



のおやくそく

ドレミレドソ ドドドドド ドレミレドソ ドドドドド ラララララファファ
かたつむりの おやくそく かたつむりの おやくそく ぼくにもできる

ミミミミド レレレレソソシ ドドドドド ソドドソド
ことがある いますぐできる おやくそく かたつむり

リコーダーや鍵盤ハーモニカでチャレンジしてね！
かたつむり～の～おやくそく～♪



資料出典

- ・(社)食品容器環境美化協会
- ・PET ボトル協議会
- ・PET ボトルリサイクル推進協議会
- ・プラスチック容器包装リサイクル推進協議会
- ・公益財団法人日本環境協会
- ・アルミ缶リサイクル協会
- ・スチール缶リサイクル協会
- ・ガラスびん3R促進協議会
- ・東京二十三区清掃一部事務組合提供
- ・公益財団法人古紙再生促進センター
- ・公益財団法人廃棄物・3R研究財団
- ・日本容器包装リサイクル協会
- ・国連広報センター

板橋区役所

資源循環推進課 資源循環協働係

TEL 03-3579-2258

FAX 03-3579-2249



ダウンロード

板橋区役所ホームページ

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/gomi/kids/>

カラー版のダウンロードができます



みんなでまもろう！
かたつむりのおやくそく
ブック

年 組 番 名前

はじめに



かたつむりん

この冊子には、板橋区のごみと資源の様子や分け方が載っているよ。ごみが増えたらどうになってしまうのか、どうしてごみを減らさなければならないのかを学んで、ごみを減らす工夫を考えてみてね！

SDGs 持続可能な開発目標

エスディーゼーズ
SDGs って知ってる？

これは、2030年までに世界で達成しようと決めた、「**今と未来の世界をより良くする**」目標のことだよ。

今回は12の【**つくる責任 つかう責任**】に注目していこう。

12 つくる責任
つかう責任



12番 つくる責任 つかう責任

必要なものだけをつくり、つかうことで、ごみになってしまうものを減らすことができるよ。そして、つかい終わったものでも、正しくごみと資源に分けることができれば、ごみを減らせるよ。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



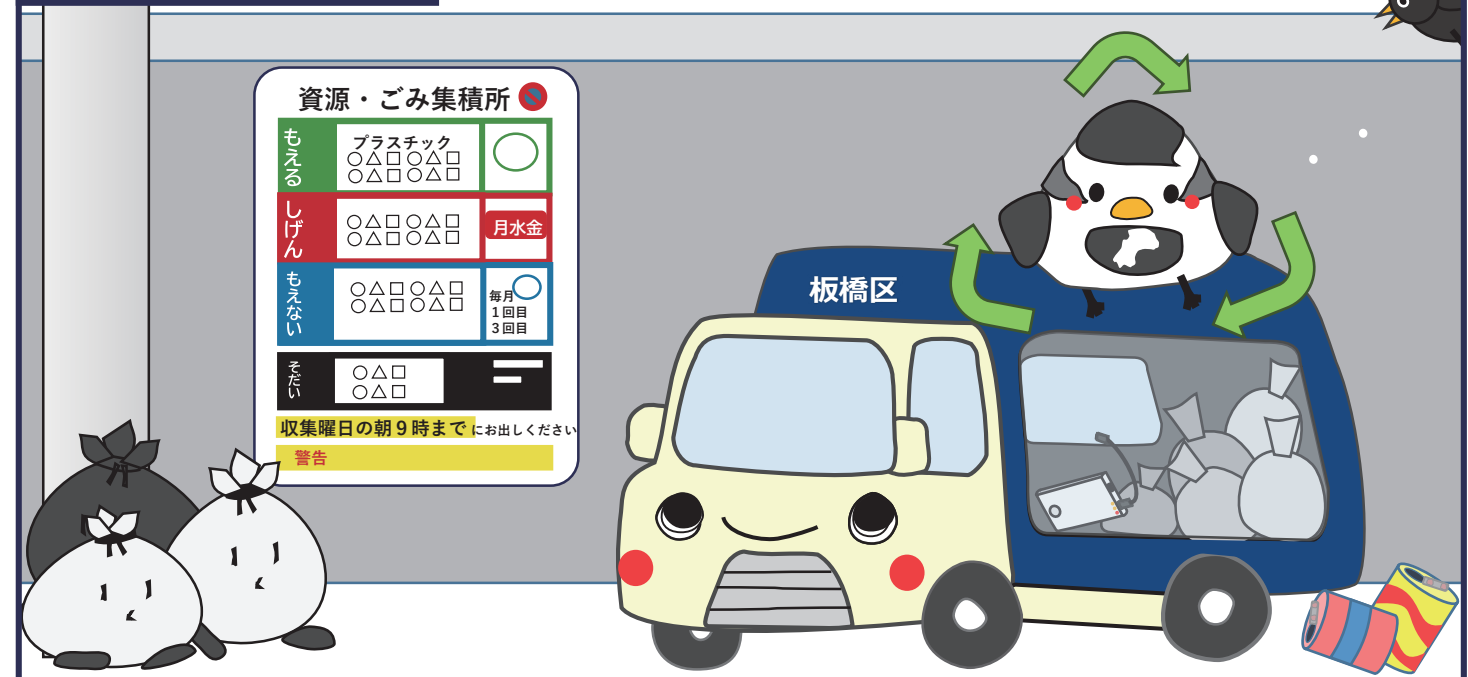
板橋区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

正しい出し方



まちがいさがしにチャレンジ！ まちがいは7こ！ 見つけられるかな？

まちがった出し方



まちがいさがしの答え

- 黒いゴミ袋は使わないでね
- 鳥の胸のマークは板橋区だよ
- 清掃車の中にモバイルバッテリーが！
- カラスがねらってる
- 看板の文字がいかれてる
- 収集所には朝の8時まででどうぞ！
- 缶がちらかっている

クイズにチャレンジ！の答え

- 問01 ラップの芯 問02 約26,100か所
- 問03 古布・古着 食用油 問04 180g
- 問05 リチウムイオンバッテリー・ライター 問07 コードライター
- 問06 リュース 90問

15 クイズにチャレンジ!

問
01

古紙(資源)として出す事ができる雑紙はどれ?

(8ページ)

汚れた紙製の箱

ラップの芯

写真

レシート

問
02

板橋区には集積所がいくつある?

(7ページ)

問
03

次のうち、拠点回収で集めているものを全て選んでね。

(17～18ページ)

紙パック

乾電池

びん

古布・古着

食用油

問
04

生ゴミ200gの水気をしぼると何gのゴミになる?

(19ページ)

問
05

発火の恐れがあるためプラスチック回収にだせないのはどれ?

(15ページ)

リチウムイオンバッテリー

発泡スチロール

ライター

問
06

使わなくなった服をまだ着れる人にあげるのはどの「R」?

(5～6ページ)

リユース

リサイクル

リデュース

問
07

まだ食べられるけど使い切れない食品を集めて有効活用する活動は?

(26ページ)

この本でわかること

- 1 ごみを減らさないで困ること 3ページ
- 2 3Rでゴミを減らそう! 3ページ
- 3 ごみを減らす合言葉「かたつむりのおやくそく」 5ページ
- 4 資源の分け方・出し方 7ページ
- 5 板橋区の資源リサイクルデータ 10ページ
- 6 板橋区の資源のゆくえ 11ページ
- 7 拠点回収を利用しよう 17ページ
- 8 分け方・出し方 19ページ
- 9 板橋区のごみのゆくえ 21ページ
- 10 板橋区のごみ収集量 23ページ
- 11 再生品を使おう 24ページ
- 12 食品ロスについて考えてみよう! 25ページ
- 13 食品ロスを減らすためのフードドライブ活動 26ページ
- 14 板橋区ではたらく清掃車 27ページ
- 15 クイズにチャレンジ! 29ページ



1 ごみを減らさない^へと困ること^{こま}

1 ^{しょうり}ごみ処理にたくさんの^{ひつよう}エネルギーが必要になる



2 ^{おんだん か}地球温暖化が進んでしまう



3 ^う埋め立て地がいっぱいで^すごみが捨てられない



4 お金がたくさんかかる



どうしたらごみを減らせるのかな？

2 ^{スリーアール}3Rでごみを減らそう！

ごみを減らすためのRではじまる

3つの行動があるよ。

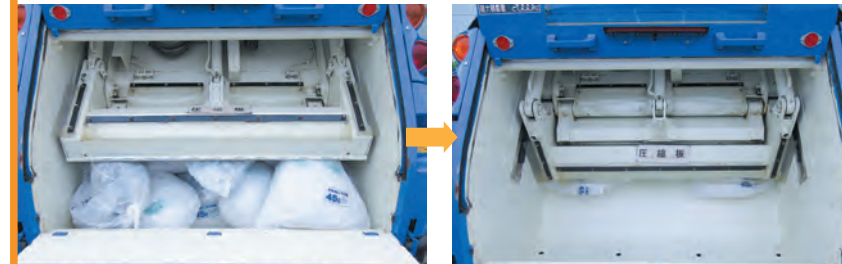
みんなは3つ全部知っているかな？

自分にできることを考えて、はじめてみよう！



せいそう 清掃車のひみつをしてみよう！

あつしゅくばん 圧縮板



あつしゅくばん トン
圧縮板は入れたごみを5tの力でつぶして積み込むよ。
つぶすことで積めるごみが多くなるんだね。

消火ハッチ



せいそう かさい お
清掃車で火災が起こった時のために上部に消火ハッチがついているよ。ここから水を入れて火を消すんだね。

あんぜんそうち 安全装置



きんきゅう
車体の左右と下に緊急停止スイッチがあるよ。両手が使えない時、下のスイッチを足で蹴って止めるんだ。

おすい 汚水タンク

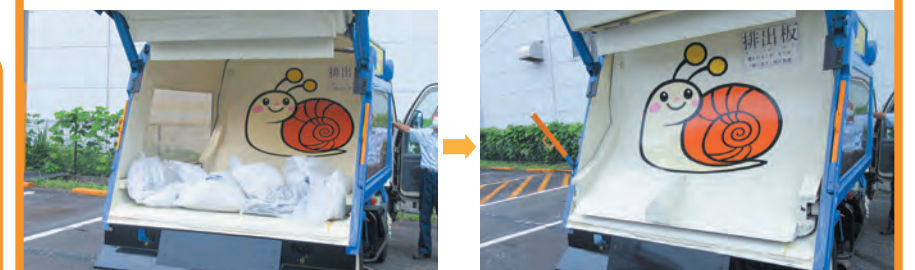


ごみから出る水によって道路などが汚れないように汚水タンクがあるよ。80ℓも入るんだ。

こがた 小型プレス車



はいしゅつばん 排出板



300 ~ 500 袋のごみを詰め込めるよ。清掃工場に着くと排出板がスライドして中のごみを押し出すんだ。かたつむりくんは「スケルトン清掃車」にだけいるよ。

うんでんせき 運転席



うんでんせき せいそう そうさ
運転席には清掃車の操作ボタンがあるよ。

せい そう



せいそう



だんち



も



ごみを収集す



せま



そだい

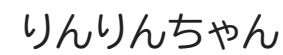


10



か　さい

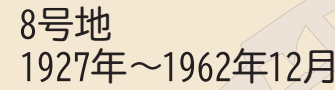
甘い香



ぼうはてい

うめ たてしよぶん

うめたてしょぶん

 $\wedge$ 

荒川

14号地
1957年12月~1967年3月

芝浦ふ頭

有明

新木場

15号地
1965年11月~1974年5月

中央防波堤

中央防波堤内側埋立地
1973年12月～1987年3月

大井心頭

中央防波堤外側埋立処分場
1977年10月～

平和島

羽田空港

東京港

多摩川

羽田沖
1984年4月～1991年11月

げんざい うめたてしよぶん
現在の埋立処分場

げんざい うめたてしよぶん
現在の埋立処分場

かこ うめたてしよぶん
過去の埋立処分場

うめたてしょばん

うめたてしよばん

3 ごみを減らす合言葉「かたつむりのおやくそく」



か たづけじょうず (Reduce) リデュース

どこに何があるかわかれば、必要なものがすぐに見つかるよ。余計なものを買わずにすむから、むだなごみが減るね。



た いせつにつかう (Reuse) リユース

長く大切に使うことで、ごみとして捨てるものが減るよ。

いらなくなったものは
必要とする人にゆずろう。



修理して使えるものは
直して使おう。



入れ物をくり返し使おう。



シャンプーなどはつめか
えられるものを選ぼう。

3つのRを覚える合言葉は
「か た つ む り」

一緒にやろうね！



13 食品ロスを減らすためのフードドライブ活動

・フードドライブって何かな？

家庭で使い切れない食品を持ち寄って地域の福祉団体や施設などに提供する活動のことなんだ。
フードドライブ活動を行うことで、食品ロスを減らしたり、使い切れない食品を有効につかえるようになるね。

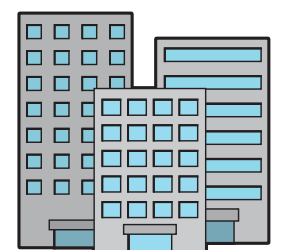


・板橋区のフードドライブ活動

板橋区ではフードドライブ活動をしていて、
区の施設や一部の店舗で食品を預かっているんだよ。
預かった食品は、区内の子ども食堂などに提供されるんだ。



区内の子ども食堂など



(フードバンクを通じ)
福祉団体・施設など

※詳しくは板橋区のホームページで「フードドライブ」と検索してね！

12 食品ロスについて考えてみよう!

● 食品ロスって何かな?

本当は食べられるのに、^{のこ}残したり、^す捨ててしまう食べ物のことなんだ。
日本では、食品ロスが1年間で約464万^トトンもでているよ。
これは、日本中の人々が、
毎日おにぎり1個分(約102g)を^す捨てているのと同じなんだ。



● どうしたら食品ロスを減らせるかな?

みんなで食品ロスを減らす方法を話し合ってみよう

食べ残しをやめよう

- ^す好き嫌いをせずに、^{のこ}残さず食べよう
- お店でご飯を食べるときは、食べ^{りよう}きれる量を注文しよう



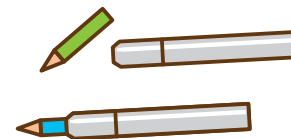
おうちの人と話してみんなでやってみよう

- ^{りようり}料理をする時は、^{やさい}野菜や^{くだもの}果物の皮はうすくむき、
食べられる部分を^ふ増やそう
- なるべく手前に並んでいるものから^{なら}買おう
- ^{ひつよう}必要な分だけ、買い物をしよう

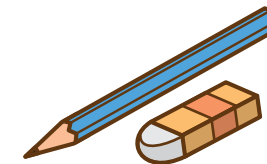


リデュース リユース つかいきる (Reduce/Reuse)

^{えんぴつ}鉛筆はホルダーを使えば
短くなっても使えるよ。



^{えんぴつ}鉛筆や消しゴムは使い切っ
てから新しいものを使おう。



つめかえられない歯みがき
粉などは、^{さいご}最後まで使い切
ろう。



リデュース むだにしない (Reduce)

^す好き嫌いをせずに^{のこ}残さず
食べよう。



買い物にはマイバッグを持っ
て行き、レジ袋は断ろう。



むだ使いはやめよう。

ティッシュではなく
ふきんやぞうきんを使おう。

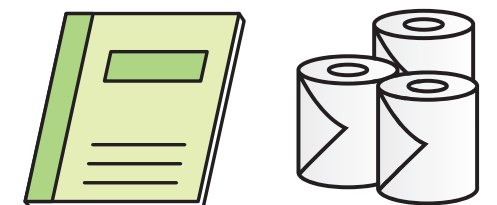


リサイクル りさいくる (Recycle)

^{しげん}資源とごみを正しく
分けて出そう。



^{さいせいひん}再生品を選んで使おう。



みんなができることをたしかめてみよう!

4 資源の分け方・出し方



これは資源やごみを出す場所
“資源・ごみ集積所”の看板だね。
板橋区には集積所が約26,100か所
あるんだよ。



※曜日は一例です。

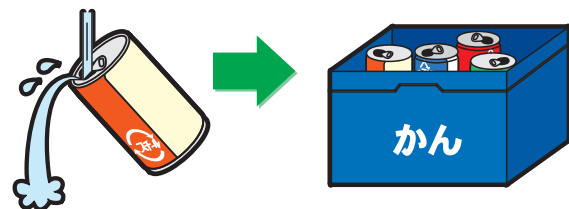
資源の種類



資源はそれぞれ出し方がちがうよ。正しい出し方を覚えよう。

缶(飲料・食品用)

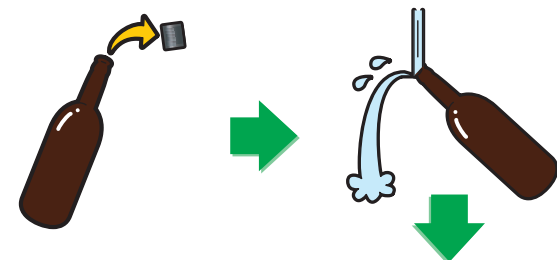
- ①中を水ですすぐ ②青い回収箱へ入れる



缶には、アルミ缶とスチール缶があるんだ。
マークを探してみよう

びん(飲料・食品用)

- ①キャップを取る ②中を水ですすぐ



- ③黄色い回収箱へ入れる

あら
洗ってくり返し使える
『リターナブルびん』

1度だけ使われる
『ワンウェイびん』が
あるよ

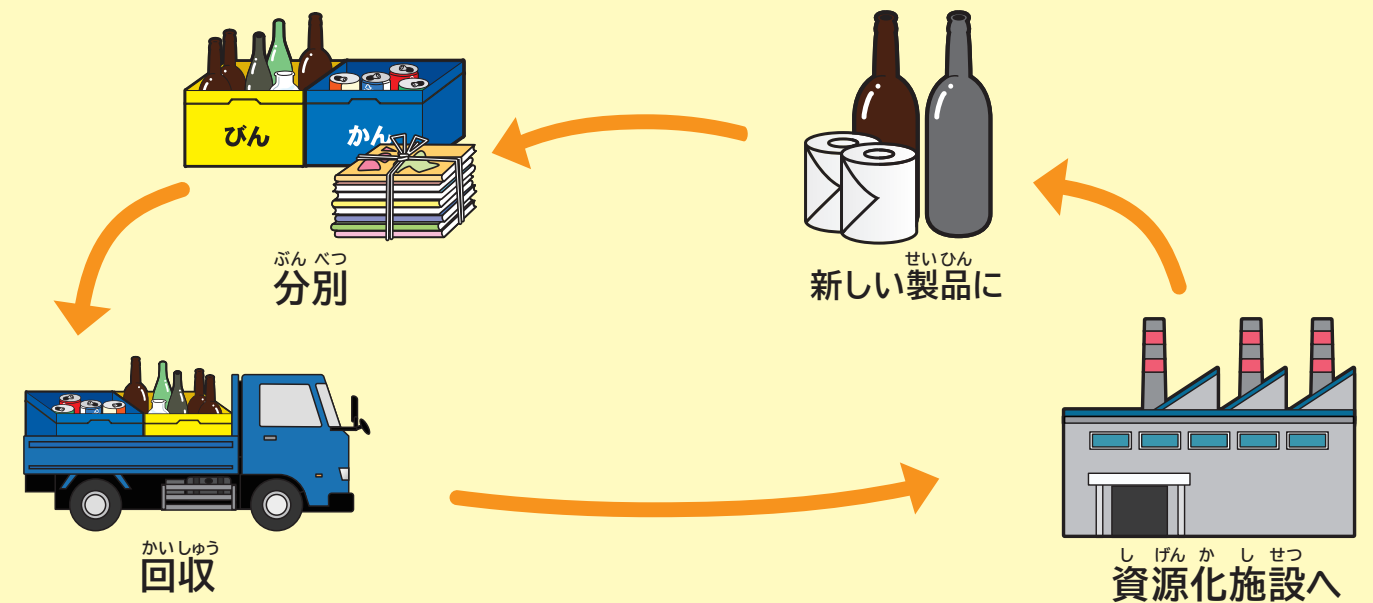


11 再生品を使おう

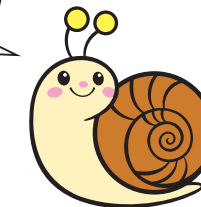
リサイクルで大切なことは…

もうひとつ 資源を正しく分けて出すこと!

再生品を選んで使ってリサイクルの“輪”をつくること!



再生品や環境にやさしい
製品にはマークがついて
いるよ。探してみよう。



わたしのノートにはグリーン
マークがついていたよ。



エコマーク



グリーンマーク



再生紙使用
(R)マーク



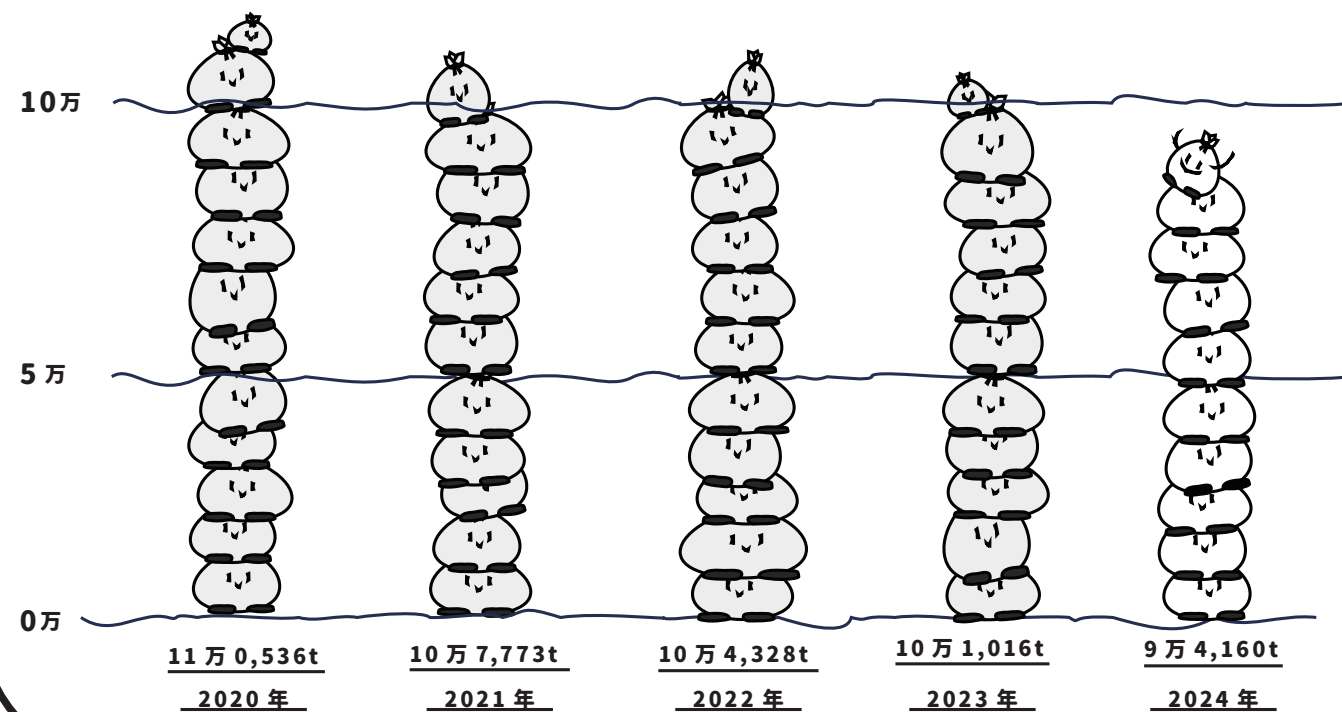
PETボトル
リサイクル
推奨マーク

10 板橋区のごみ収集量



板橋区の年間のごみ量から、一人あたりが出す量を調べてみよう。

板橋区から1年間に出るごみの量（資源はのぞく）の移りかわり



2020年は11万トンだったのに、2024年は9万トン！

このちょうしで、もっとごみをへらそう！

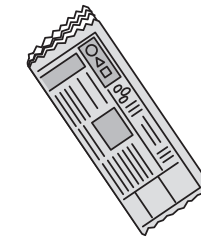
考えよう！ ごみを減らすための工夫！

燃やすごみの中には、リサイクルできる古紙類や、拠点回収（くわしくは17ページへ）で集められている古布・古着など、まだまだたくさんの資源が含まれています。

リサイクルできるものは資源として出して、ごみを減らしましょう。

古紙

①種類ごとにまとめる



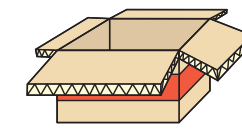
新聞



雑誌



紙パック

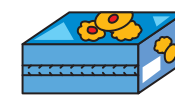


段ボール



②ひもで十字にしばって集積所へ出す
紙ではないものをとってから出してね

ざつがみ
雑紙



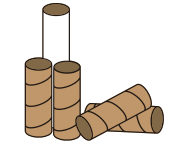
紙箱



コピー用紙



紙袋

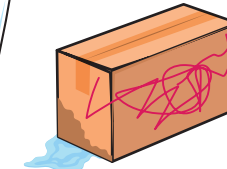


ラップの芯
トイレットペーパーの芯

リサイクルできない古紙



レシート



汚れた箱や紙



においのついた紙



写真

その他

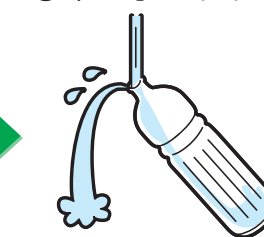
・宅配便の伝票
・紙だけにするのが難しいもの

ペットボトル（♻マーク付のものだけ）

①キャップ、ラベルを取る



②中を水ですすぐ



③つぶす



④専用ネットなどへ入れる



※キャップ・ラベルは資源プラスチックだよ！



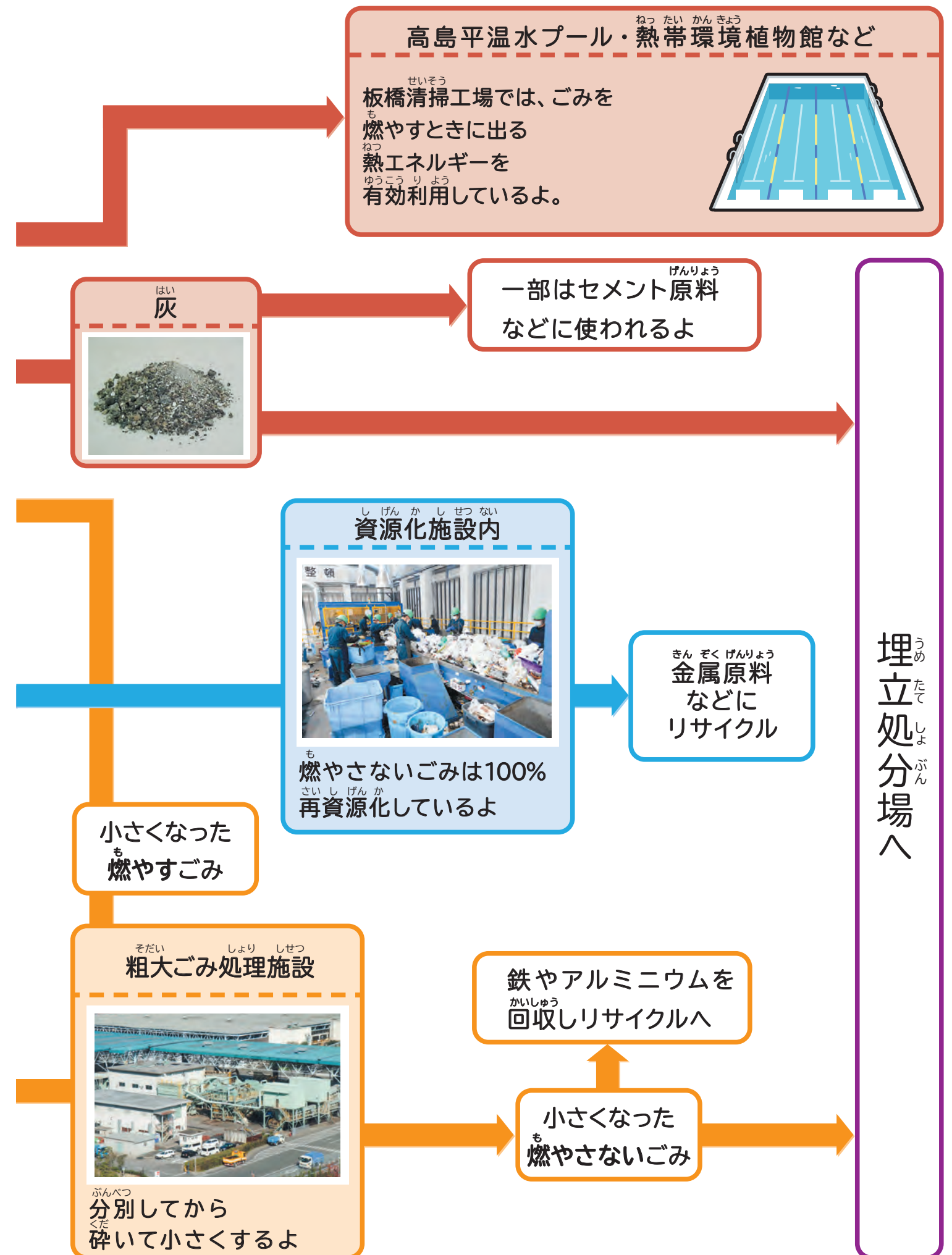
板橋区では、町会・自治会や地域で行っている“集団回収”もしているよ。詳しくは板橋区のホームページを見てね！

プラスチック(プラスチックだけでできているもの)



資源(プラスチック)として回収できないもの

これらは実際にプラスチックの回収をしたら入っていたものだよ。



9 板橋区のごみのゆくえ



ごみはどこへ行くのか見てみよう！

燃やすごみ



清掃工場



850度以上で燃やすよ

燃やさないごみ

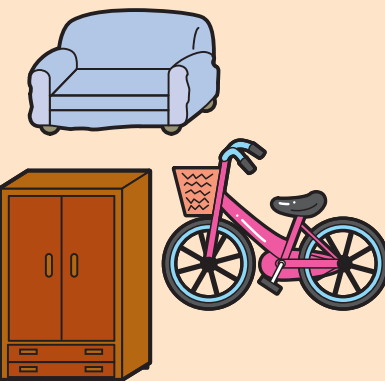


資源化施設



ここで資源にするよ

粗大ごみ



西台粗大ごみセンター



ここで分別するよ

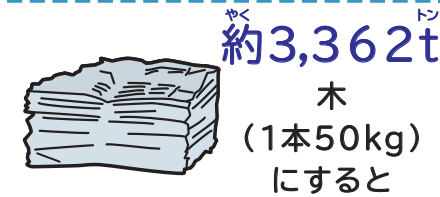
5 板橋区の資源リサイクルデータ

「板橋区で回収して資源に生まれ変わる量だよ」



令和6年度

新聞紙



約3,362t

木
(1本50kg)
にすると

約6.7万本

雑誌

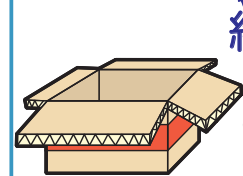


約4,209t

木
(1本50kg)
にすると

約8.4万本

段ボール



約7,603t

木
(1本50kg)
にすると

約15万本

アルミ缶



約1,142t
350ml缶
(1本16g)
にすると

約7,138万本

スチール缶



約479t
190ml缶
(1本30g)
にすると

約1,597万本

ペットボトル



約2,560.6t
500mLボトル
(1本26g)
にすると

約9,848万本

リターナブルびん



約159.7t
ビール大びん
(1本610g)
にすると

約26万本

ワンウェイびん



約3,561.5t
120mlびん
(1本145g)
にすると

約2,456万本

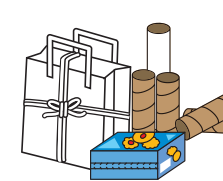
プラスチック



約3,476.7t
ボトル容器
(1個50g)
にすると

約6,953万本

雑紙



約146t
木
(1本50g)
にすると

約292万本

廃食用油



約6.4t
食用油
(1本1,000g)
にすると

約6,400本

古布・古着



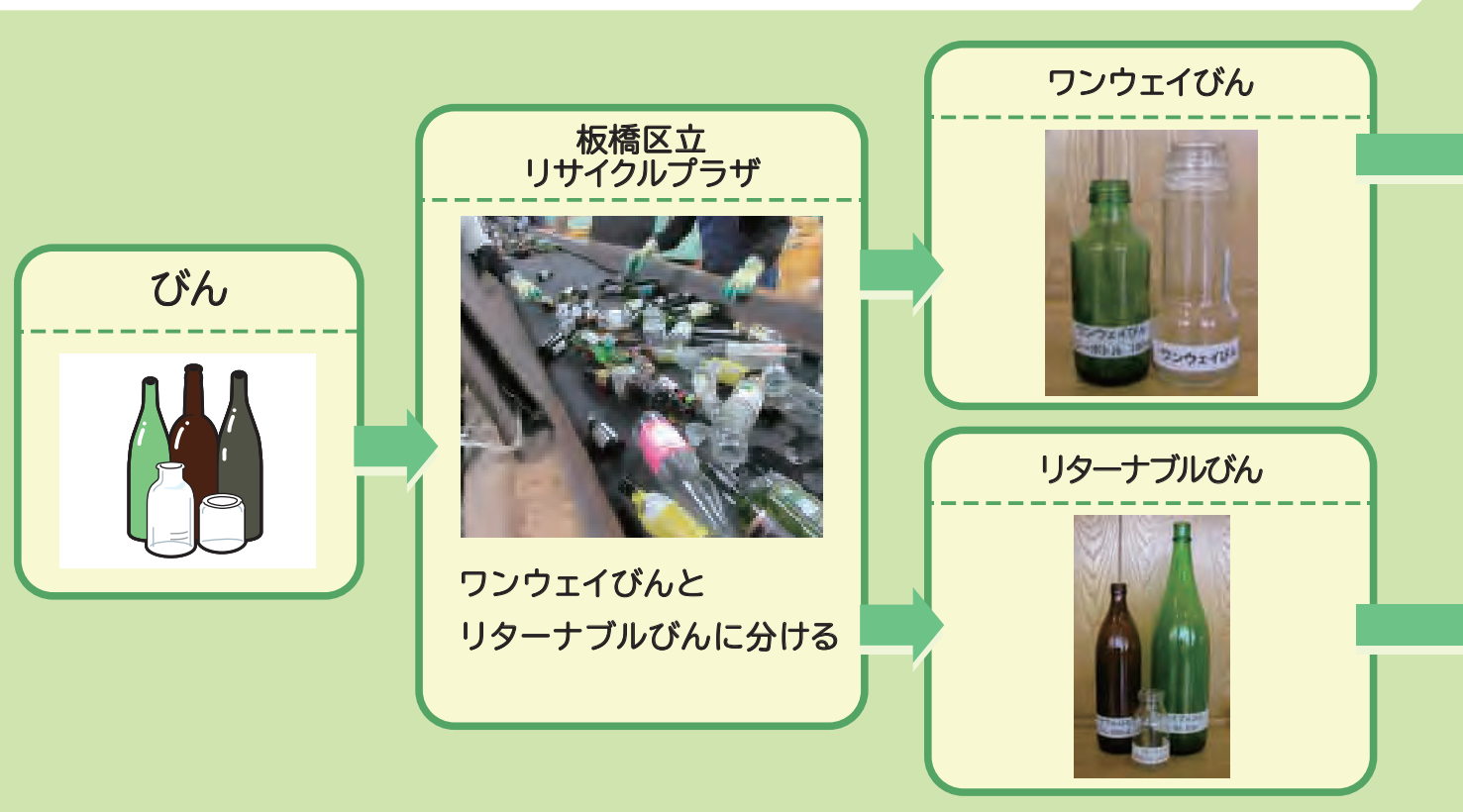
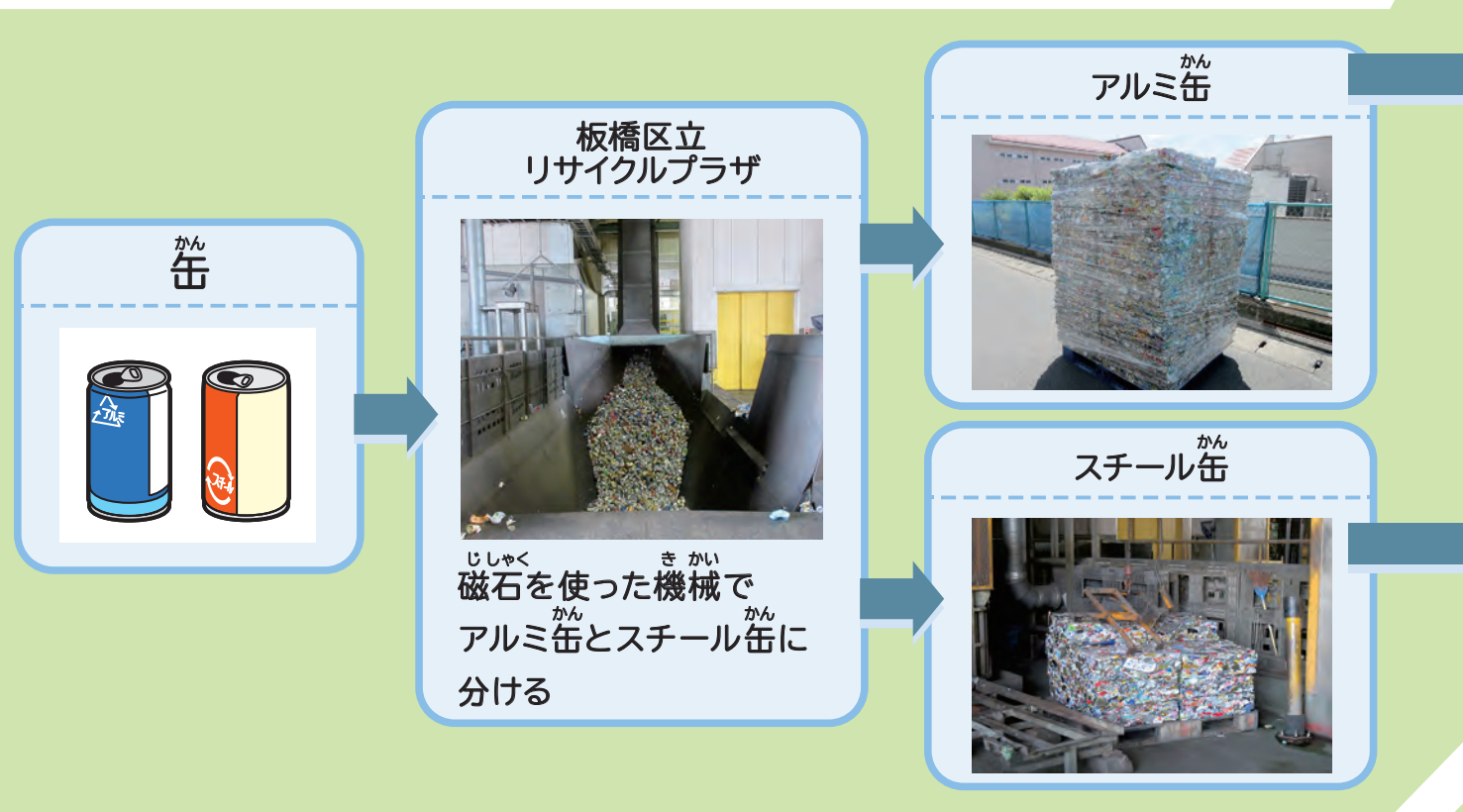
約151.8t
Tシャツ
(1枚130g)
にすると

約117万枚



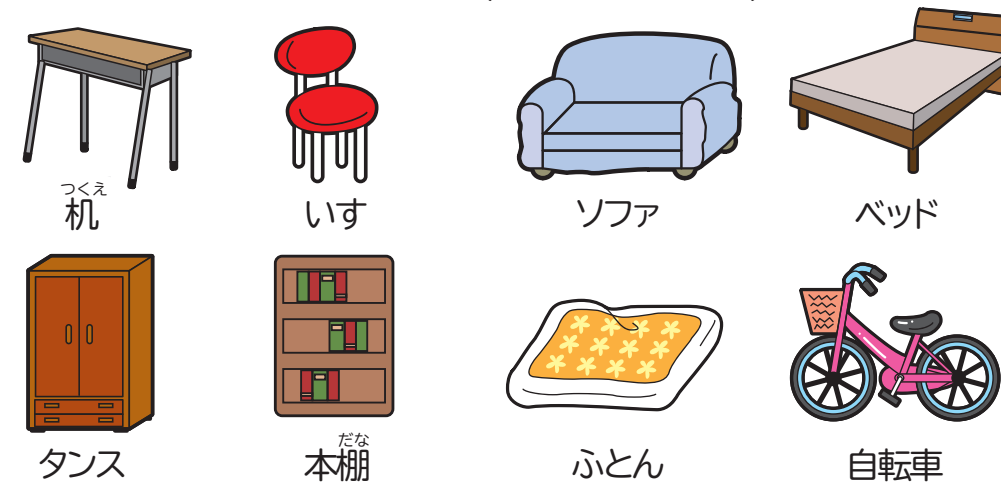
6 板橋区の資源のゆくえ

資源はどのようにして生まれ変わるのか見てみよう。



粗大ごみ (有料・申込制)

30cm以上の大きなごみ (一部例外あり)



出し方

粗大ごみ受付センターへ申し込む
(インターネットまたは電話)

ここでは代表的なものをのせているよ!

※注1

ガラスや割れ物などは、厚紙などくるんでから袋に入れて、「キケン」と書いて燃やさないごみに出そう。



※注2

スプレー缶やライターの中身は必ず使い切ってから、ほかのごみと別の袋に入れ、「品名」を書いて燃やさないごみに出そう。



下記内容をご確認ください

月 日

☐ 事業系有料ごみと混ざります

☐ 事業系有料ごみ処理券が不足しています

☐ 分別されていません

☐ 可燃ごみです ☐ 不燃ごみです

☐ 資源です

☐ 粗大ごみです

☐ 一度に大量の資源やごみを出す場合は、有料になります

☐ 区では収集できません

☐ 以下の理由により収集できません

【お問い合わせは、管轄の清掃事務所へ】

板橋区清掃事務所 03-3969-3721

板橋区清掃事務所 03-3969-7441



区では収集できません

- ・土、砂
- ・ブロック
- ・ペンキ
- ・バッテリー
- ・灯油
- ・石
- ・レンガ
- ・消火器
- ・ガソリン
- ・その他

ルールを守らないごみには、
黄色のシールが貼られてしまうよ。
決められた日に集積所に正しくごみを出そうね。

8 分け方・出し方

燃やすごみ(可燃)



出し方

ふたつきの容器か透明・
はんとうめい 半透明の袋に入れて出す



燃やさないごみ(不燃ごみ)



出し方

ふたつきの容器か透明・
はんとうめい 半透明の袋に入れて出す



生ごみは水切りでスッキリ!

生ごみ100gの水気をギュッと
しぼるだけで10gも減量できるよ!

生ごみは約80%が水分だと言われるよ。

水分が多いとごみが重くなって運ぶのが大変になったり、
燃やすときに沢山のエネルギーを使用してしまうよ。

生ごみを捨てる前に水をしっかり切ることでごみを減らしていこう!



素材メーカーや
リサイクル工場へ



と 高温で溶かしてかたまりにする



うす 薄くのばしたアルミの板から缶を作る



ほかの鉄くずと一緒に
と 高温で溶かす



と 溶けた鉄をかたまりにして、缶や建築資材などに加工する

素材メーカーや
リサイクル工場へ



べつ 色別に砕いて洗って
くだ ガラスカレットにする



と 高温で溶かす
さいせいりよう びんの形にして再生利用



カレットを混ぜたブロック
ま は道路に使われる



しゅるい 種類ごとに洗う



中身をつめたリターナブル
びんを再びお店へ

古紙



しゅるいべつ お
種類別に押しつぶして
小さく固める



おおがた
工場へ運び、大型ミキサーで
古紙を溶かす

ペットボトル



お
工場で押しつぶして
小さく固める



あら
細かくしてよく洗い、
フレークやペレットにする



はいしよくよう ゆ 廃食用油、古布・古着、使用済小型家電の
かいしゅう 回収場所はこちらの施設に限られているよ。

※9~13は、小型家電のみ回収
※14~17は、廃食用油・古布・古着のみ回収、
18・19は古布・古着のみ回収

1	板橋区役所7階 しげんかんすいしん 資源循環推進課	7	あかつかししよ 赤塚支所	14	おおやぐち ちいき 大谷口地域センター
2	板橋東清掃事務所	8	さくらがわ ち いき 桜川地域センター	15	なります なりますようめい まなぼーと成増(成増生涯学習センター)
3	板橋西清掃事務所	9	板橋区役所地下1階	16	ときわだい ち いき 常盤台地域センター
4	リサイクルプラザ	10	しみず ち いき 清水地域センター	17	ふ じ み ち いき 富士見地域センター
5	なつたいかんきょう 熱帯環境植物館	11	じょうほうしより 情報処理センター	18	し むらさかうえ ち いき 志村坂上地域センター
6	エコポリスセンター	12	ち いき 高島平地域センター	19	おしるしりょうひん 無印良品板橋南町22
		13	なかちょう 仲町ふれあい館		

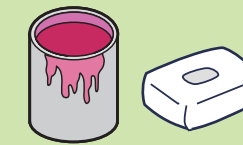
きょ てん かいしゅう し げん
拠点回収された資源は、次のようにリサイクルされています。

ハブラシ



てかがみ わく
手鏡の枠

廃食用油



いんくやせっけん
インクや石鹸

古布・古着



さいりよう
海外での再利用

小型家電



きちよう きんぞく
貴重な金属

かたつむりチェックポイント！



かん かいしゅう
「缶・びん回収箱にリサイクルできないものが
入っているね。どれか分かるかな？」
かん
「スプレー缶やガラスのコップだね！
ぶんべつ
分別してリサイクルしよう。」



「ビンにキャップが付いたままだよ…」
「キャップが付いたままのビンはどうなるの？」
「手作業で外さなければならないんだ。」
たいへん
「とても大変だね。外してから出さなきゃいけないね。」

りんりんちゃんと覚えよう♪

か

かたづけ



た

たし



つ

つかい



む

むだ



り

りさい



7 拠点回収を利用しよう



きょてんかいしゅうりょう
拠点回収を知っているかな？
ちいきこうきょうしせつ
地域センターなどの公共施設を中心に、
しゅうせきじょいがいばしょしげんかいしゅう
集積所以外の場所でも資源を回収しているんだ。
もっともっとリサイクルをしてリサイクルマスターになろう！

はいいよくようゆあ 廃食用油（揚げ物などで使った油）

①天かすなどを
取りのぞく



②ペットボトルに入れて

キャップを
閉める



③回収ボックスへ



こふ 古布・古着

①きれいに洗濯する



②たたんでビニール袋に
入れる

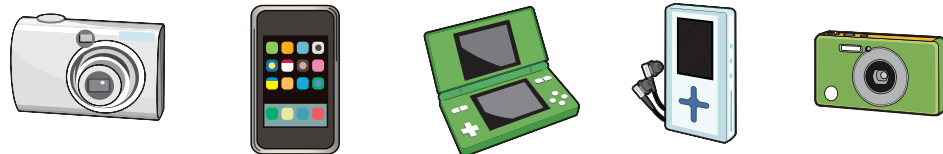


③回収ボックスへ



こがたかでん 小型家電

①30cm×15cmに投入可能なサイズか確認する



②回収ボックスへ



ハブラシ

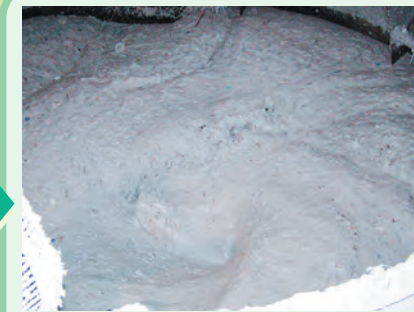


かいしゅう
回収ボックスへ



※電動ハブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、
てんねんもうかいしゅう
天然毛のハブラシなどは回収できません。
※きれいにしてから回収ボックスへ

くわ
詳しくは板橋区のホームページで
「ハブラシリサイクル」と検索してね！



紙パルプをすいて紙にする



ま
巻き取って紙製品にする
せいひん



フレックやパレットを加工し、

様々なプラスチック製品や布製品にする



こんなにたくさん
リサイクル
されているんだね！



リサイクルプラザ

区内で回収されたびん・缶を仕分けて
さいしげんか
再資源化のための処理をする処理ゾ
ンと、ごみ・リサイクルについて学べる
プラザゾーンがあるよ。



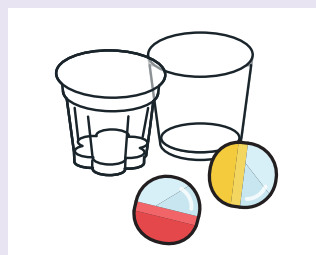
「ラベルやキャップはペットボトルとは
別にして、プラスチック資源でださないと！」
「その通り！だけど、汚れているとダメなんだ。
きれいに洗ってからリサイクルに出してね。」



見学できるよ
遊びに来てね



プラスチック



プラスチックだけで
できているもの



手作業で混入物をわける



つぶして固めて、
たわら状にする

新しいものに生まれ変わる
【マテリアルリサイクル】(製品)



パレット



文具

【ケミカルリサイクル】(化学)



アンモニア
かゆみ止めに使われる



ドライアイス

かたつむりチェックポイント!

プラスチックとして出さないで!

回収した後に、人の手で分けているよ。だから、刃物がついていると危ないんだ。
ライターやリチウムイオンバッテリーなどの発火の恐れがあるものは清掃車や
処理施設の火災にもつながってしまうよ。プラスチック回収には出さないでね。
みんなも気をつけよう!

これらは実際にプラスチックの回収をし
たら入っていたものだよ。
これらは資源にすることができません!



「ゼロカーボンいたばし」って知ってる?



ゼロカーボン
いたばし2050

板橋区は2050年までに
CO₂排出量実質ゼロをめざし
ゼロカーボンシティの実現へ。

板橋区では地球を守るために

「ゼロカーボン」をめざしています。

ゼロカーボンとは車や工場から出る
二酸化炭素(CO₂)※をできるだけへらして
実質ゼロにしよう!という目標です。

※増えすぎると地球温暖化の原因の一つになります。