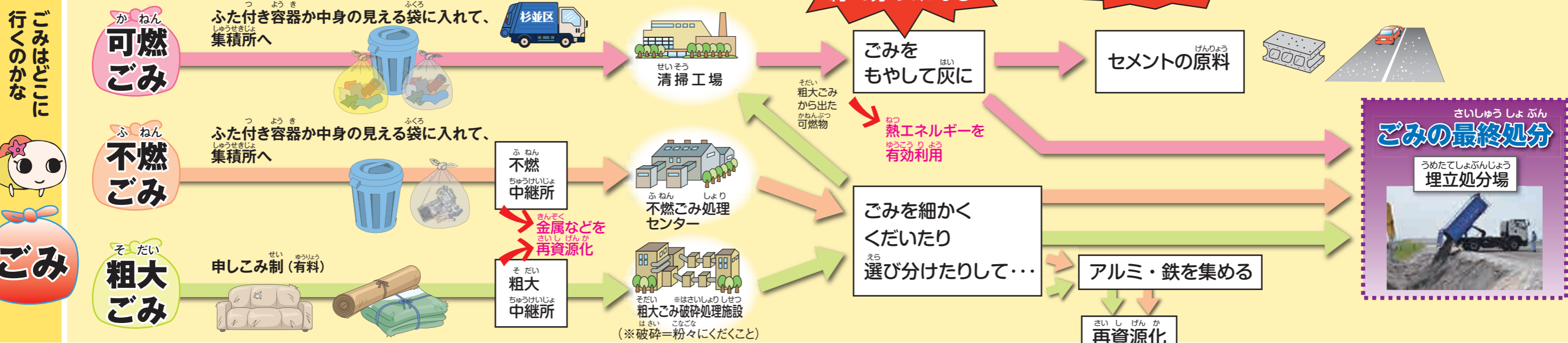
分けて出す・集めて運ぶ

中間処理を行う

ごみはも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



6 ごみを減らすためには、3つの「R」がとても大切!

アール

- 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

●余分な包装はことわる

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!

●使い捨ての商品はなるべく使わない

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

食べずに捨てるなんてもったいない! 食品ロスを減らそう!

「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。日本の人口の1人1日当たり、お茶わん約1杯分の食品がごみとなっています。日本の食品ロスは年間約600万トンにもなります。なんてもったいない!



食品ロスを減らすポイントは「買いすぎない」「作りすぎない」「食べ残さない」きみはいつできているかな? できているものに○をつけよう!

買い物をするとき

- 冷蔵庫にある食品を確認してから買い物に行く
- 使いきれ的分だけ買う

使う分だけ 1/2個

食べるとき

- 食べきれの量だけ作る
- ごはんは残さず食べる
- お店では食べられる分だけ注文する
- お店で食べきれないときは持ち帰るかお店の人に聞く

ごちそうさまでした

家に食べきれない食品があったら...

- フードドライブに協力する

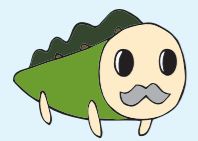
フードドライブとは、家で食べきれない食品を福祉団体など必要な人に寄付する活動のことです。

消費期限と賞味期限のちがい

消費期限は安全に食べられる期限です。賞味期限はおいしく味わえる期限です。

「賞味期限」を過ぎても、まだ食べられることもあるわよ。すぐに捨てずに、家の人と相談してね。

② リユース(Reuse) 捨てずにくりかえし使う



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。
工夫したり手間をかけることで、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！



●リターナブルびんを使う
リターナブルびんとは、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。

●修理できるものは修理して使う

●必要としている人にゆずる

●広告などのうら紙を使う

●詰め替えできる商品を選ぶ

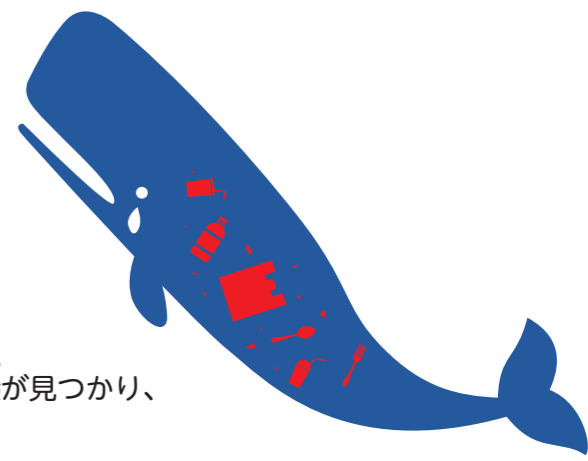
●フリーマーケットやリサイクルショップ(中古品を扱うお店)を利用する

コラム



プラスチックの使い捨てはもう時代遅れ!? ～世界がごみ削減に向けて動き始めています～

海に沈んだストローや、砂浜に打ち上げられたペットボトルなどのプラスチックごみ。街でポイ捨てされたごみが、雨や風に流されて、川に入り、やがて海へとたどり着きます。これをクジラやカメ、魚などの海の生き物がえさと間違えて食べてしまい苦しんでいます。2019年にフィリピンの海岸に打ち上げられたクジラの死体の胃の中に、40kgものプラスチック袋が見つかり、世界中でニュースになりました。きれいな海と生物たちを守るため、プラスチックごみを減らす取組みが世界中で始まっています。



●レジ袋
フランス、インド、中国などではレジ袋の製造、販売、使用が禁止されています。その他の国でもレジ袋を有料にしたり、税金をかけたりして、レジ袋を減らそうと取り組んでいます。日本でも2020年7月から、全国のお店でレジ袋が有料になりました。

●使い捨てプラスチック容器
フランスでは、レジ袋だけではなくコップ、お皿、フォークなどの使い捨てプラスチック製品も販売が禁止されています。他の国でも同じような取組みが進められています。

●プラスチック製ストロー
アメリカのいくつかの都市で、飲食店でプラスチック製ストローを提供することが禁止されています。日本のレストランやコンビニなどでもプラスチック製ストローを廃止する取組みが始まっており、それに代わるものとして、「紙」や「木」でできたストローやストローなしで飲める容器などが続々と開発されています。

みんなも買い物や食事に出かけたら、ごみを減らす取組みを探してみよう。



▲横浜製の木のストロー (写真 横浜市提供)

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、一度使われたペットボトル・びん・かん・プラスチック製容器包装・古紙などを、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。

ごみと資源は、正しく分別することが大切なんだね。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！



●資源は正しく分けて資源回収に出す

ペットボトル

びん かん

プラスチック製
容器包装

古紙(新聞・雑誌・本・雑がみ・
段ボール・紙パック)

ふくろ ほうそう
袋・包装フィルム

発泡スチロール・
果物のネット・
気泡緩衝材(プチプチ)

カップ類

ちゃんと分ければ「ごみ」ではなくて「資源」になるんだね

●リサイクル製品を利用する

●店頭回収を利用する

スーパーなどにリサイクルできるものを持って行く

再生品を使おう~リサイクルマークのいろいろ!

リサイクルマークのある製品を、進んで使おうね。きみはいくつ知っているかな？ 知っているものに○をつけよう!



☆分別に役立つ素材を見分けるためのマーク

●プラスチック製容器包装マーク

●ペットボトルマーク

●スチールかんマークとアルミかんマーク

●紙製容器包装マーク

●紙パックマーク

飲み物などの紙パックで、内側にアルミがはられていないものについているマーク。
このマークがあれば、区やスーパーの紙パック回収に出すことができます。

☆リサイクルされた原料で作っていることを示すマーク

●エコマーク

環境にやさしい製品についています。

●グリーンマーク

古紙をリサイクルした製品についています。

●牛乳パック再利用マーク

牛乳パックをリサイクルした製品についています。

●PETボトルリサイクル推奨マーク

ペットボトルをリサイクルした製品についています。

使用済み小型家電のリサイクル

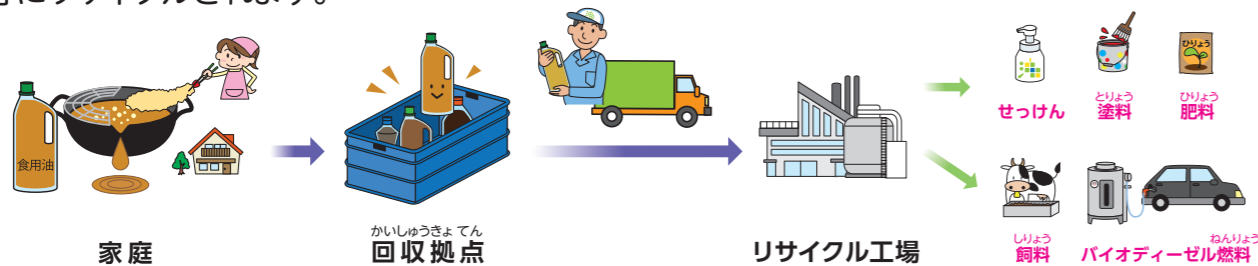
使い終わった小型家電の中に入っている貴重な金属(金や銅、白金など)を再利用するため、区役所など(他5か所)で回収しています。

回収品目はこの15品目!



家庭用食用油のリサイクル

家庭で使い終わった天ぷら油や賞味期限の切れた食用油を再利用するため、区役所など(他4か所)で回収しています。回収した食用油は、せっけんや肥料、バイオディーゼル燃料等にリサイクルされます。



Yes! なみすけからのお知らせ

- ごみと資源の分け方、出し方が分かります。
- 収集日もわかります。
- 英語、中国語の他、外国人が見ても分かりやすくなっています。

スマートフォン用アプリ「なみすけのごみ出し達人」を使ってみてね!

ごみ出し日をお知らせするほか、紙芝居や分別ゲームもあるよ!

ダウンロード用QRコード

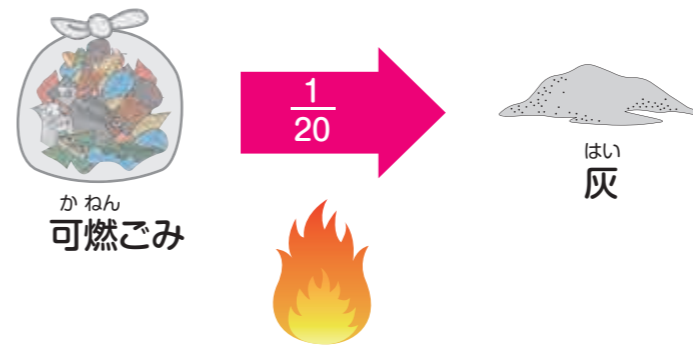


7 清掃工場の役割

大切な中間処理

埋立処分場を長持ちさせる大切な仕事です

ごみはそのままの大きさで埋めると、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。そこで可燃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、木くずなどの可燃ごみ(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。



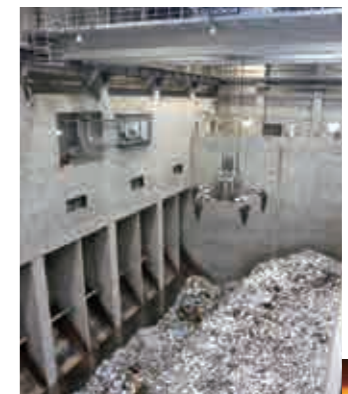
ごみを燃やすことで、ばい菌や害虫、においの発生も防いでいるよ!



すぎなみせいそうこうじょう 杉並清掃工場

空気をよごさないための方法

- 公害防止のため、800度以上の高温で燃やします。
- 排ガスの温度を150度に冷やし有害なガスがでないようにします。
- 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。

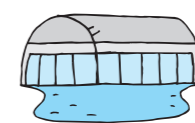


せいそう じむ ていぎょう 東京二十三区清掃一部事務組合提供

熱の利用

清掃工場では、ごみを燃やす時に出る熱をプールや地域の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ています。

熱エネルギーの有効利用



温水プール

地域の冷暖房



地域の冷暖房

発電



電気

8 みんなの家のゴミと資源を集める日はいつ?

みんなの家のゴミと資源が、いつ集められるのか調べてみよう。

分からないところは、おうちの人に聞いてみてね。杉並区のホームページからも調べられるよ。

ごみ

可燃(燃やせるごみ)
1週間に2回集めています

曜日と 曜日

不燃(燃やせないごみ)
月に2回集めています

第 曜日

資源

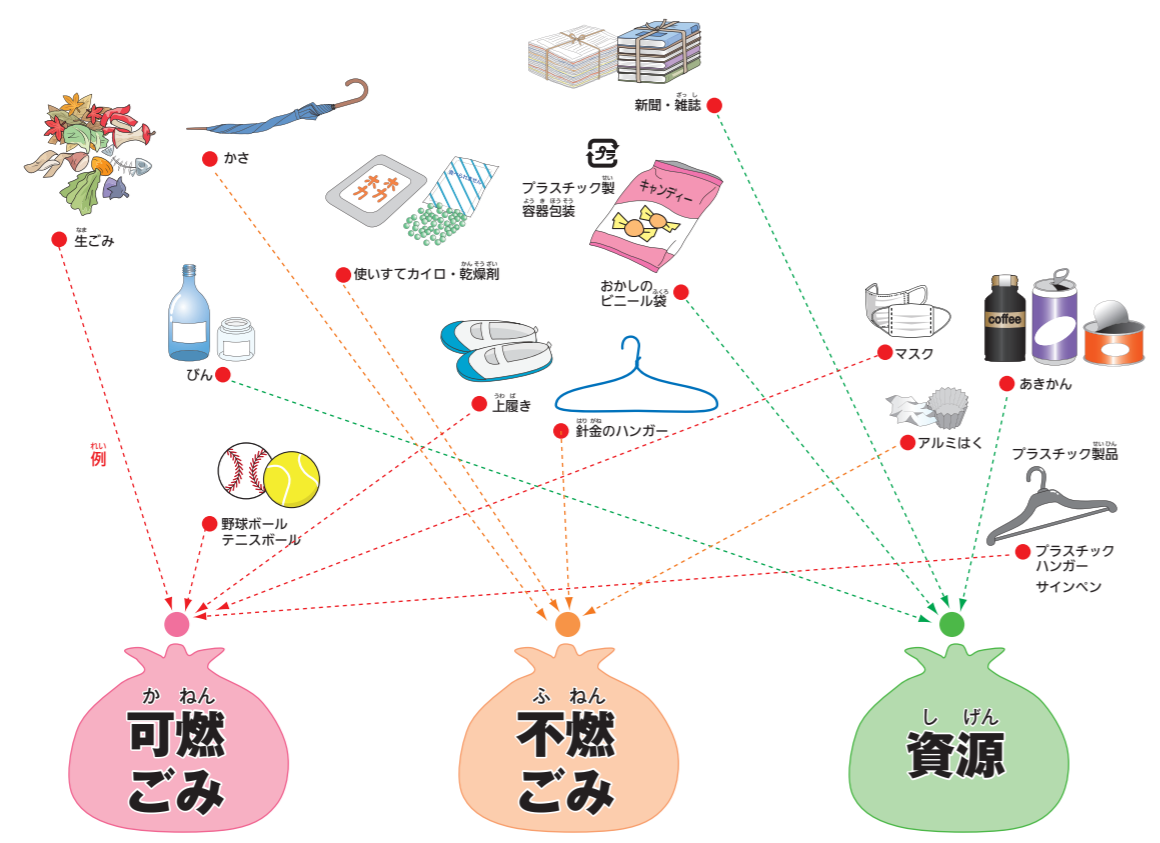
びん・かん・プラスチック製容器包装
1週間に1回集めています

曜日

古紙・ペットボトル
1週間に1回集めています

曜日

4・5 ページ 分別してみよう! の答え



9 かだめしクイズ♪



みんなは何問正解できるかな? まる でかこもう!

第1問 令和元年度の杉並区の一人1日あたりのごみ量は?
380g ・ 423g ・ 466g

第2問 埋立処分場はあと何年でいっぱいになってしまうのかな?
約30年 ・ 約50年 ・ 約100年

第3問 ごみを減らす方法は?
ごみと資源を混ぜたまま捨てる ・ 分別する

第4問 スリーアール 3R で一番大切なのは?
リデュース ・ リユース ・ リサイクル

第5問 清掃工場のごみは何度以上で燃やされる?
800度 ・ 500度 ・ 100度

第6問 ごみを燃やして灰にすると、大きさはどのくらい小さくなる?
10分の1 ・ 20分の1 ・ 30分の1

第7問 ごみのことを勉強して、みんなの工夫でごみを減らすことができるかな?
減らせる ・ 変わらない ・ 増える

いくつできたかな?
答えは右下にあるよ

7コ

第1問: 466g 第2問: 約50年 第3問: 分別する
第4問: リデュース 第5問: 800度
第6問: 20分の1 第7問: 減らせる

きみは3R達人になれるかな

マスター

しつもん
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

きゅうしょく のこ
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

よぶん
買い物では、余分な
包装やレジ袋をこ
とわっていますか？

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

ともだち かぞく
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

はい

いいえ

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

す
捨てる前に何かに
使えないか考えて
いますか？

いいえ

いいえ

はい

がんばろう3R

もう一回この本で
勉強してね。

マスター
3R達人を目指そう！

3Rみならい

できることを
もっと
さが
探してみよう！

3Rリーダー

この調子で
できることを
ふ
増やしていこう！

マスター
3R達人

ありがとう！
地球を救えるのは
あなただ！

令和3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・杉並清掃事務所方南支所

〒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