

もったいない!

ゴミをへらす 3つのミッションに チャレンジ!!

4R

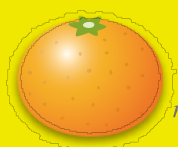
SDGs



wasabi



sakuraebi



mikan



静岡市



静岡県



げんりょうけいはつ
静岡市のごみ減量啓発キャラクター
しずもちゃん



さあ、はじめよう! 未来のためにできること

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

エスディージーズ

静岡市は「SDGs未来都市」に選ばれているよ。
SDGsとは、よりよい世界を目指すために、世界中の
人たちが協力して達成したい目標のことだよ。

小学校

名 前

年

組

番



ミッション①

ごみのことを知ろう!



① ゆたかな環境^{かんきょう}を守るため

みんなが静岡市や地球^{ちきゅう}環境のことを考えて行動し、ごみをへらすことで、ゆたかな環境を未来に残すことができるよ!



② 自然からのおくりものを 守るため

ごみになるものは、食べ物や、石油からできたプラスチック、木からできた紙など、自然からのおくりものだよ。
どんどんすてるなんて、もったいないね!



③ みんなのお金をだいじに 使うため

ごみを集めて処分^{しよぶん}するために、静岡市はたくさんのお金をかけているよ。
1年間にかかるお金は約83億円。
市民1人当たりになると約12,000円にもなるんだ*。
ごみがへれば、もっと他のことに
お金を使うことができるね。



※令和元年度

④ 地球^{おんだんか}温暖化^{げんいん}をふせぐため

地球温暖化^{おんしつこうか}の原因^{げんいん}と言われている温室効果ガス(二酸化炭素^{にさんかたんそ}など)は、ごみを集める時、運ぶ時、もやす時にも出てしまうんだ。
ごみをへらせば、
地球温暖化を
ふせぐことに
つながるよ。



● 天気^{あめ}が おかしくなる



● 氷^こがとけて 陸地^{りくち}がへる



● 食べ物^{たべもの}が とれなくなる



家^{いえ}で出る
「もえるごみ」

どんな時に、どんなごみが出る?
おうちの人といっしょに考えてみよう!

〈例〉●おかしを食べた後のふくろ ●飲みおわったペットボトル ●お料理の時の野菜の皮

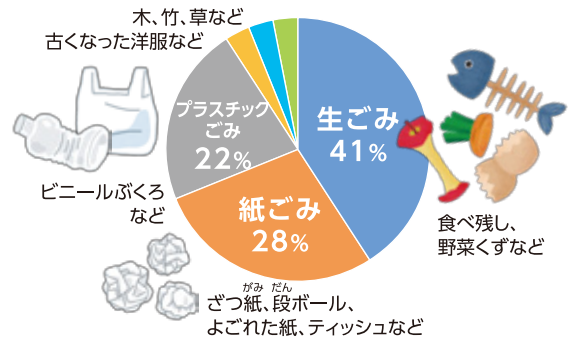
◆キミは知っているかな？

みんながすてるごみのうち、
静岡市のもえるごみの中身は、

- 👹 1番多いのが《生ごみ》
- 👹 2番目が《紙ごみ》
- 👹 3番目が《プラスチックごみ》

この3つだけで、もえるごみ全体の
約90%にもなるよ。

静岡市(令和元年度)の家庭のごみの中身



出典:静岡市環境局 ごみ減量推進課

★ごみをへらすキーワードは「4R」!

取り組む順番が
大事だよ!

① Refuse

リフューズ
(ことわる)

- いらないものは買わない、もらわない
- レジぶくろはもらわない...など



② Reduce

リデュース
(へらす)

- 食べ残しをしない
- ものを大切にする...など



③ Reuse

リユース
(くりかえし使う)

- リサイクルショップやフリーマーケットを使う...など



④ Recycle

リサイクル
(さいせい利用する)

- ごみを正しく分けてリサイクル...など



そほくなギモン

最初からへらす
なくても、あとで
リサイクルすれば
いいんじゃない??



リサイクルは最後の手段!

リサイクルするには
多くのお金やエネルギー
が必要なんだ。
だから、最初にごみの
もとをへらすことが
1番大切なんだね!



★4R については静岡市の環境学習ハンドブック『「もったいない」はごみをへらす合言葉!』も見てみよう!
(静岡市ホームページ: <https://www.city.shizuoka.lg.jp/000814219.pdf>)

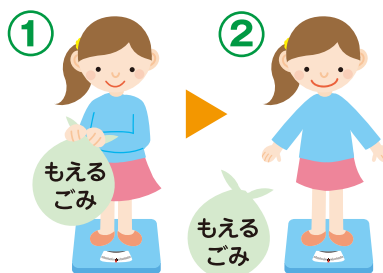


プラスチャレンジ①

できる人は、やってみよう!

もえるごみの重さを量ってみよう!

- ① ごみのふくろを持って
体重計に乗り、重さを量る。
- ② ごみのふくろを持たずに、
重さを量る。
- ③ ①から②の重さを
引いたのがごみの重さだよ。



1週間のもえるごみの重さ

月	日	kg
月	日	kg
合計【A】		kg

うら表紙「プラスチャレンジ②」に続く ➡

★どうすればへらせるか、考えてみよう!

ミッション②





ミッション②

ごみをへらす方法を 考えてみよう！

/// もえるごみのトップ3を攻略しよう！ ///

★もえるごみの割合^{わり あい}No.1! 「生ごみ」をへらすヒント



生ごみの中には、食べずにすてられてしまう食品がたくさんふくまれているよ。これを「食品ロス」というんだ。1人当たり毎日お茶わん1ぱい分の量がすてられてしまっているんだ！

まだ食べられるのに、すててしまっている食べものはないかな？ 書いてみよう！

すててしまっている食べもの

その理由

〈例〉夕飯のおかず

〈例〉おやつを食べすぎて、おなかがいっぱいだった

★もえるごみの割合No.2! 「紙ごみ」をへらすヒント

紙ごみの半分以上はリサイクルできる紙「古紙^{こし}」がふくまれているよ。
その中でも、包そう紙やおかしの箱などの「ざつ紙^{がみ}」を分けるのがポイント！

① いらないものをこたわる

② 静岡市の分別ガイドブックを見て、ざつ紙を分ける

③ 地域の回収場所に持っていく

④ リサイクルで新しい本やおかしの箱などに生まれかわる



https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003022.html



リサイクルできる紙なのに、ごみ箱にすててしまっている紙はないかな？

※リサイクルできない紙もあるよ！ よごれたティッシュ、シール、水をはじく加工の紙 など

★もえるごみの割合No.3! 「プラスチックごみ」をへらすヒント

レジぶくろ、ペットボトル、食品トレイなどのプラスチックごみには、4Rでへらせるものがたくさんあるよ!

海がピンチ!? 海のプラスチックごみ問題

世界全体で、1年にジャンボジェット機^き5万機分くらいのプラスチックごみが、きちんと処理されずに海に流れこんでいると言われているよ。このままでは、2050年には、海の魚よりプラスチックごみが多くなってしまうんだって!※
まずはプラスチックごみをふやさないこと、すてる時はポイすてなどをぜったいにしないことが大事だよ。

せかいけいざい ほうこくしょ
※世界経済フォーラム 報告書より



「4R」できるプラスチック製品を探してみよう!

リフューズ (ことわる)
できるもの

リデュース (へらす)
できるもの

リユース (くりかえし使う)
できるもの

リサイクル (再生利用する)
できるもの



ミッションBの前にウォーミングアップ!

チョット まった!
すてる前のできること探し

ごみをへらすためにできること
キミはいくつ気がつくかな?



★できることの例は6ページの下を見てネ!

★いよいよ実せん!

ミッションB





ミッション③

作戦をたてて、

①家のもえるごみの中の、生ごみ、紙ごみ、プラスチックごみについて、「なにが」「どのくらい」あるか調べて、下の表に書いてみよう!

生
ご
み

紙
ご
み

プ
ラ
ス
チ
ッ
ク
ご
み

なにが	どのくらい
〈例①〉夕飯のごはん 〈例②〉賞味期限がきれたヨーグルト	〈例①〉お茶わん半分くらい(または ○g) 〈例②〉パック1/2コくらい(または ○g)
〈例①〉お菓しの箱	〈例①〉○枚(または ○g)
〈例①〉ペットボトル 〈例②〉レジぶくろ 〈例③〉食品トレイ	〈例①〉(1日で・1週間で) ○本あった 〈例②〉(1日で・1週間で) ○枚あった 〈例③〉(1日で・1週間で) ○枚あった

作戦を考える
ポイントは**4R!**
順番にも気をつけよう!

① Refuse(リフューズ)
ことわる



② Reduce(リデュース)
へらす



チャレンジしよう！

②ごみをへらすために、自分のできる作戦や家族といっしょにできる作戦を考えて、できるだけたくさん書いてみよう！

「4R」でごみをへらす作戦

〈例①〉自分で食べられる量をよそう

〈例②〉次からは冷ぞう庫の見えやすいところにおく

〈例①〉ゴミ箱の横にざつ紙用のふくろを置く

〈例①〉水とうを持ち歩く

〈例②〉エコバッグで買い物に行く

〈例③〉リサイクル回収に出す

③作戦を1週間やってみて、結果を書こう！
ごみがどのくらいへらせたかや、できなかったことを書こう。

やってみた結果

〈例①〉ごはんを残すことがへった

〈例②〉冷ぞう庫がいっぱいでできなかった

〈例①〉家族もざつ紙を入れるようになった

〈例①〉(1日で・1週間で) ○本になった

〈例②〉(1日で・1週間で) ○枚になった

〈例③〉(1日で・1週間で) ○枚になった

③ Reuse(リユース)

くりかえし
使う



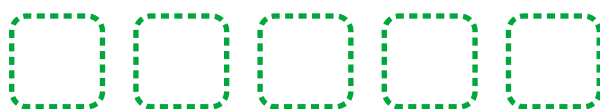
④ Recycle(リサイクル)

再生利用する



探してみよう！

どんなものについているかな？
このマークを切り取ってはてみよう！





ふりかえり&これからも「がんばる宣言」^{せん げん}

◎おうちの人といっしょにふりかえってみよう。

作戦をどのくらいやることができたか書いてみよう!

しっかりできた……………○
2回に1回くらいできた……………△
全然できなかった……………×

これからもチャレンジをつづけられるかな?

☆マークをぬって「がんばる宣言」してみよう
やる気満タン!……………★3つ
できるだけがんばる……………★2つ
全然ムリ……………★1つ

チャレンジ	ふりかえり(○△×)	がんばる宣言
「生ごみ」をへらすチャレンジ		☆☆☆
「紙ごみ」をへらすチャレンジ		☆☆☆
「プラスチックごみ」をへらすチャレンジ		☆☆☆

学んだこと、これからがんばりたいことなど

チャレンジをした感想を書いてみよう

おうちの人
コメント

3つのミッションはクリアできたかな? 今回チャレンジしたことを続けていけば、みんなの地球、静岡を守ることにつながるよ!

プラス
チャレンジ
②

できる人は、やってみよう!

※ごみの量り方は2ページを見てね

もう一度、もえるごみの重さを量ってみよう!

2ページの「プラスチャレンジ①」よりも、へらすことができたかな?

1週間のもえるごみの重さ

月 日	kg
月 日	kg
合計【B】	kg

前回の重さの合計と比べてみよう

前回(2ページ)

合計【A】

kg

今回

合計【B】

kg

計算してみよう!

へらせたかな?

kg

(へった・ふえた)

「へった人」も
「ふえた人」も
その理由を
書いてみよう!