

わたしたちができること ～「もったいないごみ」をなくすために～

これから、ペットボトルのモットイクンのお話が始まります。
モットイクンと一緒に、リサイクルとごみ処理の旅にでかけましょう！

合言葉は3R！ さあ、出発だ！



もくじ

ある、ごみ集積所で……………1	ごみ処理の旅 ごみの分け方出し方 ……8
リデュース ごみをつくらない ……2	ごみ処理の旅 ごみのゆくえ ……9
リユース くり返し使う ……3	ごみ処理の旅 埋立処分場 ……10
リサイクル 資源として再利用する ……4	リサイクルはとっても大切、でも ……11
リサイクルの旅 プラスチック ……5	食品ロスを減らそう！ ……12
リサイクルの旅 びん・缶・ペットボトル ……6	北区で働く清掃車とリサイクル・清掃施設 ……13
リサイクルの旅 古紙・紙パック・トレイ・廃食油 ……7	エコー広場館へいらっしゃい！ ……14
次はごみ処理の旅だ！ ……8	ごみ減量・リサイクル意識向上のための ポスター入賞作品…14

ある、ごみ集積所で



あれ…?
ここはどこなんだろう?
…ぼくは捨てられちゃったの?!
助けて、たれか助けて…!

ここから出たいんだ。
力を貸してくれる?

まずは、
モッタイクんの周りにあるごみを
なんとかしないよね。

あ!
サンクルちゃん!
ぼく
モッタイクんを助けたいんだ!

スリー アール
3Rの魔法をかけるよ



「もったいないごみ」たち
でおいで

北区のごみの量

令和6年度のごみの量は
約72,300トンでした

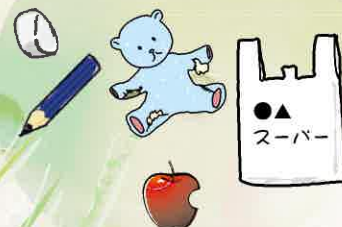


1日でこんなにたくさんのごみが出るんじゃな。

これを北区に住んでいる人が出す
1日あたりのごみの量にすると
平均で約548グラムです

ざつがみ仙人

REDUCE リデュース P2

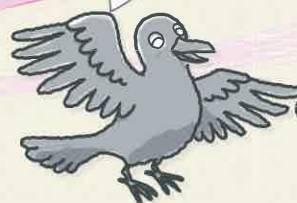


あ、
動ける…!



出てこられたよ!
ふたりとも
ありがとう!

びっくりしたよ!
すごい魔法だなあ!



REUSE リユース P3



RECYCLE リサイクル P4



みんなも同じことが
できるんだ!
3Rは難しくないよ。
おぼえてね!

北区では、一人1日あたり約548グラム出しているごみを
令和16年度までに478グラムに減らすという目標を立てています



1日約70グラム減らす
にはどうすればいいん
だろう? 3Rをヒントに
考えてみてね。



リデュース ごみを作らない

最初の
Rは

リデュース
(REDUCE)

ごみを作らない
ごみになるものは
買わないようにすること

食べ残しのごはん・レジ袋・こわれたおもちゃなどをリデュースすると…

きれいな おかずあるし、 残しちゃおう!	エコバッグ、 持っていくのは 面倒だな…	小さくなって 使いづらいな…	ちょっと 破れちゃった…
食べられるかわからな いけど安いからこれも 買っちゃおうかな。	面倒くさいから 割りばしや使い捨ての スプーンやフォークを もらっちゃおう!	必要ないけど、 かわいいから 包装用紙で商品を 包んでもらおう!	生ごみの水を切って 捨てるのは面倒くさいな。

リデュース

みんないくつできているかな?できているものに○をつけよう!

ごはんは残さず食べる	エコバッグ あります。 買い物に行く時は エコバッグを持ていく	まだ 使える! 「もの」を最後まで 大切に使う	直して大切に 使う
買い物では 必要なものだけ買う	使い捨ての箸などを 使わないようにする	必要のない ラッピングは断る	生ごみの水分を よく絞ってから捨てる

P1に書いてある、70グラムとはどれくらい?

一人ひとりが1日ですす「ごみ」の量を70グラム減らす
ことが目標って伝えただけ、野菜でたとえると…

だいたいピーマン2個分(約70グラム)にあたるよ。



例えばこのようなこ
とが考えられるよ。

発泡トレイ 6グラム	レジ袋2枚 20グラム	水きり 20グラム	わりばし 4グラム
調理くずを減らす料理			
20グラム			

あわせると70グラム!



3つのRのなかで
リデュースが
一番大切なんじゃ。

「もったいないな」
という気持ちを
大切にするんじゃぞ。

リユース かえ つか くり返し使う

2番目の
Rは

リユース
(REUSE)

同じものを
くり返し
使うこと

大きくなって乗れなくなった自転車・着られなくなった服などをリユースすると…

大好きな
自転車だけ
大きくなったから
乗れないは…



中身
なくなっちゃった…



ごわざわざ
薄くなってきたよ。
もう捨てようかな…



ちょっとしか
着てないのに
もう着られなく
なっちゃった…



リユース



着られなくなったTシャツで作ったエコバッグ

手芸や工作は好きかな？
いらなくなったものから、
新しいものを作ること
もリユースなんだよ。



北区のエコ広場館
では、工作などの
リユースを体験
できるよ。
みんな遊びに来てね！

詳しくは14ページでね

みんないくつできているかな？できているものに○をつけよう！



使える人にあげる



つめかえの商品を使う



ぞうきんにして使う



区施設での回収や
フリーマーケットに出す

古布回収の流れ

古布回収



古着リサイクル施設



洋服を仕分けする

再び、洋服として
使用するコース



海外に輸出
などされて販売



再び洋服として
利用

UES(機械を
ふく雑巾) など
になるコース



洋服を切断
などする



UES(機械を
ふく雑巾) など

リサイクル 資源として再利用する

3番目の
Rは

リサイクル
(RECYCLE)

資源をわけて集めて
原料にもどして
もう一度作りかえること

プラスチック・びん・缶・ペットボトル・古紙・紙パック・トレイ・廃食油などをリサイクルすると...



リサイクル

プラスチック	びん・缶	ペットボトル	古紙	紙パック	トレイ	廃食油
①プラスチック以外の部分を取る ②軽くすいで水を切る	①ラベルとキャップをはがす ②軽くすいで水を切る ③つぶす ④ネットに入れる	①ラベルとキャップをはがす ②軽くすいで水を切る ③つぶす ④ネットに入れる	①広げる ②洗う ③乾かす	①洗う ②乾かす ③乾かす	①冷ます ②ペットボトルなどに移す ③しっかりふたをする ④回収場所に持参	①冷ます ②ペットボトルなどに移す ③しっかりふたをする ④回収場所に持参
袋にまとめて回収に出す	北区・びん	北区・びん	新聞・雑誌・雑がみ 段ボール 種類別に束ねて回収に出す	リサイクルマーク	リサイクルマーク	リサイクルマーク



雑がみってなあに?

お菓子の空き箱や包装紙など、リサイクルできる紙類を雑がみって言うのじゃ。



わたしたちができるのは「分けて出す」ところまで。このあとは、資源とごみの旅によう!

資源⇒リサイクルの旅 ▶P5

ごみ⇒ごみ処理の旅 ▶P8

コラム1 ~いくつかわかるかな? リサイクルに関するマーク~

分別するときに素材を見分けるためのマーク



プラスチック製
容器包装



スチール缶



アルミ缶



PET
ペットボトル



紙パック
飲料用
紙パック



紙製容器包装



リチウム
イオン電池



ニカド電池



ニッケル
水素電池

電池はきちんと分別しないと
清掃車で火災がおこってしまう
こともあるんだ! 気をつけよう。



リサイクルされた原料で
作られていることを示すマーク



グリーンマーク



古紙をリサイクルした
製品についています



牛乳パックを
リサイクルした製品に
ついてます

リサイクルされる
ことを示すマーク



リサイクル

このマークがついたパソコンは
生産者が無料で回収して
リサイクルします

「混ぜればごみ、
分ければ資源」じゃ。



コラム2 ~リチウムイオン電池って何に使われているの?~



モバイルバッテリー



ハンディファン



電動歯ブラシ



スマートフォン



ワイヤレスイヤホン



コードレス掃除機

身近なものに
たくさん使われて
いるんだね!



リサイクルの旅 プラスチック



♻️マークがついているものとプラスチックだけでできているものを回収するよ！たとえば…

ボトル・キャップ類



カップ・パック類



ケース類



トレイ類



食料品や日用品の袋



チューブ類



発泡スチロールなど



そのほか、プラスチックだけでできているもの



プラスチックは可燃ごみじゃないの？

北区では令和5年4月から区内すべての地区でプラスチックの資源回収をはじめたんだよ。



集められたプラスチックは、資源化事業者に運ばれて資源化されるんだ！

中間処理施設



圧縮・梱包



運びやすく小さくまとめる

手選別



リサイクルできないものを人の手で取りのぞく

選別



機械で袋を破り、風力や重力で重いもの、軽いものに分ける

資源化事業者



リサイクルできないもの

清掃工場



燃やされて発電や温水プールなどのエネルギーとして使われる

おもな再生品



再生樹脂



パレット



コークス(燃料)



化学繊維製品



RPF(固形燃料)

出してはいけないもの



- 金属部分や刃物が付いているもの
- モバイルバッテリー(電池が入っているもの)
- 注射針



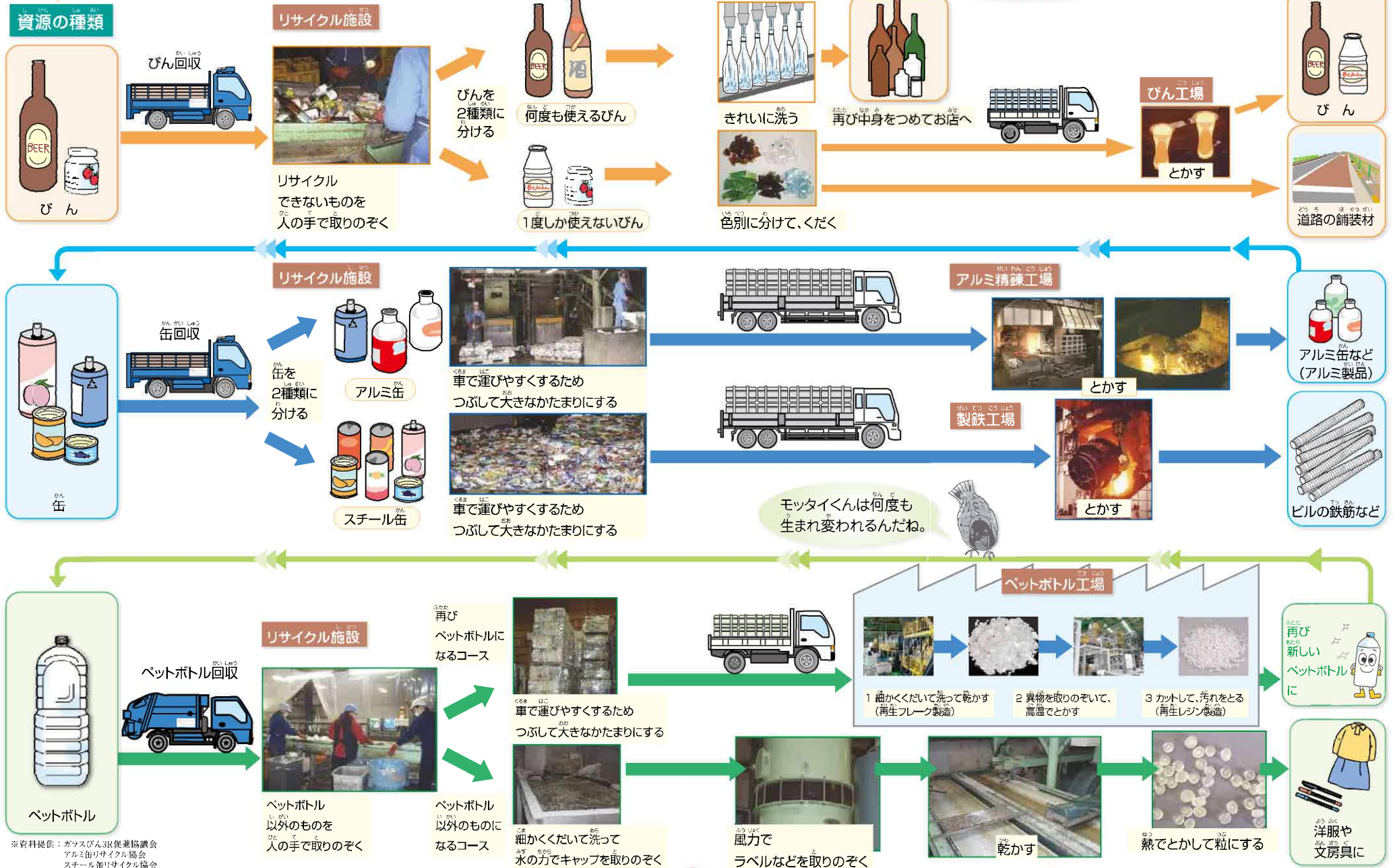
(カップ麺の器)

- 汚れや臭いが残っているもの(軽く水ですすいで落としてから出してください)

リサイクルの旅 びん・缶・ペットボトル

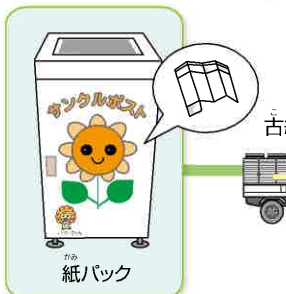
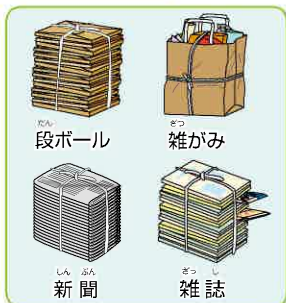
ぼくたちをリサイクルするために
たくさんの人や車が
働いているんだ…！

おもな再生品



リサイクルの旅 古紙・紙パック・トレイ・廃食油

資源の種類



古紙間屋



リサイクルできないものを人の手で取りのぞき、運びやすくするため種類ごとに大きく束ねる



種類ごとに束ねられた古紙 (写真上は雑誌、下は紙パック)

製紙工場



大きなミキサーに入れて紙以外のものを取りのぞく



空気の泡でインクを抜く



水でと化したパルプを広げて乾かし大きなリールで巻き取る

おもな再生品



新聞や雑誌など



お菓子の箱など



段ボールなど



トイレトペーパー ティッシュペーパーなど

リサイクル施設



リサイクルできないものを人の手で取りのぞく

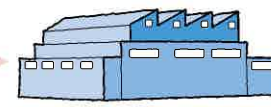


トレイを細かくくだく



運びやすくするためとがしてかたまりにする

製品工場



かたまりを再び熱でとがして色々な製品に再生する



文房具やごみ箱 プラスチック容器など

ほかにも…



エコ広場館や清掃事務所など区内6カ所で廃食油を回収しています。廃食油は、SAF(持続可能な航空燃料)などにリサイクルしているよ。



廃食油



リサイクル施設



SAF(持続可能な航空燃料)など

リサイクルしてできた再生品を使ってね!



次はごみ^{しゅ}処理^りの旅^{たび}だ!



よし、それじゃあ
ごみ^{しよ}処理^りの旅は
私^{わたし}が案内^{あんない}するよ。

ごみも、資源と同じように
きちんと種類を分けてくれないと
収集できないよ。
…みんな、ちゃんと分けられるかな？

せいそう じ む しょ
清掃事務所のせいさん



ごみ処理の旅 ごみの分け方出し方

可燃ごみ
(もやせるごみ)



生ごみを捨てる時は
紙などに包んで
見えないようにして
出してね！

ほくたちは
見えると
つい、食べたく
なっちゃうんだよ。



ふん ねん
不燃ごみ
(もやせないごみ)

その他の不燃ごみ



不燃ごみは「金属資源」と
「その他の不燃ごみ」に分けて出し
「金属資源」は、鉄・銅・アルミなどの
成分ごとに再利用するよ。

電池は不燃ごみへ

※P4にある電池はリサイクル協力店で回収しているよ。



https://www.jbrc.com/general/recycle_kensaku

※危ないものやスプレー缶は「危険」と書いて別の袋に入れて出してね。中身が残ったスプレー缶などが原因で、清掃車で火災がおこることもあるんだ。

粗大ごみ
(おおきなごみ)

粗大ごみを出すときは有料だよ。
ごみを出す前に申し込みしてね!



おお だ
多く出される

そ だい
粗大ごみ

第1位 ふとん
第2位 たんす
第3位 いす

ごみ処理の旅 ごみのゆくえ

可燃ごみ (もやせるごみ)



可燃ごみ収集



23区内に21か所

清掃工場



サーマルリサイクル

清掃工場では、ごみをもやした時に出る熱から電気を作っています。電気は清掃工場で使い、余った電気は売っています。売った電気は小学校でも使われています。また、地域の温水プールの水を温めることにも使われています。



温水プール

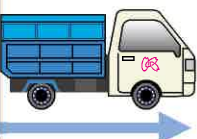
スラグの有効利用

石状のスラグは道路工事の材料などで利用されています。

不燃ごみ (もやせないごみ)

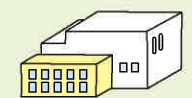


不燃ごみ収集



資源化事業者

ごみの中から再利用できる資源を選別します



可燃ごみをもやして熱から電気を作り、小学校などで使います

資源化できなかった残りを運ぶ



粗大ごみ (おおきなごみ)



粗大ごみ収集



金属資源

粗大ごみ中継所

金属が多く含まれるものを選別します



1回でたくさん運べるように粗大ごみをつぶしてのせられる大きな車に積み替える



民間セメント工場

灰をセメントの原料として有効利用します



資源化施設

灰を高温でといた後、ゆっくり冷やして石のようなスラグにします



可燃ごみの灰

不燃ごみ処理センター

搬入された残りを細かくくだき、その中から鉄とアルミは回収してリサイクルします



小さくなった不燃ごみ

粗大ごみ破砕処理施設

粗大ごみをもやせるものともやせないものに分けてそれぞれ細かくくだき、鉄とアルミは回収してリサイクルします



もやせないもの

小さくなった粗大ごみ

もやせるもの

小さくなった粗大ごみ

埋立処分場へ

埋立処分場って
どんなところ
なんだろう?



もやせるものは清掃工場でもやす

ごみ処理の旅 埋立処分場

ここは
中央防波堤埋立処分場。
ごみを最後に
埋め立てているんだ。



黄色い線で
囲まれている場所が
今、23区のごみを
埋め立てている所だね。



可燃ごみの灰やスラグ

小さくなった不燃ごみ

もやせないもの

小さくなった粗大ごみ

空から撮影した埋立処分場の写真



現在埋め立て
ている場所

資料提供: 東京都環境局 (令和6年2月撮影)

Q 埋立処分場はどこにあるの?



ごみは
北区から
こんなに遠くまで
やって来るんだね!

中央防波堤
内側埋立地
中央防波堤
外側埋立処分場
新海面処分場

A 埋立処分場は
ここにあるよ



ここが、23区が
ごみを埋め立てられる
最後の処分場
ごみを減らすためには、
3Rがとっても大事なんじゃ!

埋立処分場のお話

カモメがたくさんいるぞ!

平成7年頃の
埋立処分場



資料提供: 東京都環境局 (平成7年撮影)

現在の埋立処分場



資料提供: 東京都環境局 (令和6年撮影)

平成9年までは、
清掃工場が足りなくて、一部のごみは
そのまま埋め立てていたんだ。

カモメが少なくなってるね。

写真の鳥たちは
生ごみを食べに来ているんだよ。



今ではごみをそのままではなく、
もやしたりくたいたりして
小さくしてから埋め立てているんだ。

ごみを減らす理由 ～埋立処分場を長く使うために～

埋立処分場にこんな背景があったんだね。
でも、そもそもなぜごみを減らさないといけないの?



① 地球の環境を守るため

ごみが減れば、運ぶ車の数や、工場でもやすごみの量が減り、そのときに
出るCO₂(二酸化炭素)などの「温室効果ガス」が少なくなるんだ。



② 清掃工場や埋立処分場を長く使うため

ごみが減れば、清掃工場などのごみ処理施設が長持ちするよ。中央防
波堤の埋立処分場がいっぱいになったら、もう埋めるところはないんだ!



③ ごみ処理にかかるお金を減らすため

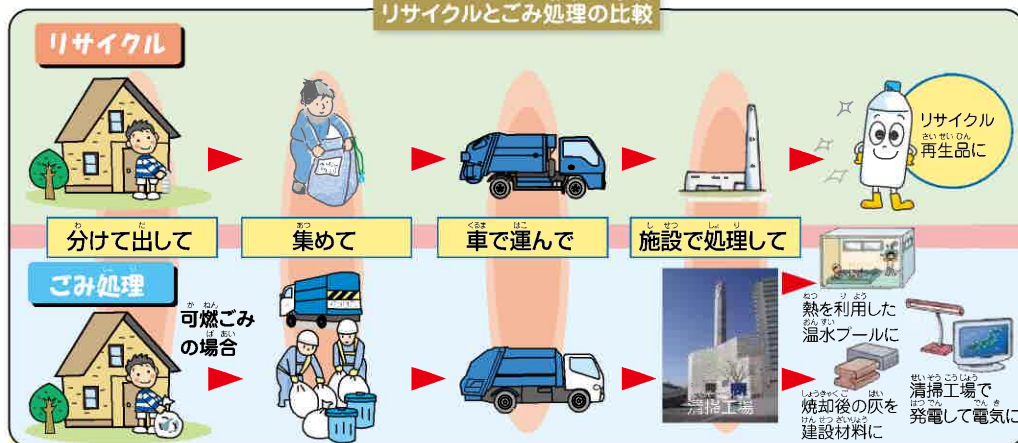
ごみ処理のお金は大切な税金を使ってるの。ごみが減れば、ごみを処理
するお金も減らすことができるよ。



リサイクルはとっても大切、でも…



リサイクルとごみ処理の比較



ええと…
「分けて出して」、「集めて」、「車で運んで」、「施設で処理して」…
…あっ！
施設で処理するまではリサイクルもごみ処理も同じだ！



両方ともたくさんの人の手や車や機械を動かすためのエネルギーが必要なんだ！

だから
リサイクルは
3番目のRなんだね！



お家でやってみよう！

(下の欄にごみを減らすためにお家で挑戦したいことを書いてね)

ごみを
作らない ☐ 例) ごはんは残さず食べる (ヒント: 2ページを見てね)

くり返し
使う ☐ 例) つめかえの商品を使う (ヒント: 3ページを見てね)

資源として
再利用する ☐ 例) 紙パックを資源として回収に出す (ヒント: 4ページを見てね)

お家でやったことに
チェックをつけよう！



食品ロスを減らそう！



まだ食べられるのに
捨てられてしまう食べ物を
「食品ロス」と言うのじゃ。

日本では1年に約464万トンの食品ロスが
出ているよ。これは一人1日あたり
おにぎり1個を捨てている計算になるんだ。



食品ロスの原因



食べ残し



期限切れ



むき過ぎ、切り過ぎ

食べ物の「期限」の違い

賞味期限

…おいしく食べられる期限



カップ麺、スナック菓子、缶詰など、
品質がすぐに悪くなりにくい食べ物に
表示されている

消費期限

…食べても安全な期限



お弁当、パン、ケーキなど、品質が
急速に悪くなってしまふ食べ物に
表示されている

賞味期限が切れてもすぐに
食べられなくなるわけじゃないんだ。
見た目やにおいで判断しよう！

好き嫌いせずに、
残さず食べることも
大切なんだね。



挑戦しよう！リデュースクッキング

リデュースクッキングって？

普段の調理では生ごみとして、捨ててしまいがちな
部分も活用できる調理法のことです。

北区は東京家政大学と一緒に、170以上のリデュース
クッキングレシピを考えました。

おうちの人と一緒に挑戦してみよう。



管理栄養士が監修したレシピで、
おいしく楽しく食品ロスを
減らしましょう。



レシピはこちらから

<https://www.city.kita.lg.jp/living/bins/1002115/1002116.html>

フードドライブに協力してね

フードドライブって？

おうちで食べる予定がない食べ物を集めて、
子ども食堂など、食べ物を必要としている人
たちに渡す活動のことです。

おうちの人と相談して活用してみましょう。



もらい物のレトルト食品や
缶詰があまっちゃいそう…

そんなときは
フードドライブを活用じゃ。



北区が受付できる食べ物

賞味期限まで2カ月以上あり、未開封で常温保存できるもの

たとえば…

- ・缶詰
- ・インスタント食品
- ・レトルト食品
- ・お米
- ・乾麺（うどん、そうめん、パスタなど）
- ・お菓子
- ・調味料
- ・飲料 など



区内の施設で食品の受付をしているよ。
受付場所など詳しくは右のコードをチェック！



<https://www.city.kita.lg.jp/living/bins/1002115/1002118.html>

北区で働く清掃車とリサイクル・清掃施設

ごみや資源を運んでいるおもな車の紹介



普通貨物自動車
びん・缶を集める



新小型特殊車
ペットボトルを集める



小型貨物車
古紙を集める



軽小型貨物車
プラスチックを集める



大型ダンプ車



ダストシートのある大きな団地のごみを集める



新大型特殊車



大きな特殊容器のあるマンションなどのごみを集める



小型プレス車

おもに可燃ごみを集める



軽小型ダンプ車

不燃ごみや狭い道のごみを集める



小型ダンプ車

粗大ごみを集める



大型プレス車

粗大ごみをつぶして
破碎処理施設まで運ぶ

小型プレス車 まちで一番よく見かける清掃車が、小型プレス車だ。そのヒミツを見てみよう！

後ろから見たところ



ここから
ごみを
積む

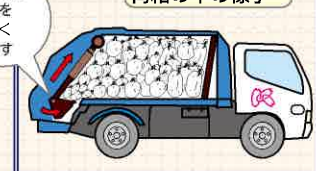
ごみを降ろすところ



荷箱の後ろが
開いて、ごみを
押し出す

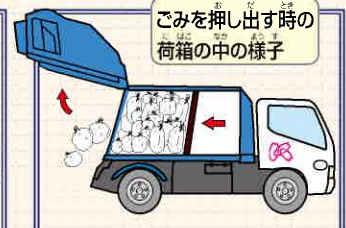
車の長さ…5.25m
車の幅…1.85m
車の高さ…2.4m
積めるごみの量…約1.5t
(可燃ごみ)
*標準的な車の大きさです

ごみを積んだ時の
荷箱の中の様子



圧縮板が
ごみを
小さく
つぶす

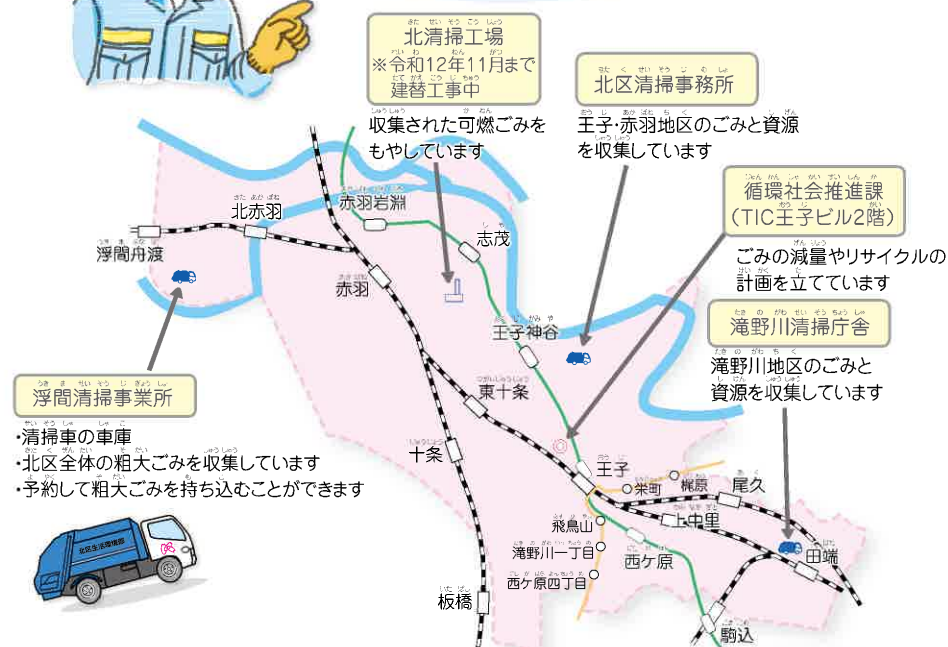
ごみを押し出す時の
荷箱の中の様子



環境のことを考えた
ハイブリッド車もあるよ！



これが
北区のごみや資源を集める仕事に
関係する施設だよ。
みんな、知っているかな？



清掃事務所では環境学習もしているよ！

清掃事務所では、北区の小学校や保育園・幼稚園などで清掃車の中身が透けて見える「スケルトン車」などを使って清掃車のしくみを説明したり、ごみや資源のお話をする「環境学習」もしています。小学校では、DVDによる映像などを使って北区のごみ処理の流れを説明します。

保育園や幼稚園では、DVDによるアニメーションを使ったごみを減らす工夫の説明や、集積所のごみとカラスを題材にしたお芝居をしています。



環境学習のようす



楽しそうだね！

エコー広場館へいらっしやい！

エコー広場館では、3Rについての
色々な講座やイベント、資源回収
をしているよ。
みんなも、エコー広場館に来てね。



開館時間：午前10時から午後4時まで
※休館日は下のコードからチェックし
てね。

エコー広場館ではどんなことをしているの？

出前講座



講座等の開催



フードドライブ受付(P12)



各種イベント



資源回収

紙パック、発泡トレイ、古布、ペットボトルキャップ、廃食油、インクカートリッジ、使用済切手、書き損じはがき
※エコー広場赤羽活動コーナーは、使用済切手と書き損じはがきのみを回収しています

エコー広場館はどこにあるの？



エコー広場赤羽活動コーナー

住所：赤羽1-1-38 赤羽区民事務所内
電話：03-6677-4440

講座やイベントの実施日、
内容については、
各エコー広場館に問い合わせてね。

富士見橋エコー広場館

住所：田端5-16-1
電話：03-3824-3196

ホームページ
もあるよ！



滝野川西エコー広場館

住所：滝野川116-21-25 滝野川西区民センター2階
電話：03-5567-3196

<https://www.eko-hirobakan.jp>

エコー広場館を管理している
北区リサイクラー事業協同組合が運営しています

令和7年度 北区清掃協力会 ごみ減量・リサイクル意識向上のための ポスター入賞作品

みなさんおめでとうございます！

優秀賞



王子第一小学校
藤田 明衣咲さん

優秀賞



王子第三小学校
藤澤 莉月さん

優秀賞



豊川小学校
鋤柄 杏里咲さん

優秀賞



柳田小学校
安藤 莉菜さん

優秀賞



なでしこ小学校
秋本 菜奈さん

優秀賞



浮間小学校
木村 紗羽さん

優秀賞



浮間小学校
藤井 希歩さん

優秀賞



赤羽台西小学校
松本 奈穂さん

優秀賞



滝野川小学校
金子 風花さん

優秀賞



滝野川第三小学校
後藤 夕奈さん

優秀賞



滝野川第三小学校
青木 寧々華さん

優秀賞



聖学院小学校
石島 瑠和子さん

もっとくわしく
しりたいときは



ゼロカーボンシティ
北区 ▶ 2050

問い合わせ先

ごみの収集・リサイクル

(古紙・びん・缶・プラスチック・
ペットボトル)について

古布の回収について

その他リサイクルについて

(紙パック・発泡トレイなど)

北清掃工場について

埋立処分場について

➡ 北区清掃事務所

作業第一係

☎03-3913-3141

➡ 循環社会推進課

事業啓発係

☎03-3908-8539

➡ 北区清掃事務所

事業管理係

☎03-3913-3077

➡ 東京二十三区清掃一部事務組合

一部事務組合

☎03-6238-0613

➡ 東京都廃棄物埋立管理事務所

管理事務所

☎03-5531-3765

ホームページ

北区キッズページ「わたしたちができること」

<https://www.city.kita.lg.jp/living/bins/1002115/1002088.html>

北区キッズページ「ごみと資源についての学習」

<https://www.city.kita.lg.jp/living/bins/1002115/1002091.html>

東京二十三区清掃一部事務組合キッズページ

<https://www.union.tokyo23-seisou.lg.jp/kids/index.html>

環境省キッズページ <https://www.env.go.jp/kids/>

23区はさらなる
ごみの減量に
取り組んでいます!

わたしたちができること
～「もったいないごみ」をなくすために～

刊行物登録番号 7-1-084

発行

北区環境部循環社会推進課

北区環境部北区清掃事務所