

ゴミラフとはじめる!

みんなの げん りょう ごみ減量ブック





ごみってなんだろう？資源ってなに？

そもそも、「ごみ」ってなんでしょう？使えなくなったもの、いらなくなったものが「ごみ」になります。

では、「資源」はなんでしょう？人が生活するときに必要になるものが「資源」です。みなさんの家では、どんな「ごみ」を捨てていますか？

小さくなった服、遊ばないゲーム機やおもちゃ、飲み終わったペットボトル、読まなくなった本、中身を使い終わったプラスチック容器、こわれたおもちゃ・・・などなど。



でも、これらはみんな「ごみ」でしょうか？

どれが資源でどれがごみになるのかな？



こわれたおもちゃ



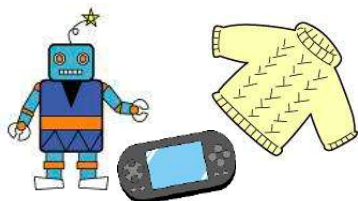
修理する



ごみにせずに、資源にできるんだね



小さくなった服・遊ばないゲーム機やおもちゃ



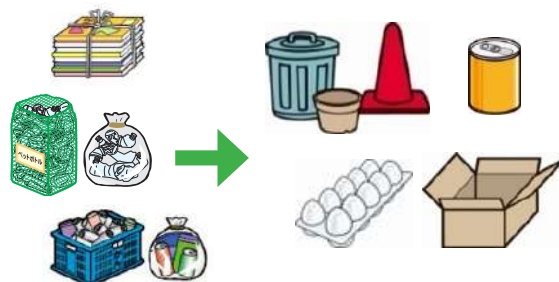
リサイクルショップへもっていく



びん・缶・ペットボトル・新聞・本・プラスチック



あたら せいひん う か 新しい製品へ生まれ変わる



ふだんからごみを出さないようにすることはもちろん、くり返して使うことや、ふたたび使えるようにすることが大切です。わたしたちが、毎日捨てている「ごみ」も正しく分別すれば、大切な資源になります。



「ごみ」を捨てる社会から、資源をむだにしない社会へ変えていこう！



あーる 3 R ってなんだろう？

ごみを減らし、資源をいかすために、大切な3つの言葉があります。

リデュース(Reduce)、リユース(Reuse)、リサイクル(Recycle)の3つです。英語のはじめの文字をとって3 Rとよびます。

大切な順番にならべると

リデュース いらぬものを買ったり使ったりせず、できるだけごみを少なくすること

リユース 一度使ったものをごみにしないで何度もくりかえし使うこと

リサイクル 使い終わったものを資源に戻して新しい製品を作ること



あーる いしき こうどう 3つの R を意識して、行動しよう！

まずは

リデュース(Reduce)

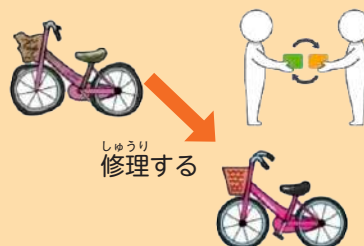
- 使い捨て商品を買わない
- 食べ残さない
- 使い捨てのはし、フォーク、スプーンをこたわる
- マイバッグや水筒を持ち歩く



つぎに

リユース(Reuse)

- 使わなくなった物は別のものに作り替えて使う
- こわれても修理して使う
- 必要としている人に使ってもらう



そして

リサイクル(Recycle)

- 古紙やびん・缶・プラスチックなどはルールを守って分別してごみ出する
- 使わぬ小型家電は回収ボックスに入れる





めぐろく いっぱんはい きぶつしより きほんけいかく 「目黒区一般廃棄物処理基本計画」 ってなんだろう？

「目黒区一般廃棄物処理基本計画」は、みなさんのお家などから出る資源のリサイクルやごみの処理をするために作った計画です。ごみを減らすため、資源のリサイクル率を上げるための意識や行動について書かれています。

この計画では、「ひとりが1日あたり100gのごみを減らすこと」「リサイクル率を40%にすること」を目標にしています。令和4年度はひとり1日あたり504gのごみを出していて、リサイクル率は25.8%でした。

わたしたちの暮らすまち目黒区は、「快適で誇りのもてる循環型のまち」を実現することを目指しています。

「循環型」とはどんなことでしょうか？ 限りある資源を大切に使い、持続可能な形で循環させながら利用していくことです。「持続可能な」というのは、「今だけでなく、ずっと続けていくこと」「ずっと地球に住み続けていられること」です。

地球上の資源は限られているのに、人間が豊かに暮らすために資源を使いすぎてしまったため、このままでは大切な資源が失われてしまいます。資源をなるべく使わないようにするにはどうしたらいいでしょうか。わたしたちが毎日捨てている「ごみ」も、大切な資源です。ごみを減らすことは資源を守ることにになります。



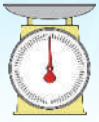
「SDGs」ってなに？

「SDGs」って聞いたことあるかな？ 持続可能な世界を実現するために、2030年までに達成すべき国際社会全体の目標のことだよ。SDGsにも「捨てられる食べものを半分に減らす」「ごみが出ることを防いだり、減らしたり、リユース・リサイクルをして、ごみの発生する量を大きく減らす」などの目標があるんだ。





ごみを減らすことは、SDGsの達成にもつながるよ。



もくひょう 目標はひとり1日100g。
 にち ぐらむ
 どうしたら減らせるかな？



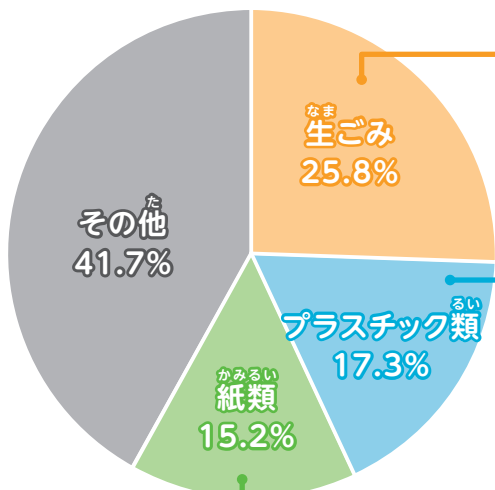
100gはどれくらい？ いろいろな物の重さを量ってみよう！

							
おにぎり 100g	たまねぎ 中 170g	たまご Mサイズ 60g	にんじん 中 120g	わりばし 5g	レジ袋 Lサイズ 5g	プラスチック スプーン・フォーク 4g	ストロー 1g
							
食品トレイ 4g	ペットボトル 500ml 24g	お菓子の袋 5g	カップめんの 容器 6g	A4用紙1枚 4g	ちらし2枚 32g	お菓子の紙箱 5g	牛乳パック 1ℓ 30g



家庭の燃やすごみには減らせるものはあるかな？

目黒区の家から出された
燃やすごみの割合



いちばん多いのは生ごみだね。
生ごみを減らす方法は？

プラスチックは種類がたくさん！
リサイクルできるプラスチックには
どんなものがあるかな？

紙もリサイクルできるよ！
お家でよく見るあの紙も…
何があるかな？



生ごみ・プラスチック類・
紙類。まずは、この3つ
を減らしていこう！



なま へ 生ごみを減らそう！

● 生ごみは水切りする！

家庭から出るごみで一番多いのは生ごみです。生ごみのほとんどは水分なので、生ごみを捨てる時にギュッとしぼると効果的です。

生ごみは水切りしてから捨てよう！

家庭から出る燃やすごみのうち、約4分の1が「生ごみ」なんだ。生ごみは約80%が水分といわれているよ。生ごみの水を切ることでごみが減量できるよ。



ギューとしぼろう！

● 食品ロスを減らす！

食品ロスとは、家庭やお店での食べ残しや売れ残りが原因で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもののことです。

日本では、1年間に523万トンの食品ロスが捨てられています。ひとりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同様です。

目黒区では、生ごみの約半分が食品ロスでした。

できるだけ食品ロスが減るように工夫したり、見直したりすることは、資源を守ることに繋がります。

食品ロスを減らす基本は、まずは食材を「使いきる」こと、そして作ったものや買ったものを「食べきる」ことです。このあたり前のことを、みんなで行うことで食品ロスを減らすことができます。



ごみに含まれる食品ロス



ひとりひとりが食品ロスを減らすことがとても大切なんだよ！
自分ならどうやって減らせるか考えて、行動を変えていこう！



ぶんべつ プラスチックを分別しよう！

しげん だ 資源として出せるもの	
<p>せいひん 製品プラスチック</p> <p>ぶんぐ 文具・おもちゃ・だいどころようひん 台所用品・ そなたにちようひん 他日用品 など</p>	<p>プラスチック製の容器や包装</p> <p>パック・カップ・トレイ・ボトル・ぶくろ 袋・ はっほう 発泡スチロール など</p> <p>このマークが自印!</p>
しげん だ 資源として出せないもの	
<p>よご 汚れが落ちないもの・いっぺん 一辺がおおむね30センチメートル以上のもの・いじょう プラスチック以外の そざい 素材が混じっているもの・はもの モバイルバッテリー・刃物・ビデオテープ など</p>	

よご 汚れがあるときはみず 水でさっすいで落とし
てね。なかみ 中身の見える袋に入れて出そう!



かみりい ぶんべつ 紙類を分別しよう！

●どれがざつがみかな？



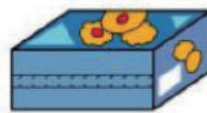
①プリント類



②ノート



③おり紙



④お菓子の箱



⑤カレンダー

これらは全て「雑がみ」です。家庭から出されるコピー用紙・包装紙・パンフレット・チラシ・紙箱・封筒などさまざまな紙類は「雑がみ」に分類され、リサイクルできます。ひもでしばるか、かみぶくろい 紙袋に入れて資源として出しましょう。



ぶくろ だん ビニール袋や段ボール
ばこ 箱に入れないでね。



ごみを減らすためにできることを かんが こうどう 考えて、行動してみよう！

かてい 家庭で



- 生ごみは捨てる時にギュッとしぼる
- きちんと分別する
- 残さず食べる
- 使わないものはリサイクルショップへ
- 料理する時に材料を無駄なく使う
- 捨てる前に他の使い方を考える
- ごみの重さを量る



がっこう 学校で

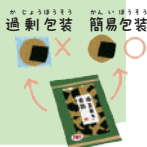


- プリントの裏まで使う
- 給食は残さず食べる
- 捨てずに直して使う
- 必要なひと同士で交換する
- ごみの重さを量る
- みんなで減らせるものを話し合う



みせ お店で

- 買う前に本当に必要かよく考える
- 長く使えるお気に入りの物だけ買う
- マイバッグを持ち歩く
- 必要のない包装を断る
- 簡易包装の商品、詰め替え商品を買う
- びんや缶の商品を買う



いんしょくてん 飲食店で

- 食べきれない量を注文する
- 残さず食べる
- 食べきれない時はお店に確認して持ち帰る
- 使い捨ての食器は断る



めぐろ買い物ルールを実践しよう！

「めぐろ買い物ルール」は知っているかな？ごみをつくり出さない賢い買い物(スマートショッピング)に目黒区のみんなで取り組む共通のルールだよ。

「環境にもお財布にもやさしい、ムダのない賢い買い物」を実践しよう！

- ルール1『マイバッグ+マイ○○のすすめ』
- ルール2『必要な分だけ買おう！』
- ルール3『エコな商品を選ぼう！』
- ルール4『おいしく食べきろう！』
- ルール5『みんなで「長く」「くり返し」使おう！』



ゴミラスとはじめる！みんなのごみ減量ブック

令和6年3月発行

発行 目黒区

編集 目黒区環境清掃部清掃リサイクル課

東京都目黒区上目黒2-19-15

電話 03-5722-9883 (直通) FAX 03-5722-9573

編集協力 株式会社 杉山・栗原環境事務所