

もったいない!

ごみを減らす 3ステップに チャレンジ!!

4R

SDGs



静岡市のごみ減量啓発キャラクター
しずもちゃん



wasabi



sakuraebi



mikan



静岡市



静岡県



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

静岡市は「SDGs未来都市」に選ばれています。
SDGsとは、持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。

団体名

氏名



ステップ①

ごみのことを知ろう!



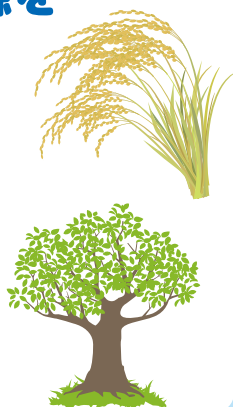
1 豊かな環境を守るため

一人ひとりが静岡市や地球環境のことを考えて行動し、ごみの減量に取り組むことで、豊かな環境を未来に残すことができます。



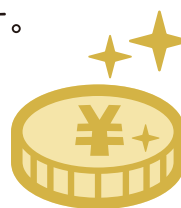
2 貴重な天然資源を守るため

ごみになるものは、石油からできたプラスチックや、木からできた紙、食品など、貴重な天然資源から作られています。限りある天然資源を有効に使う必要があります。



3 ごみ処理にかかる経費を減らすため

静岡市では、毎年多額の税金がごみの処理のために使われています。その額は1年間に約83億円。市民一人当たりになると約12,000円※にも上ります。ごみの量を減らせば、貴重な税金をより有効に使うことができます。



※令和元年度

4 地球温暖化を防ぐため

地球温暖化の原因と言われている温室効果ガス(二酸化炭素など)は、ごみを運搬する時にも発生します。ごみを減らせば、地球温暖化を防ぐことにもつながります。



地球温暖化でこんなことが起こると言われています

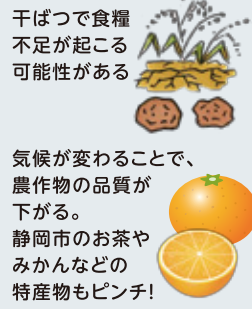
●異常気象が増える



●海面が上昇する



●農作物への影響



家庭から出る「燃えるごみ」

どんな時に、どんなごみが出ているでしょう?

〈例〉●料理の時の野菜の皮 ●不要なダイレクトメール ●飲み終わったペットボトル

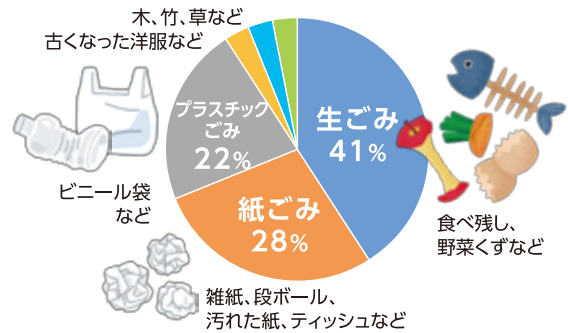
◆気になる!ごみの中身は?

静岡市の燃えるごみの中身は、

- 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つだけで燃えるごみ全体の
約90%を占めます。

静岡市(令和元年度)の家庭ごみ組成調査結果



出典:静岡市環境局 ごみ減量推進課

★ごみを減らすキーワードは「4R」!

取り組む順番が大事です!

① Refuse

リフューズ
(断る)

- いらぬものは買わない、もらわない
- レジ袋はもらわない ...など



② Reduce

リデュース
(減らす)

- 詰め替えできる商品や、ばら売りしているものを利用する
- マイボトルを持ち歩く ...など



③ Reuse

リユース
(再使用する)

- 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
(再生利用する)

- 大切な資源を正しく分別する
- リサイクル商品を購入する ...など



素朴なギモン

最初から減らさなくても、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減らすことが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!」も見てみましょう!
(静岡市ホームページ: <https://www.city.shizuoka.lg.jp/000814219.pdf>)

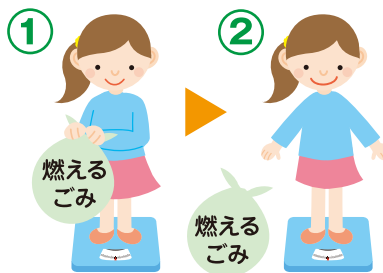


プラスチャレンジ①

できる人は、やってみましょう!

燃えるごみの重さを量ってみましょう!

- ① ごみの袋を持って体重計に乗り、重さを量る。
- ② ごみの袋を持たずに、重さを量る。
- ③ ①から②の重さを引いたのがごみの重さ。



1週間の燃えるごみの重さ

月	日	kg
月	日	kg
合計【A】		kg

裏表紙「プラスチャレンジ②」に続く ➡

★ごみを減らす方法は?

ステップ②





ステップ②

ごみを減らす方法を 考えてみよう!

燃えるごみのトップ3を攻略しよう!

★燃えるごみの割合No.1! 「生ごみ」を減らすヒント

生ごみの中には、食わずに捨てられてしまう食品(食品ロス)が多く含まれています。その量は、なんと日本人1人当たり毎日茶碗一杯分!



まだ食べられるのに捨ててしまっている食品がないか、考えてみましょう。

捨ててしまっている食品	その理由
〈例〉賞味期限の切れた調味料	〈例〉買ったことを忘れていた

★燃えるごみの割合No.2! 「紙ごみ」を減らすヒント

紙ごみの半分以上はリサイクルできる「古紙」が含まれています。その中でも、包装紙やお菓子の箱などの「雑紙」を分けるのがポイント!

① いらないものを断る

② 静岡市の分別ガイドブックを見て、雑紙を分ける

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菓子の箱などに生まれかわる



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



燃えるごみとして捨ててしまっているリサイクル可能な紙類はありませんか?振り返ってみましょう。

※リサイクルできない紙もあります! 汚れたティッシュ、シール、撥水加工された紙など

★燃えるごみの割合No.3! 「プラスチックごみ」を減らすヒント

レジ袋、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で減らせるものがたくさんあります。

海がピンチ!? 海のプラスチックごみ問題

世界全体で、1年に約800万トン(ジャンボジェット機約5万機分)のプラスチックごみが、きちんと処理されずに海へ流れこんでいると推定されています。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います。*

まずはプラスチックごみを増やさないこと、ポイ捨てなどを絶対にしないことが大切です。

※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ましょう!

リフューズ(断る)
できるもの

リデュース(減らす)
できるもの

リユース(再使用)
できるもの

リサイクル(再生利用)
できるもの



ステップ③の前にウォーミングアップ!

チョット 待った!
捨てる前のできること探し

ごみを減らすためにできることを
見つけてみましょう!



★できることの例は6ページの下を見てください

★いよいよ実践!

ステップ③





ステップ③

作戦をたてて、

①家の燃えるごみの中の、生ごみ、紙ごみ、プラスチックごみについて、何がどのくらいあるか調べて、下の表に書いてみましょう

生ごみ

何が

どのくらい

〈例①〉傷んでしまったトマト
〈例②〉賞味期限が切れたマヨネーズ

〈例①〉2個(または ○g)
〈例②〉容器半分くらい(または ○g)

紙ごみ

〈例①〉不要なダイレクトメール

〈例①〉○枚(または ○g)

プラスチックごみ

〈例①〉ペットボトル
〈例②〉レジ袋
〈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
ましょう!

①
Refuse
(リフューズ)
断る



②
Reduce
(リデュース)
減らす



チャレンジしよう!

②ごみを減らすために、自分のできる作戦や家族と一緒にできる作戦を考えて、できるだけたくさん書いてみましょう!

③作戦を1週間やってみて、結果を書いてみましょう! ごみをどのくらい減らせたかや、できなかったことを書いてみましょう!

減らす作戦

〈例①〉買い物に行く前に冷蔵庫を確認する
 〈例②〉次からは冷蔵庫の見えやすいところに置く

〈例①〉ごみ箱の横に雑紙用の袋を置く

〈例①〉マイボトルを持ち歩く
 〈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

やってみた結果

〈例①〉買いすぎて使いきれないことが減った
 〈例②〉冷蔵庫がいっぱいでできなかった

〈例①〉家族も雑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)
再使用する



④ Recycle (リサイクル)
再生利用する



プラスチャレンジ②

できる人は、やってみましょう!

※ごみの量り方は2ページを参照

もう一度、燃えるごみの重さを量ってみましょう!

2ページの「プラスチャレンジ①」よりも、減らすことができましたか?

1週間の燃えるごみの重さ

月	日	kg
月	日	kg
合計【B】		kg

前回の重さの合計と比べてみましょう

前回(2ページ)	今回
合計【A】	合計【B】
kg	kg

計算してみましょう!

減らせたか?

kg
(減った・増えた)

減った理由・
増えた理由を
書いてみましょう!

ミニ知識

静岡市のごみ減量の取組

静岡市の取組の一部を紹介します!

静岡市 ごみ減量の取組 検索



たべきり協力店

たべきり協力店に関するページはこちら
https://www.city.shizuoka.lg.jp/790_000148.html



無駄のない仕入れや、お客様への食べきりの呼びかけなど、食品ロスを減らす取組をするお店を「たべきり協力店」に認定しています。



30・10(さんまる・いちまる)運動

30・10運動に関するページはこちら
https://www.city.shizuoka.lg.jp/790_000087.html



宴会時に最初の30分と最後の10分は会話より食事を楽しみ、食べ残しを減らす運動を呼び掛けています。



プラスチックごみ削減協力店

プラスチックごみ削減協力店に関するページはこちら
https://www.city.shizuoka.lg.jp/790_000155.html



マイボトルの利用促進や、使い捨てプラスチックの使用禁止など、プラスチックごみ削減に取り組んでいる事業者を「プラスチックごみ削減協力店」に認定しています。

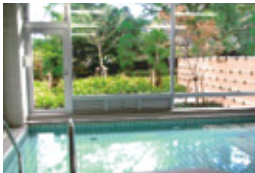
体験情報

しずもーる西ヶ谷でリサイクルを体験しよう!

しずもーる西ヶ谷は、リサイクルを体験できる各種講座や資源循環を体験できるイベントを実施しています。



▲足湯や天然温泉で、サマールリサイクル体験



サマールリサイクルって?

しずもーる西ヶ谷では、ごみを焼却する際に発生する熱を再利用しています。これをサマールリサイクルといい、資源の有効活用により、持続可能な社会の実現に貢献しています。



◀ガラスモザイクで小物づくりなどのリサイクル体験やリユースマーケットなどのイベントも開催しています。



〒421-2116 静岡市葵区西ヶ谷553-2
Tel 054-294-7451
Fax 054-294-7452
◆開館時間:午前9時～午後4時
*月曜、火曜、年末年始は休館
E-mail●nishigaya-plaza@shizuoka4r.jp
HP●<https://www.shizuoka4r.jp/nishigaya/>



3ステップでのごみ減量チャレンジはいかがでしたか?
今回チャレンジしたことを続けていけば、地球や静岡の未来を守ることにつながります!