




ごみの減らし方を一緒に学ぼう

# できることから始めよう 2026



# 目次


- 1 登場人物りさいくるず  の紹介 <sup>しょうかい</sup> ..... 1
- 2 ごみになるのはどんなとき? ..... 2
- 3 ごみと資源の種類 <sup>しげん</sup> ..... 3
- 4 みんなの出すごみの量はどれくらい? ..... 4
- 5 どうしてごみを減らすの? ..... 5
- 6 ごみを分別しないと、どうなるの? ..... 6
- 7 ごみと資源のゆくえ <sup>しげん</sup> ..... 7
- 8 清掃工場の役割 <sup>せいそう やくわり</sup> ..... 8
- 9 埋立処分場が足りなくなる? <sup>うめたてしよ ぶんじょう</sup> ..... 9
- 10 ごみを減らすためには3つのRが大切! <sup>アール</sup> ..... 10
- 11 食品ロスについて知ろう! ..... 13
- 12 資源プラスチックについて知ろう! <sup>しげん</sup> ..... 14
- 13 海洋プラスチックを減らすために ..... 15
- 14 カだめしクイズ ..... 16
- 15 豆知識 <sup>ちしき</sup> ..... 17

# 1 登場人物 リさいくるず の紹介 しょうかい

★ぼくたちと一緒に、ごみと資源 しげん について学んでいこう！



## ★スティー

うちゅうじん  
スチール星から来た宇宙人  
リサイクルパワーを使う  
りさいくるず  のリーダー  
鉄のハートを持つスティー



## ★アルミン

ようせい  
アルミかんの妖精  
元気いっぱい  
ムードメーカー  
おっちょこちょいのアルミン



## ★ペットン

ペットボトルの妖精  
親切でおっとり  
物知りペットン



## ★プラリ

ようきほうそう  
容器包装プラスチック  
(容リプラ)の妖精  
きむずか  
気難しいが、しっかり者  
きれい好きプラリ



## ★ペッパー

かみせい  
紙製容器包装の妖精  
自然が大好き  
おこ こわ  
怒ると怖いペッパー



## ★コヒー

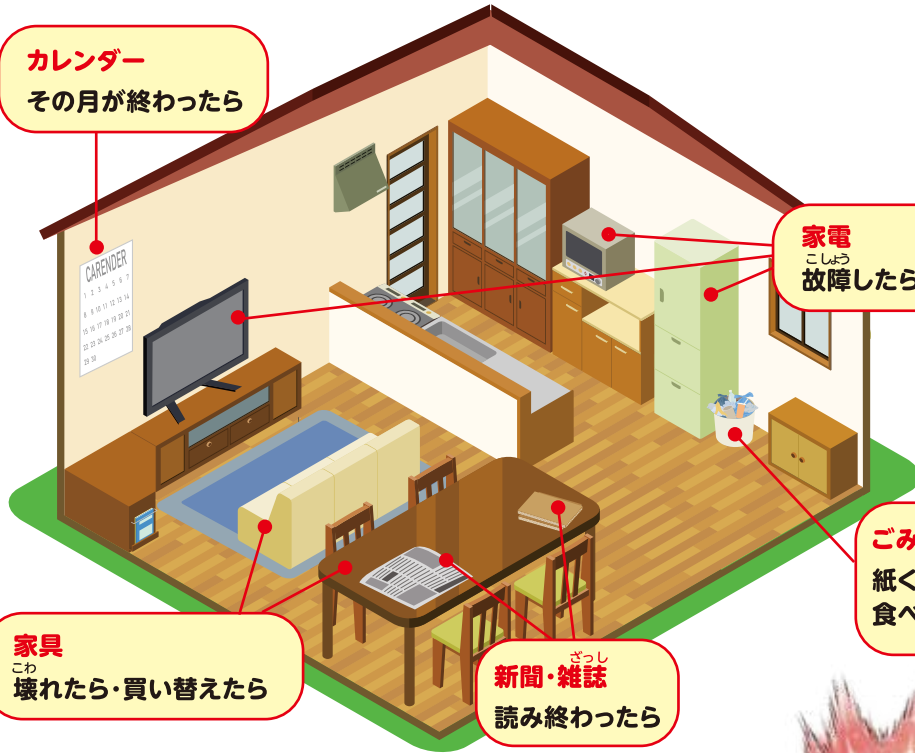
スチールかんのペット  
リサイクルパワーで生まれた  
変形する いぬがた 犬型ロボ  
たよ あいぼう  
頼れる相棒コヒー

## 2 ごみになるのはどんなとき？

ぼくたちのまわりのものが「ごみ」になるのはどんなとき？  
家の中をのぞいてみよう！



**カレンダー**  
その月が終わったら



**家電**  
こしょう  
故障したら・買い替えたら

**家具**  
こわ  
壊れたら・買い替えたら

**新聞・雑誌**  
ざっし  
読み終わったら

**ごみ箱の中**  
紙くず・  
食べかすなど

家の中には、今はごみではないけれど  
明日、1週間後、何年後かにごみになって  
しまうものがたくさんあるんだ！



必要だから買ったものでも、最後は「ごみ」になる。

ちょっと  
待って！

ホントにそれは「ごみ」なのかな？

## 「ごみ」と「資源」の違い

みんなは「資源」という言葉を聞いたことがあるかな？  
使い終わったものの中で、  
**リサイクルすると新しく生まれ変わるものがあるよ！**  
それを「資源」というんだ。

「ごみ」は正しく分別すると減らすことができ、「資源」  
としてまた使えるものがたくさんあるよ！

さっそく「ごみ」と「資源」について、詳しく見てみよう！



# 3 ゴミと資源の種類

## ごみ

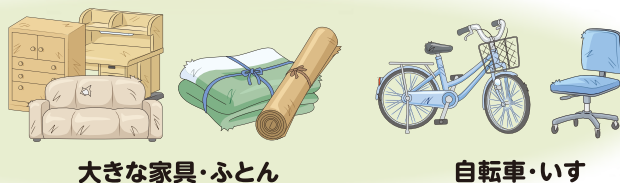
### 可燃(燃やせる)ごみ



### 不燃(燃やせない)ごみ



### 粗大ごみ



## 資源

あら  
洗ったり、  
つくりかえたりして  
また使えるもの

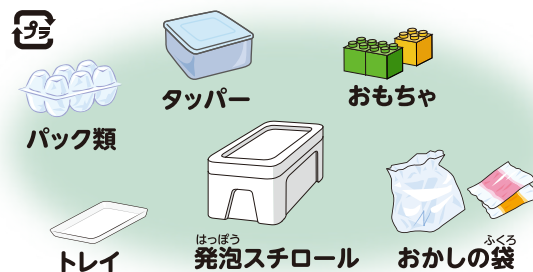
### びん



### かん



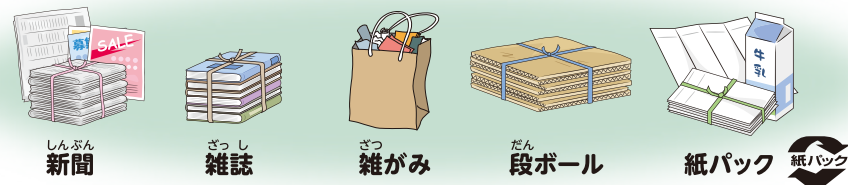
### 資源プラスチック



### ペットボトル



### 古紙



※令和8年4月から、プラスチック製容器包装に加えて、プラスチックだけでできた製品も資源回収の対象になりました。(詳しくは14ページ)

# 4 みんなの出すごみの量はどれくらい？

単位:トン

わたしたちの住む  
すぎなみく  
杉並区では、

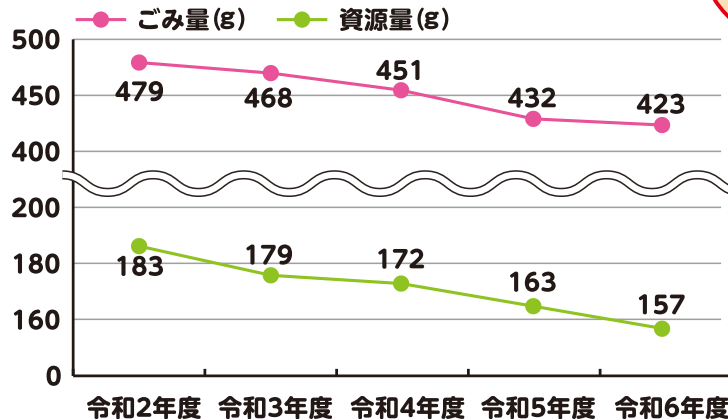
どれくらいのごみや  
しげん  
資源がでているのかな？



杉並区  
の人口  
(各年10月1日)

れいわ 令和2年度	かねん 令和3年度	ふねん 令和4年度	そだい 令和5年度	令和6年度
<b>ごみの量(可燃ごみ、不燃ごみ、粗大ごみの合計)</b>				
100,664	97,676	94,112	90,362	89,161
<b>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)</b>				
38,581	37,321	36,018	34,124	32,992
574,709人	571,156人	571,703人	572,981人	577,467人

区民一人が1日に出すごみと資源の量



令和12年度までに  
410gまで  
減らすのが目標！

## ～これからの目標～ エスディーゼーズ SDGsってなんだろう？

SDGsとは、「みんなが安心して暮らし続けられる地球」にするための目標のことをいいます。2030年までに17の目標を達成するため、世界中のみんなでがんばっています。みんなの未来へつながる、大切な目標です。

ごみ問題は、  
せきにん  
「12 つくる責任 つかう責任」や  
たいさく  
「13 気候変動に具体的な対策を」  
と関係しているね！



# 5 どうしてごみを減らすの？

ものを燃やすと「二酸化炭素」というガスが出ます。「二酸化炭素」が地球上にたくさん増えると、地球があたたかくなりすぎて、大雨や台風が増えたり、生き物が暮らしにくくなるなど、環境に大きな影響が出ます。これを、**地球温暖化**と言います。

ごみを減らすと、燃やすごみが減ります。発生する二酸化炭素も減らすことになるので、地球にも優しい行動です。

わたしたちが出したごみと資源



## 6 ごみを分別しないと、どうなるの？



大変！<sup>せいそうしゃ も</sup>清掃車が燃えているよ！  
どうしてこんなことが起きてしまったのだろう？

過去には、燃やせるごみと燃やせないごみが分別されていなかったことでガスボンベが爆発し、ライターから火が燃え移る事故がおきました。

幸い、大きなけがをした人は出ませんでした。街中で急に清掃車から火が出た場合、偶然近くを通りかかった人に危険が及ぶ可能性があります。

現在では、二次電池（モバイルバッテリー）による火災が増えています。

このように、人の命に関わったり、恐ろしいことに繋がるため、一人ひとりが日頃から意識してごみを分別する必要があります。

- 分別がよく分からないものは調べたり人に聞いたりして、ごみはきちんと分別しよう！



〈ごみと資源 分別検索〉

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kurashi/gomi/seisougomi/index.html>



# 7 ごみと資源のゆくえ

ごみを減らすことの大切さがわかったね！ごみや資源の流れを詳しく見てみよう！



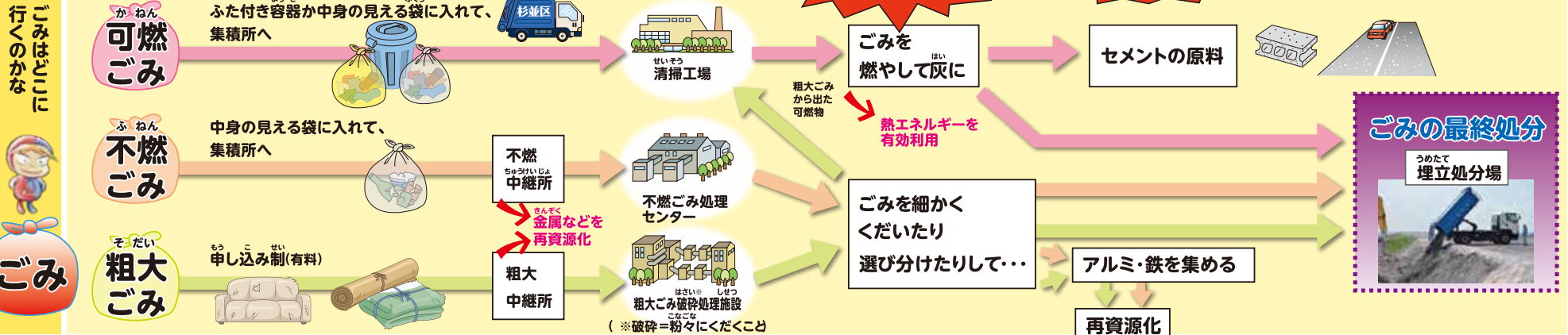
分けて出す・集めて運ぶ

中間処理を行う

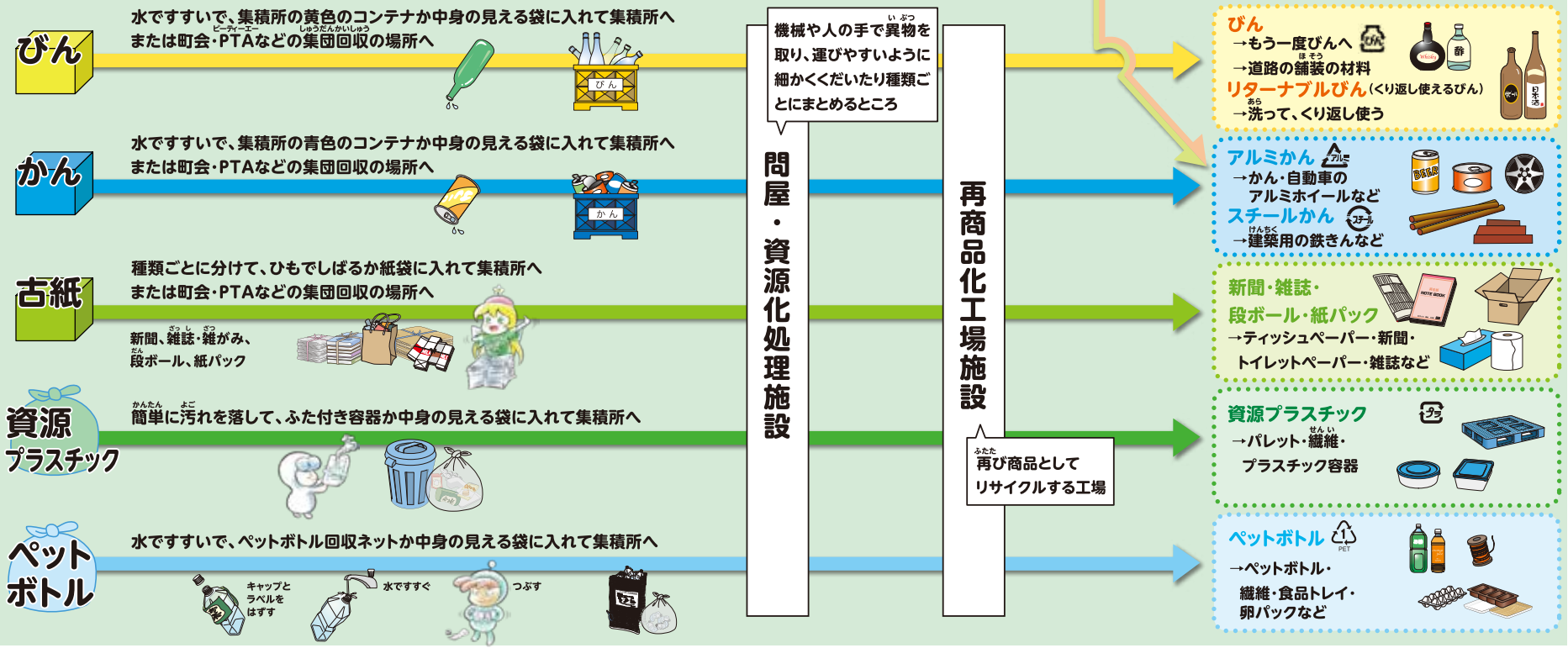
ごみは燃やすと元の大きさの約20分の1になる

熱エネルギーを有効利用

再利用や最終処分



資源はどこに行くのかな



# 8 せい そう やく わり 清掃工場の役割

## 大切な中間処理

### うめたてしょ 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を埋めると、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(燃やせる)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(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。

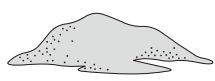


すぎなみ 杉並清掃工場

ごみを高温で燃やすことで、ばい菌や害虫、においの発生も防いでいるよ！



可燃ごみ



灰

※灰の一部は、セメントの原料として資源化されセメントの原料となっています。

## 空気をよごさないための方法

- 800度以上の高温でごみを燃やし、発生する有害物質を減らしています。
- 排ガスの温度を150度に冷やし有害なガスが出ないようにします。
- 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。

ごみバンカ (ごみを燃やすためにためているところ)



焼却炉 (ごみを燃やすところ)



東京二十三区清掃一部事務組合 提供

## 熱の利用

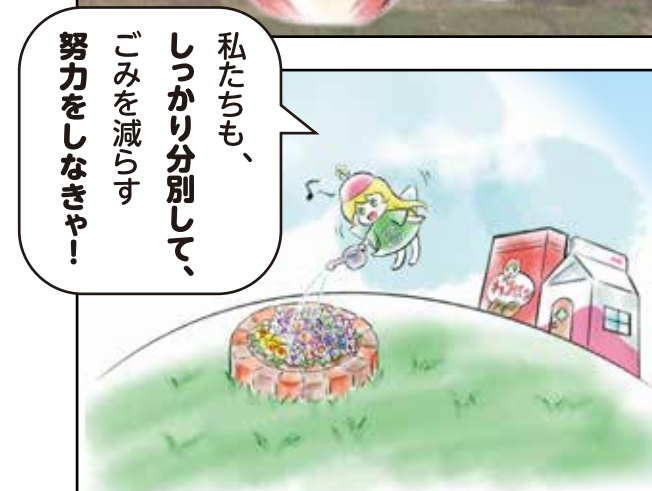
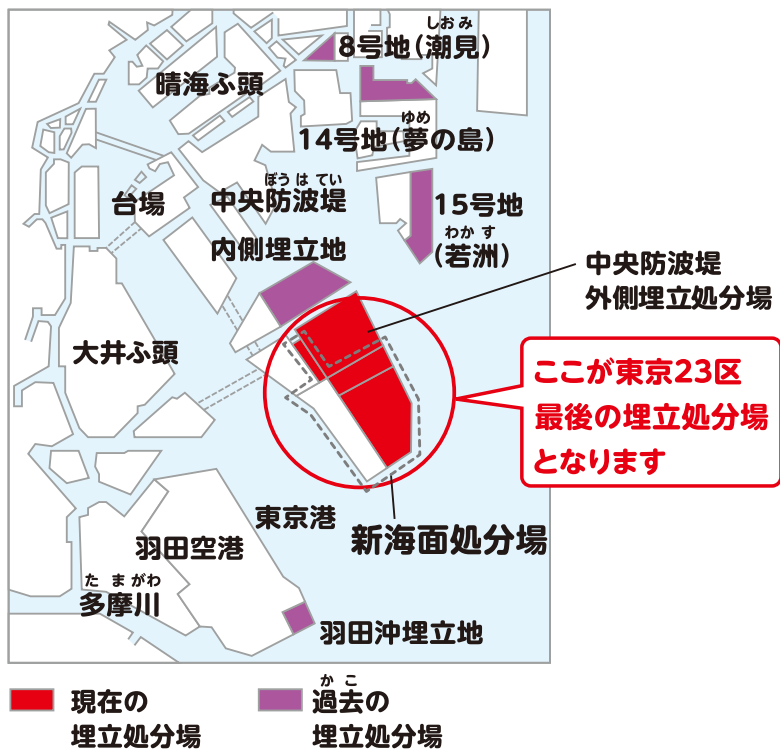
清掃工場では、ごみを燃やす時に出る熱を高井戸市民センターの温水プールや冷暖房に利用しています。また、発電して清掃工場の機械を動かす、余った電力を売却しています。

<p>熱エネルギーの有効利用</p> <p>温水プール</p>	<p>ゆこう 施設の冷暖房</p> <p>施設の冷暖房</p>	<p>発電</p> <p>電気</p>
---------------------------------	---------------------------------	---------------------

# 9 うめ たて しょ ぶん じょう 埋立処分場が足りなくなる？

すぎ なみ く 杉並区から出た家庭ごみが最後に行きつく場所である埋立処分場。ここには、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、埋立処分場がいっぱいになり、ごみの行き場がなくなってしまうかもしれません。

3R(リデュース・リユース・リサイクル)で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わなければなりません。



# 10 ごみを減らすためには3つの<sup>アール</sup>Rが大切！

リデュース(Reduce)：ごみを出さないようにする

リユース(Reuse)：捨<sup>す</sup>てずにくり返し使う

リサイクル(Recycle)：もう一度資源<sup>しげん</sup>として使う



ごみを減らす方法は3つあるよ。  
まずはリデュース！ごみを出さない  
ことが一番大切なんだ。

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！  
きみは日頃どれだけ意識できている  
かな？チェックしてみよう！



## 1 まずはこれ！ リデュース(Reduce) ごみを出さないようにする

### ●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  
ー！

### ●余<sup>よぶん</sup>分<sup>ほう</sup>な包装<sup>そう</sup>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  
ー！

### ●ものを最後まで 大切に使う

まだ、  
使える！



### ●使い捨<sup>す</sup>ての商品は なるべく使<sup>つか</sup>わない

×



ティッシュ

○



台ふきん

### ●「リデュース」を考えてみよう

(例) ペットボトルを減らすために、出かける時には水筒<sup>すいとう</sup>(マイボトル)をもって行く。

どんなことができるかな？  
話しあってみてね！



## ② リユース(Reuse) す捨てずにくり返し使う

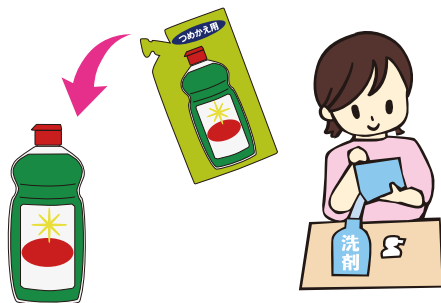


リユースとは、使い終わっても捨てないでくり返し使うことをいうんだ。工夫したり少し手間をかけたりすることで、くり返し使えるものはたくさんあるよ。

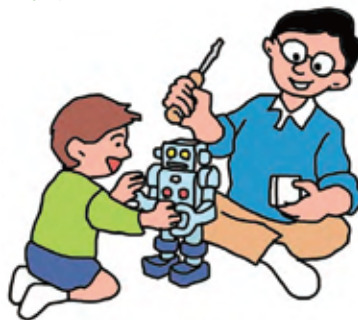
みんなもできるだけ、くり返し使えるものを選ぼう！  
ひごる日頃どれだけリユースできているか、下の6つでチェックしてみよう！



### ● つか詰め替えができる商品を選ぶ



### ● しゅうり修理できるものは修理して大切に使う



### ● 必要としている人にゆずる



### ● こうこく広告などのうら紙を使う



### ● 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、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。



### ● 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



# 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、一度使われた紙・ペットボトル・びん・かん・資源プラスチックなどを、新しいものに作りかえることだよ。もう一度資源として使うんだ。リサイクル製品を使うことも大切なリサイクルになるんだよ。

## ●資源を正しく分けて資源回収に出す

古紙 (新聞、雑誌、雑がみ、  
段ボール、紙パック)



ペットボトル



びん



かん



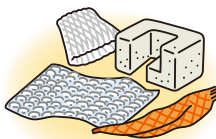
きちんと分けて出せば  
「ごみ」ではなくて「資源」  
になるんだね



## 資源プラスチック



ふくろ ほうそう  
袋・包装フィルム



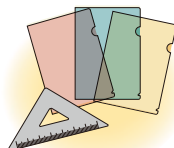
はっほう  
発泡スチロール・  
果物のネット・  
きほうかんしょうざい  
気泡緩衝材 (プチプチ)



るい  
カップ類



トレイ



プラスチックだけで  
できた製品

## ●リサイクル製品を利用する



## ●店頭回収を利用する



## すぎなみく 杉並区におけるリサイクルの取組

区では令和4年度から、回収したペットボトルから新しいペット  
ボトルを作る「ボトル to ボトル」に取り組んでいます。



※はちのマークは杉並  
区のペットボトルをリ  
サイクルしている  
ジェプラン  
JEPLANグループの  
キャラクターです。


# 11 食品ロスについて知ろう！

「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。日本ではどれくらいの食品ロスが発生しているんだろう？

**日本** **約464万トン/年**

日本では年間約464万トンの食品ロスが発生！  
日本人は1人1日おにぎり約一個分の食料を捨てていることになりました！

令和5年度推計値(農林水産省)



食べ物がこんなに捨てられているなんて…  
どうしたら、食品ロスを減らせるのかな？



## ●なぜ、食品ロスが問題なの？

食品ロスは、貴重な資源をムダにするだけでなく、ごみとしては運んだり燃やしたりするのに、たくさんのお金やエネルギーを使うことになります。ごみを燃やすと二酸化炭素が発生し、地球温暖化の原因にもなっています。みんなの生活を快適にするためにも、食品ロスは減らしていかなければなりません。



## ●食品ロスを減らすための3つの「ない」

食品ロスの約半分は家庭から出ています。みんなが少しずつ気をつければ、減らすことができます。3つの「ない」を合言葉にみんなで食品ロスを減らしていきましょう。

- ① 買いすぎない**  
買い物に行く前に冷蔵庫をチェック!
- ② 作りすぎない**  
食べきれぬ量だけ作りましょう!
- ③ 食べ残さない**  
早めにおいしく食べきりましょう!




## ●消費期限と賞味期限の違いって、なんだろう

傷みやすい食品には「安全に食べられる期限」が表示されています。これは消費期限といいます。表示期限内に食べましょう。

長期保存ができる食品には「おいしく食べられる期限」が表示されています。これは賞味期限といって、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。もし期限が過ぎていたら、大人の方と相談してから食べましょう。どちらも表示期限は開封前の期限です。一度開封した食品は、早めに食べましょう。

★ごみ減量対策課 食品ロスキャラクター **ぴかりん**

食べ残しを見つけると現れるお皿の妖精。食品ロスを減らして、食卓が笑顔で溢れることを目指している。キレイなことが大好きなので、いつも自分を磨きあげている。



# 12 資源プラスチックについて知ろう！

## 資源プラスチックってなに？

「資源プラスチック」とは、プラスチック製の容器や包装、またはプラスチックだけでできた製品で、リサイクルできるもののことです。

お菓子の袋やペットボトルのキャップ・ラベル、たまごパックやプリンのカップなど、プラスチックでできた入れ物や包みのことを「プラスチック製容器包装」といいます。

これまでは、プラスチック製容器包装を資源化していましたが、資源をもっと大切に使うために、令和8年4月からは、「プラスチックだけでできた製品」のおもちゃや定規、保存容器なども資源化するようになりました。

## 出すときのルール

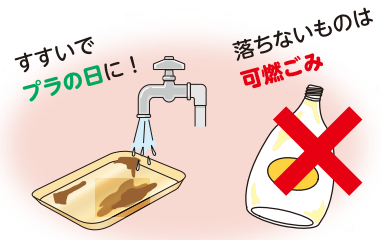
正しく分別して、地球を救おう！



資源プラスチックを出すときには、ちょっとした約束があります。  
みんながルールを守ってくれば、リサイクルしやすくなります。

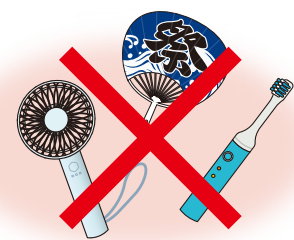
### ① 汚れを落とそう

汚れていたら、簡単に水ですすいでね  
落ちないものは、可燃ごみで出してね



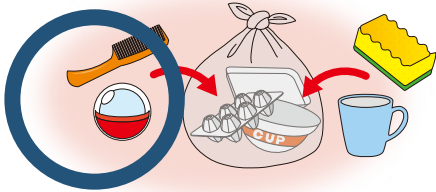
### ② プラスチックだけでできた製品のみを入れよう

プラスチック以外の素材が使われているものは入れないでね



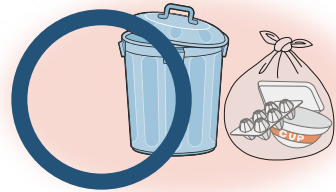
### ③ まとめて出そう

プラスチック製容器包装とプラスチックだけでできた製品をまとめて1つの袋に入れて出してね



### ④ 見える袋に入れよう

ふたつき容器または中身の見える袋に入れて出してね



### ⑤ 二重にしないで

小袋を大袋に入れるなど、袋を二重にして出さないでね



# 13 海洋プラスチックを減らすために

## ポイ捨てされたプラスチックはどうなるの？

街の中でポイ捨てされたプラスチックごみがどうなるか知っていますか？実は雨や風に流されて川に入り、海にたどり着いてしまうものもあります。これが、「海洋プラスチック」とよばれています。

なんと、海のプラスチックごみのうち8割が街で捨てられ流れてきたものなのです！

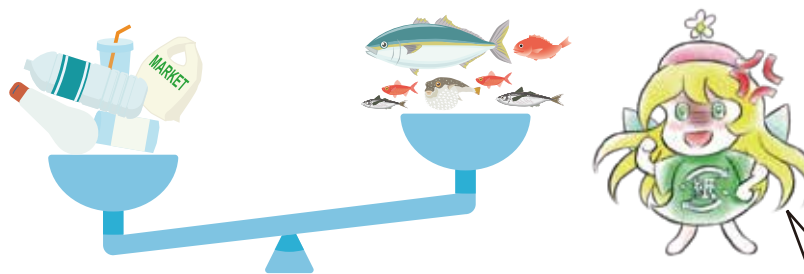


## わたしたちにできること

環境を守るためにも、ポイ捨てをしないことはもちろん、プラスチックのごみを出さないことが大切です。レジ袋ではなくマイバッグ、ペットボトルではなくマイボトルを使う、必要ないスプーンやストローをもらわない、紙や木のストローを使うなど…。みなさんの身の回りで、取り組めることがたくさんあります。

## 海洋プラスチック問題

プラスチックごみは海にどのような影響を及ぼすのでしょうか？海の生き物たちは、小さくなったプラスチックごみを餌と間違えて食べてしまったり、ごみが体に絡まり動きづらくなったりして苦しんでいます。



このまま何もしないと、2050年には海洋プラスチックが海の中の魚よりも重くなっちゃうんだって！なんとかしないと！

### 知ってる？東京ごみ戦争

昭和の高度経済成長期で急増したごみは、未処理のまま埋め立てられていました。ハエや蚊、悪臭などへの対策は追いつかず、その大半を受け入れていた江東区では、環境被害が深刻化しました。東京都は、区ごとに清掃工場を建てようとして計画しますが、杉並区で工場建設が進まないことから、江東区は杉並区のごみの受け入れを拒否し、もめたのです。これが「東京ごみ戦争」と言われました。

〈東京ごみ戦争〉<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s007/10582.html>

# 14 カだめしクイズ

きみは何問分かるかな？ 下の問題に挑戦してみよう！

問1. 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

問2. 3Rで一番大切なものは？

リデュース・リユース・リサイクル

問3. 清掃工場のごみは何度以上で燃やされる？

800度・500度・100度

問4. ごみを燃やして灰にすると、元の大きさの何分の1になる？

10分の1・20分の1・30分の1

問5. 意識すればごみは減らせるかな？

減らせる・変わらない・増える



ここまで学んだことを復習してみてね！  
こたえは右下にあるよ！

こたえ  
問1. 分別する 問2. リデュース 問3. 800度 問4. 20分の1 問5. 減らせる



## ごみぱっくん号

側面が透明とうめいになっているので、ごみを積み込む様子が見える清掃車せいそうしゃです。小学校、保育園ほいく かんきょうの環境学習や区のエイベントでも活躍かつやくしているよ。



## 清掃車には、工夫がいっぱい！

助手席は、スライドドア。開けた時に人や車とぶつからないためなんだ。



収集時には、「作業中」と点灯するよ。

「バックします」と声で知らせるよ。バックモニターもついているよ。

家庭ごみを収集する車は、運転席が白色、荷箱が青色。23区共通だよ。

荷箱には、45リットルのゴミ袋が約200個も入るんだ。

ゴミを入れ圧縮板あつしゆくを動かして、約4トンの力でゴミを押し込むよ。

## 杉並区の粗大ごみ ベスト3！

1位. 布団ふとん (43,672個)



2位. 箱物家具いす (36,670個)



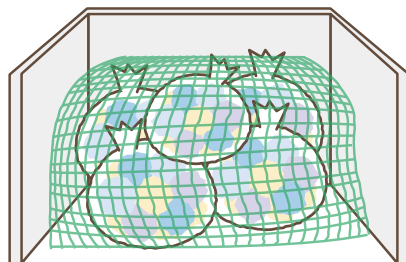
3位. 椅子 (25,686個)



(令和6年度実績)

## 集積所の数

杉並区のごみ集積所は、約45,800か所あるんだよ。(令和7年3月31日現在)



## 清掃職員のお仕事

清掃職員は、雨の日も風の日もお仕事だよ(日曜日と年末年始だけはお休み)。雪の日にも町にごみが残らないよう、一生懸命収集するよ。

午前8時までに  
ごみは出して  
くださいね



# きみは3R達人になれるかな？



スタート！

えんぴつや消しゴムを最後まで大切に使っていますか？

給食は残さず食べていますか？

買い物に行く時はマイバックを持っていますか？

買い物では、余分な包装やレジ袋を断っていますか？

物が壊れた時、修理したことがありますか？

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？

捨てる前に何かに使えないか考えていますか？

リサイクルマークの付いたノートを使っていますか？

学校の持ち物に名前を書いていますか？

あなたの家から出るごみのゆくえを知っていますか？

**3R達人**

ありがとう！地球を救えるのはあなただ！

**3Rリーダー**

この調子で、できることを増やしていこう！

**3R見習い**

できることをもっと探してみよう！

**頑張ろう3R**

もう一回読んで勉強してね  
3R達人を目指そう！

質問に答えて進んでね

はい →

いいえ →



令和8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

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 電話03-3312-2111(代表)

