

わたし

私たちがつくる

持続可能な社会

2030年

社会の主役となっている君たちのミッション



2022

できることから はじめよう



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

<p>1 貧困をなくそう</p>	<p>2 飢餓をゼロに</p>	<p>3 すべての人に健康と福祉を</p>	<p>4 質の高い教育をみんなに</p>	<p>5 ジェンダー平等を実現しよう</p>	<p>6 安全な水とトイレを世界中に</p>
<p>7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに</p>	<p>8 働きがいも経済成長も</p>	<p>9 産業と技術革新の基盤をつくろう</p>	<p>10 人や国の不平等をなくそう</p>	<p>11 住み続けられるまちづくりを</p>	<p>12 つくる責任つかう責任</p>
<p>13 気候変動に具体的な対策を</p>	<p>14 海の豊かさを守ろう</p>	<p>15 陸の豊かさも守ろう</p>	<p>16 平和と公正をすべての人に</p>	<p>17 パートナーシップで目標を達成しよう</p>	



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 カだめしクイズ 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

ぼくたちと一緒に
ごみを減らす工夫を
学ぼう!



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

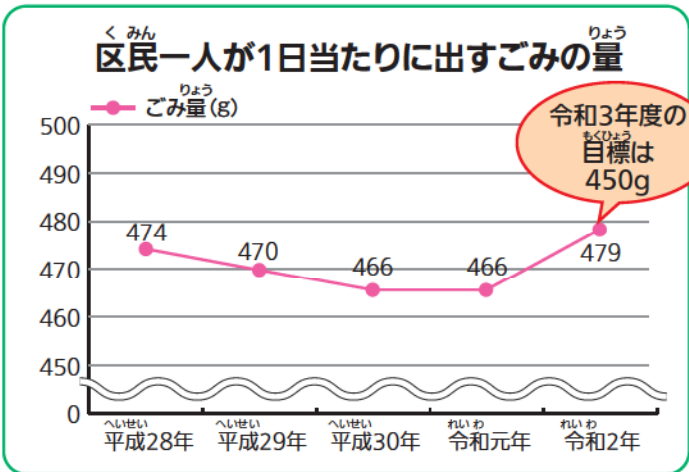
1 みんなの出すごみの量はどれくらい？

わたし達は、生活をするなかで、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28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年
ごみの量(可燃ごみ、不燃ごみ、粗大ごみの合計)				
96,630	96,703	96,756	97,749	100,664
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)				
37,716	37,187	36,735	36,418	38,581
558,282人	563,974人	568,525人	573,834人	571,156人



令和2年度

1年間にごみと資源の処理にかかった費用

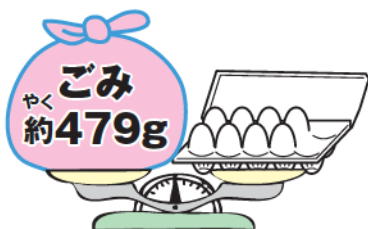
項目	費用
一世帯あたりの費用	23,744円
区民一人あたりの費用	13,510円
ごみ	16,682円
資源	7,062円
ごみ	9,492円
資源	4,018円

区民一人が1日当たりに出すごみの量・令和2年度1年間にごみと資源の処理にかかった費用は、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控え、リモートワークなど、家で過ごす時間が多くなり増加しました。

くらべてみよう！

杉並区民一人が1日当たりに出すごみの量は…

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…

スカイツリーの重さ
約4万トン

スカイツリー
約2.5個分

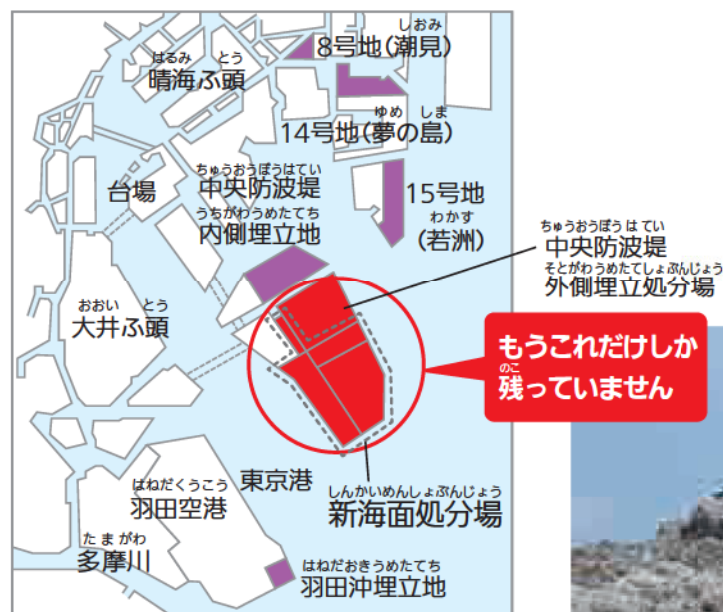
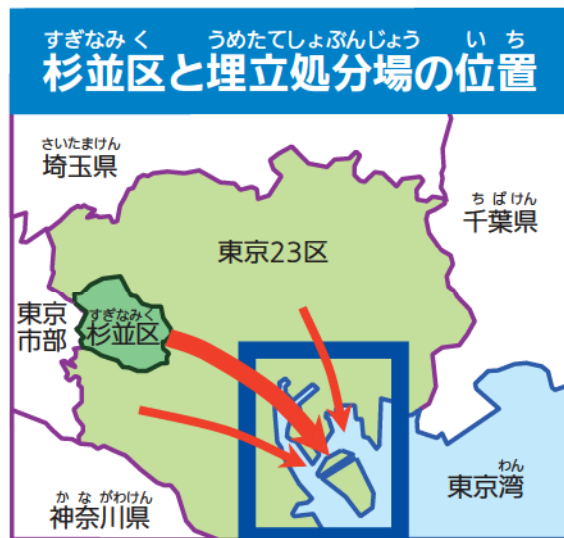
スカイツリー
約1個分



2 うめたてしよぶんじょう 埋立処分場が足りなくなる?

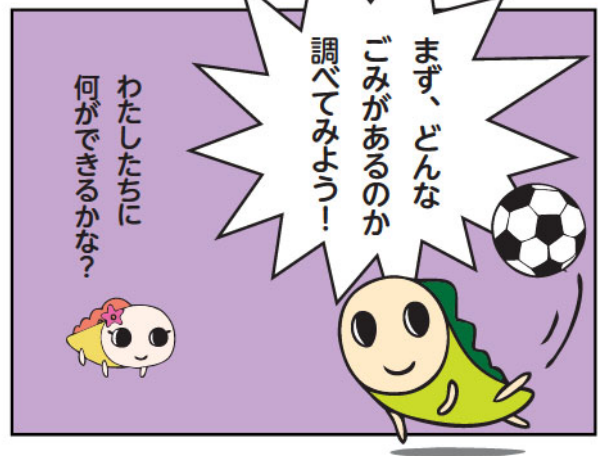
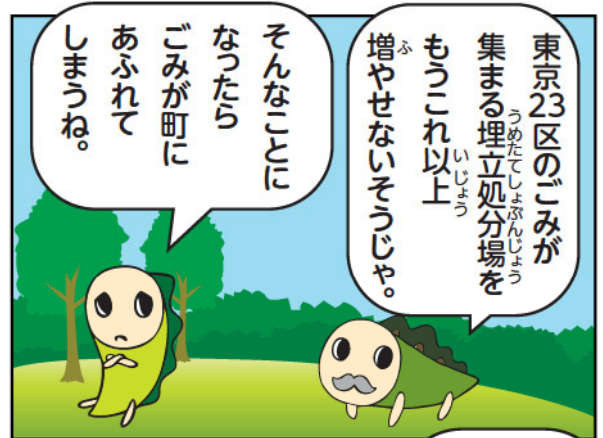
すぎなみ く も はい
杉並区から出たごみは、燃やして灰にしたり、
小さくくわいてから、東京港にある埋立処分場うめたてしよぶんじょう
運び、埋め立てて最終処分さいしゅうしよぶんをしています。今までに
たくさんのごみ運びました。このままごみを出し
つづ 続けると、埋立処分場うめたてしよぶんじょうはあと50年ぐらいでいっば
いになり、ごみの行き場がなくなってしまうかもし
れません。

アール
3Rのリデュース・リユース・リサイクルで(8~14
ページ参照)ごみを減らす努力どりょくをして、埋立処分場うめたてしよぶんじょう
を少しでも長く大切に使わなければなりません。



■ 現在の埋立処分場
■ 過去の埋立処分場

もうこれだけしか残っていません



げんざい うめたてしよぶんじょう 現在の埋立処分場



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

か ねん も 可燃(燃やす)ごみ



ふ ねん も 不燃(燃やさない)ごみ



そ だい 粗大ごみ



あら 洗ったり、つくりかえたりして
つか また使えるもの

し げん 資源

びん



かん



プラスチック製

よう き ほう そう
容器包装



古紙



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



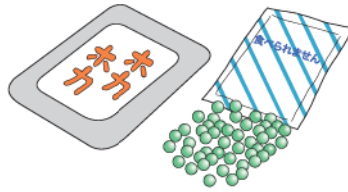
新聞・雑誌 ●



● 生ごみ



● かさ



● 使いすてカイロ・乾燥剤



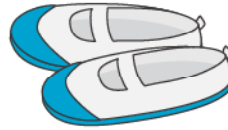
プラスチック製
容器包装



お菓子の
ビニール袋 ●



● びん



● 上履き



● 針金のハンガー

例



● 野球ボール
テニスボール



か ねん
**可燃
ごみ**

燃やすごみ

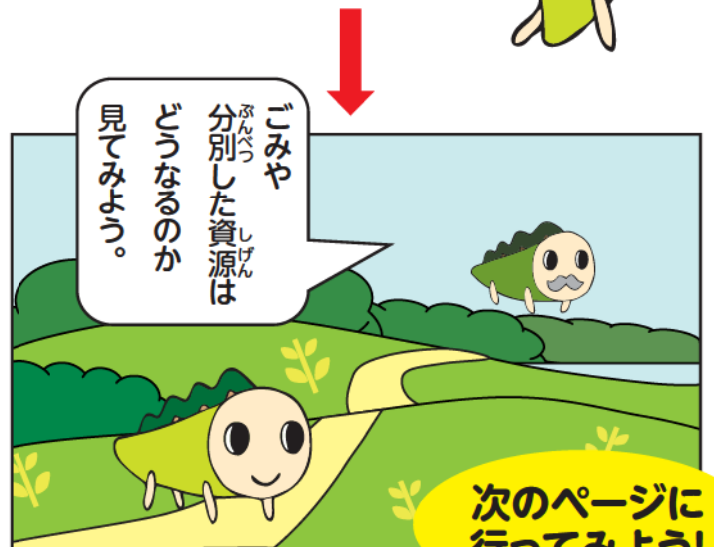
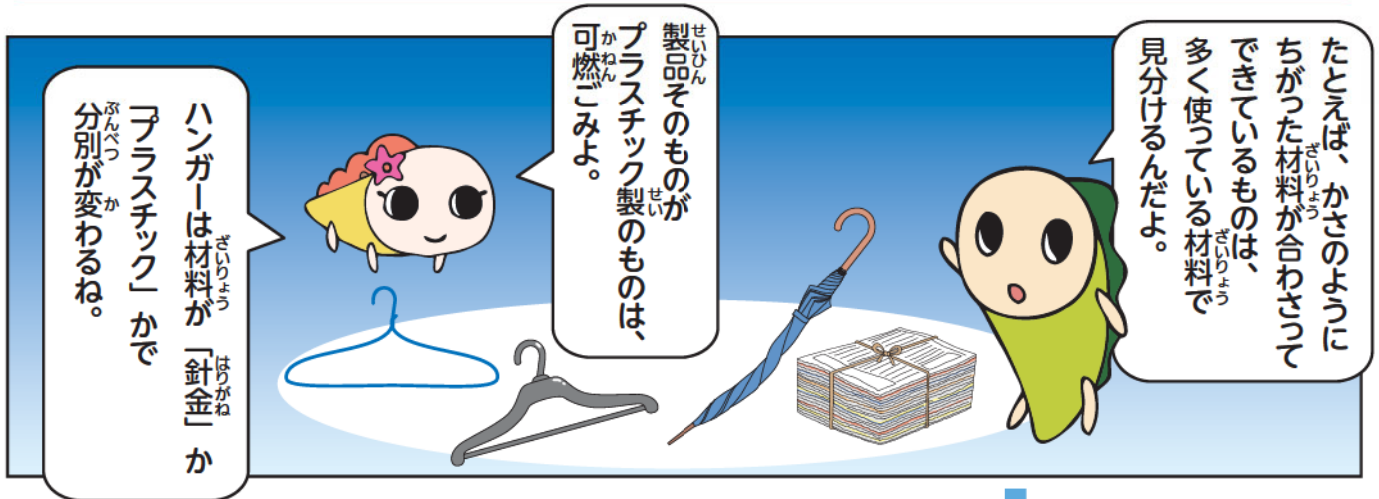


ふ ねん
**不燃
ごみ**

燃やさないごみ

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。
 混ぜればごみ、分ければ資源。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！



また使えるもの

次のページに行ってみよう!

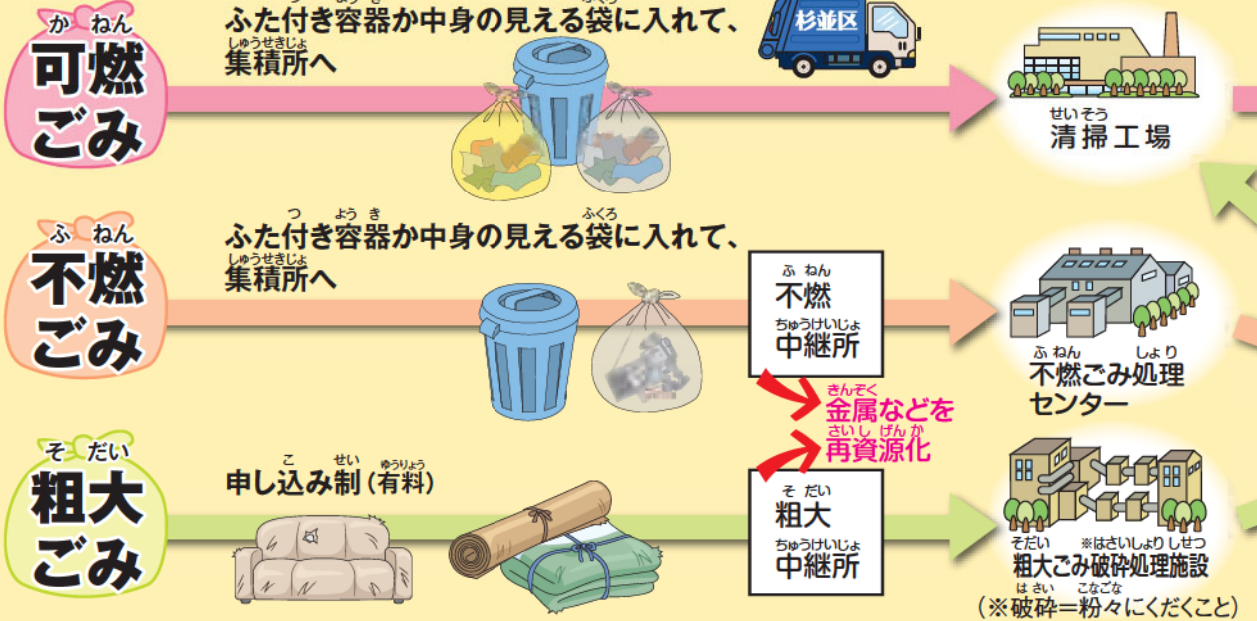
5 ゴミと資源のゆくえ

みんなが出したゴミや資源は、
どうなるんだろう？

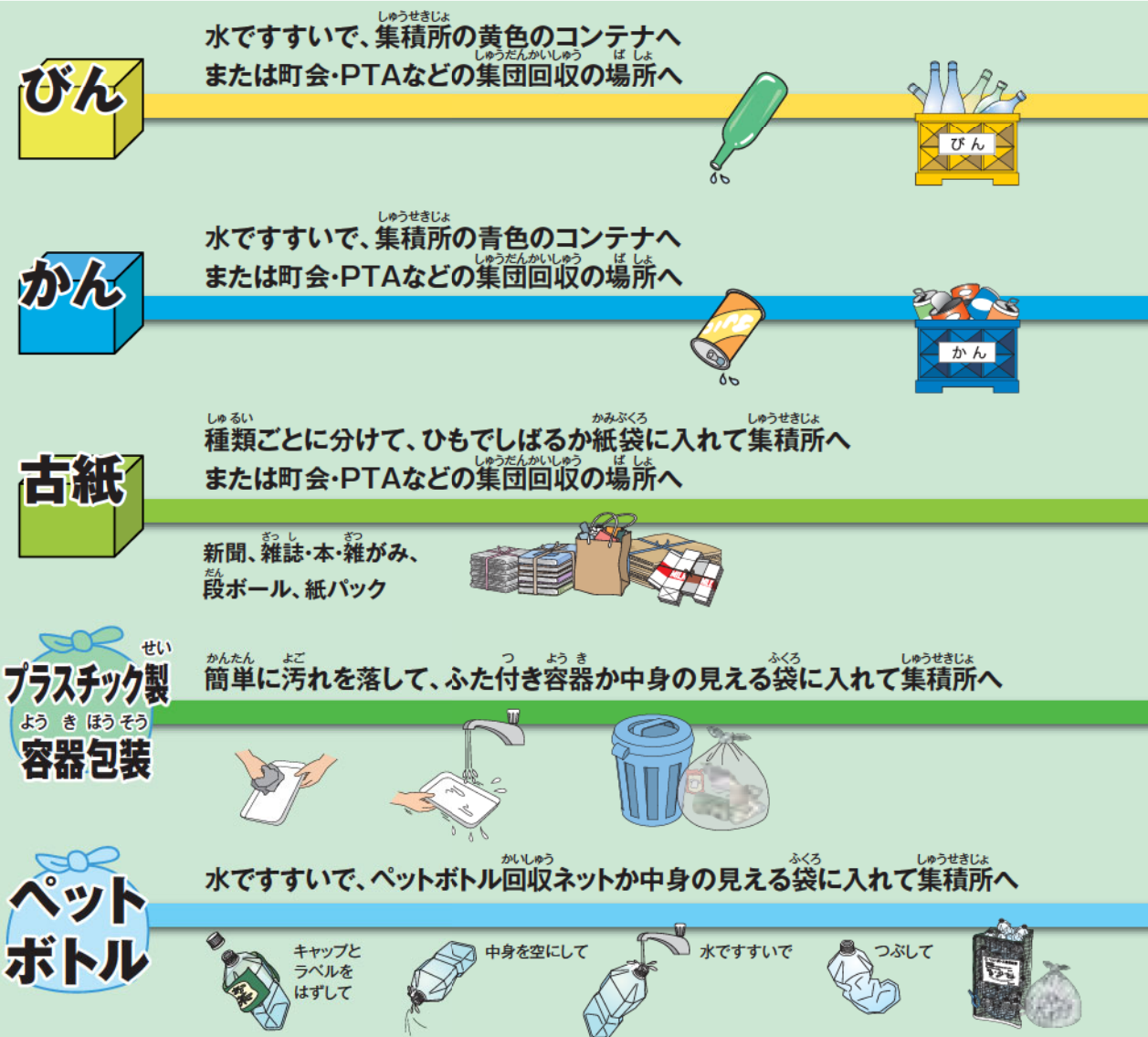
分けて出す・集めて運ぶ

中間処理を行う

ゴミはどこに
行くのかな



資源はどこに行くのかな





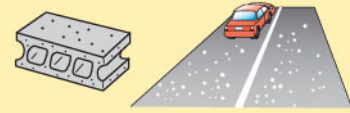
ごみは燃やすと元の大きさの約20分の1になる

熱エネルギーを有効利用

再利用や最終処分

ごみを燃やして灰に

セメントの原料



そだい粗大ごみから出た可燃物

熱エネルギーを有効利用

ごみの最終処分

うめたてしよぶんじょう埋立処分場



ごみを細かくくだいたり
えら選び分けたりして…

アルミ・鉄を集める

再資源化

問屋・資源化施設

再商品化施設

びん
→もう一度びんに
→道路の舗装の材料
リターナブルびん(くりかえし使えるびん)
→洗って、くりかえし使う

アルミかん
→かん・自動車のアルミホイールなど
スチールかん
→建築用の鉄きんなど

新聞・雑誌・本
段ボール
→ティッシュペーパー・新聞
トイレットペーパー・雑誌など

プラスチック製容器包装
→燃料(コークス)
物を運ぶ時の荷台(パレット)など

ペットボトル
→新しいペットボトル
ユニフォーム・食品トレイなど

6 ごみを減らすためには、3つの「R」がとても大切!

- リデュース (**R**educe) : ごみを出さないようにする
- リユース (**R**euse) : 捨てずにくり返し使う
- リサイクル (**R**ecycle) : 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



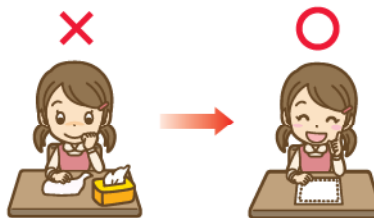
ご協力
 ありがとうございます!

●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

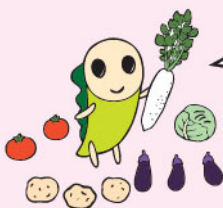
●あなたの考えた「リデュース」を書いてみよう

(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。
日本の人口の一人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!



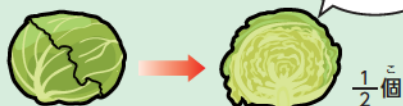
食品ロスを減らすポイントは
「買いすぎない」「作りすぎない」
「食べ残さない」
きみはいくつできているかな?
できているものに○をつけよう!

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



食べるとき

- 食べきれる量だけ作る
- 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



家に使い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、家で使いきれない食品を
福祉団体など必要な人に寄付する活動のことです。
区では、区役所・清掃事務所や地域区民センターで
受け付けています。



- 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



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よ。すぐに捨てずに、家の人と相談してね。

すぐ食べるなら手前からとってね!

買ってすぐに食べる場合は、棚の手前からとりましょう!
売れ残りを防ぎ、食品ロスの削減につながります。

杉並区からのお願い

すぐ食べるなら手前からとってね!

食品ロスの削減にご協力ありがとうございます。 杉並区

2 リユース(Reuse) ^す捨てずにくりかえし使う



リユースとは、使い終わっても^す捨てないでくり返し使うことをいうんじやよ。
^{くふう}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や。

みんなもできるだけ、くり返し使えるもの^{えら}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、^{へんきやく}返却、^つ詰め^{かえ}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

^{しゅうり}修理

●必要としている人にゆずる

^{ひつ}必要

●広告などのうら紙を使う

^{こう}広告

●詰め替えできる商品を選ぶ

^つ詰め^か替え

●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

^{あつか}リサイクル

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。また、マイクロプラスチックとして魚の体内に蓄積し、生物や人体に取り込まれることもあります。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、税金をかけたりにして、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

アメリカでは、いくつもの都市の飲食店で、**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。



▲横浜市製の木のストロー
(写真 横浜市提供)

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。

●SDGsとは

最近テレビでよく見かける「SDGs (エスディーゼズ)」ですが、世界中の人々が誰一人として取り残されることなく、安心安全に暮らしていけるように、2030年をゴールとして17目標が掲げられています。(17目標のロゴは表紙にも載っています)

10年後の2030年は、みなさんが社会で活躍し始める頃…みなさんの未来へつながる大切な目標です。

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、一度使われた古紙・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 ほうそうなどを、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。リサイクル製品せいひんを使うことも大切なリサイクルじゃ。

ごみと資源しげんは、正しく分別ぶんべつ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



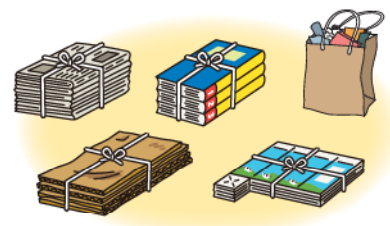
びん かん



プラスチック製
容器包装



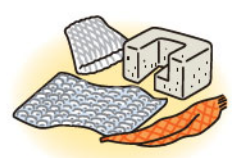
古紙 (新聞・雑誌・本・雑誌がみ・
段ボール・紙パック)



ふくろ ほうそう
袋・包装フィルム



発泡スチロール・
くだもの
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



さいせいひん

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



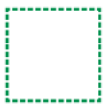
●紙製容器包装マーク



●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。

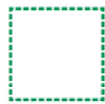


☆リサイクルされた原料で作っていることを示すマーク



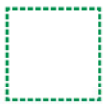
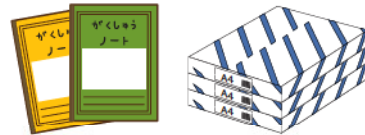
●エコマーク

かんきょう環境にやさしい製品についています。



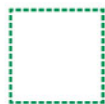
●グリーンマーク

古紙をリサイクルした製品についています。



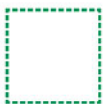
●牛乳パック再利用マーク

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。



ず こ が た 使用済み小型家電のリサイクル

使い終わったこがた小型家電の中に入っているきちょう きんぞく貴重な金属(金や銅、白金など)どう はっきんを再利用さいりようするため、
区役所など(外5か所)かいしゅうで回収しています。

かいしゅう
回収品目はこの15品目!



けいたい
携帯電話



けいたい
携帯音楽プレーヤー



けいたい
携帯ゲーム機



デジタルカメラ



じしよ
電子辞書



エーシー
ACアダプター等
コード類



ポータブル
ビデオカメラ



ポータブル
カーナビ



たくじょうけいさんき
卓上計算機



電話機



ファクシミリ



じしんき
ラジオ受信機



ヘアードライヤー



電気かみそり



すいはんき
炊飯器

はい 家庭用廃食用油のリサイクル

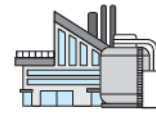
家庭で使い終わった天ぷら油や賞味期限しょうみ きげんの切れた食用油を再利用さいりようするため、区役所ふくを含む
11か所(令和4年4月時点)で回収かいしゅうしています。回収した廃食用油は、肥料やせっけん、バイオ
ディーゼル燃料等ねんりようにリサイクルされます。



家庭



かいしゅう
回収拠点



リサイクル工場



とりよう
塗料



ひりよう
肥料



せっけん



しりよう
飼料



ねんりよう
バイオディーゼル燃料

※区役所・清掃事務所や地域区民センターで回収しています。



なみすけからの
お知らせ

- ごみと資源しげんの分け方、出し方が分かります。
- 収集日しゅうしゅうもわかります。
- 英語、中国語、韓国・朝鮮語、ネパール語、
ベトナム語、フィリピン語に対応し、外国人
が見て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、
紙芝居しばいや分別ゲーム
もあるよ!

スマートフォン用アプリ
「なみすけのごみ出し達人」
使ってみてね!



ダウンロード用QRコード

iOS版

Android版



7 せいそう やくわり 清掃工場の役割

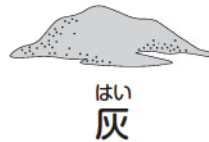
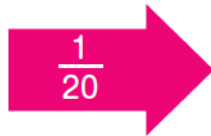
大切な中間処理

うめたてしよぶんじょう
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(燃やすごみ)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。



すぎなみせいそう
杉並清掃工場



※灰の一部は、セメントの原料として資源化されています。

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!



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。

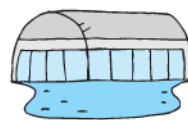


せいそう じむ ていきょう
東京二十三区清掃一部事務組合 提供

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す、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



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。
すぎなみく 杉並区のホームページからも調べられるよ。



ごみ

可燃(燃やすごみ)

1週間に2回集めています



曜日と



曜日



不燃(燃やさないごみ)

月に2回集めています



第



曜日



しげん資源

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

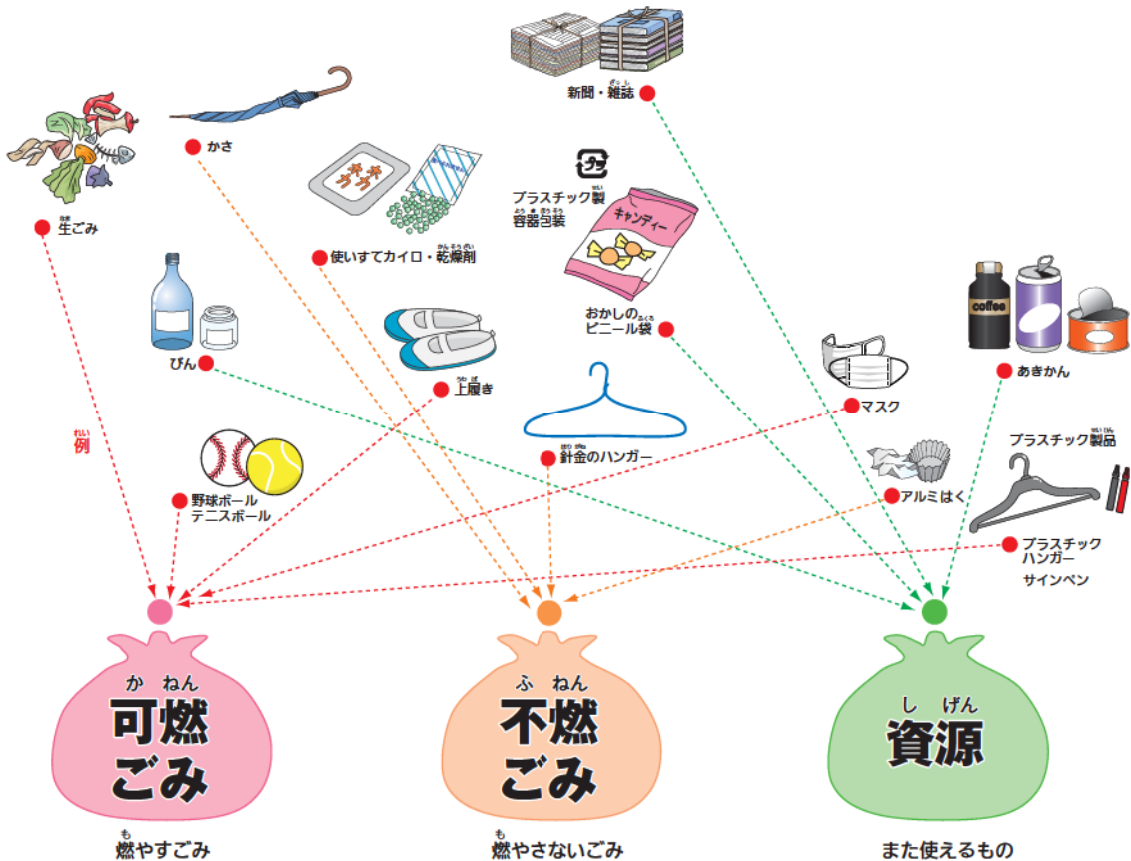
1週間に1回集めています



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？ せいがい まる ○でかこもう！

第1問

令和2年度の杉並区すぎなみくの一人1日あたりのごみ量りょうは？

380g ・ 423g ・ 479g

第2問

埋立処分場うめたてしよぶんじょうはあと何年でいっぱいになってしまうのかな？

約30年やく ・ 約50年やく ・ 約100年やく

第3問

ごみを減へらす方法ほうほうは？

ごみと資源しげんを混ぜたまま捨てるま ・ 分別ぶんべつする

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

清掃工場せいそうのごみは何度以上で燃やもされる？

100度 ・ 500度 ・ 800度

第6問

ごみを燃やもして灰はいにすると、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

ごみのことを勉強くふうして、みんなの工夫くふうでごみを減へらすことができるかな？

減へらせる ・ かわ 変かわらない ・ 増ふえる

いくつできたかな？



答えは右下にあるよ



第6問：20分の1
第7問：減へらせる
第4問：リユース
第5問：800度
第1問：479g
第2問：約50年
第3問：分別ぶんべつする

クイズの答え

きみは3R達人になれるかな

マスター

アール

いつも
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

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

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

いいえ

学校の持ち物に
名前を書いて
いますか？

はい

いいえ

物がこわれたとき、
修理したことがあ
りますか？

はい

いいえ

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
使えないか考えて
いますか？

いいえ

給食は残さず食べ
ていますか？

はい

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

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

いいえ

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4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