

ステップ  
4

# ごみを減らそう!

ごみを減らすためには  
何をすればいいの?



ごみを減らす  
ためにみんなで  
やってみるのじゃ!

©浜松市

スリーアール

## 「3R」を考えて行動しよう!



### 3Rってなんだろう?

**R** リデュース  
**Reduce**

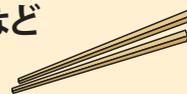
ごみを出さない  
ようにしよう!



使いすてのものは買わない、残さずに食べるなど  
ごみを出さない取り組みです。

### どれくらいできているかな?

● わ  
割りばしや紙コップなど  
使いすてのものを  
できるだけ使わない



● マイバッグを持ち歩いている

● 食べ物は残さず食べている

**R** リユース  
**Reuse**

くり返し使おう!



使わなくなった物を他の人  
にあげたり、同じ物をくり返し長く使ったりして、  
ごみを増やさない取り組みです。

● 物はできるだけ長く大切に  
使っている

● つか  
詰め替え商品を利用している

**R** リサイクル  
**Recycle**

しげん  
資源として  
さいせいりよう  
再生利用しよう!



しょうすせいひんほうそうぶんべつそざいしり  
使用済み製品や包装を分別し、素材ごとに処理・  
かこうけんざいりよう  
加工し、新たな原材料として使用する取り組みです。

● 正しく分別している

● 資源物は集団回収や拠点回収  
等に出している (※)32ページを見てね

● さいせい  
再生製品を使っている

この他にも、自分には何ができるか考えてみよう!



えいご  
英語で書くと、最初の文字がみんな「R」。Rが三つだから3Rと言います。この三つの言葉を  
かんきょう  
環境にやさしい順番にならべると、リデュース・リユース・リサイクルになります。使わなくなった  
じゆんぱん  
ものをリサイクルするのもエネルギーが必要です。だから、ごみそのものを減らしていくこと(リ  
ひつよう  
デュース)が、一番エネルギーを使わずに済む方法です。  
ほうほう

# げんりょう ごみの減量にチャレンジしよう

## 生ごみを減らそう! ~台所編~

### 生ごみの水切りってどうやるの?

重くてもえにくい生ごみの水切りをすることで、  
約10パーセントの水分がなくなり、もえやすくなります。

生ごみの水切りをすると...

①ごみが「においにくい」

②ごみが「軽くなる」

③ごみが「もえやすい」

ポイント お押し・しぼる



ペットボトルを使うと、手を  
よごさずにしぼることができます。

## 生ごみを減らそう! ~庭・畑編~

### 生ごみをたい肥にしよう!

生ごみを庭や畑で使うたい肥にすれば、もえるごみの減量につながります。

浜松市では生ごみのたい肥化を多くの人に行ってもらうための取り組みをしています。

#### 浜松市の取り組み

- コンポスト容器などを無料で配っています。
- 家庭用生ごみ処理機を買ったお金の一部を補助しています。



コンポストへの  
生ごみ投入の様子  
(河輪小学校)



コンポストでできた  
たい肥を取り出している  
様子  
(砂丘小学校)

**ざつ ぶん べつ**  
**雑がみの分別にちょうせん!**

# 雑がみって何だろう? どうやって集めるの?

大きさがまちまちでかさばる雑がみを集めるときに、役立つのが紙袋です。紙袋自体も雑がみとして出せるので、袋ごと白い紙ひもでしばり、**集団回収**や**拠点回収**に持っていきましょう。(紙袋の持ち手が紙でないものは取り外してください。)



## 雑がみとしてリサイクルできる紙



**紙箱・お菓子の箱**  
 折りたたむ。



**ティッシュの箱**  
 取り出し口のビニール部分は取り外す。



**封筒**



**ラップや  
 トイレットペーパーの  
 しん**



**紙袋**  
 持ち手が紙以外の場合は取りのぞく。ビニール加工してあるものは不可。

※よごれのひどいものは出せません。ビニールで加工されているものは、取り外しましょう。

## 分別すると…

ティッシュの空箱 **約36g**

トイレットペーパーのしん **約6g**

を減らすことができます。

## ビニール加工の見分け方

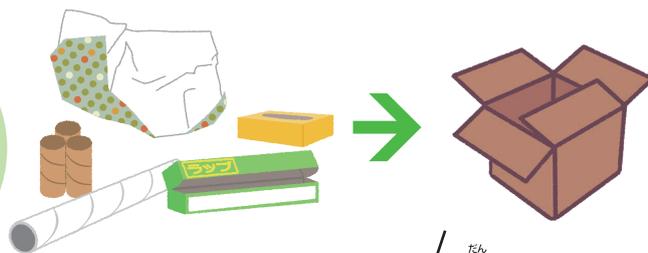


紙をやぶったとき、やぶれ目にビニールが見えたら、ビニール加工品です。

### その他にも…

ほうそうし 包装紙、  
 ノート・メモ用紙、  
 パンフレット・はがき、  
 カレンダー、  
 ポスターなど

**リサイクル  
 された  
 雑がみは…**



だん 段ボールなどに生まれ変わります。

## 雑がみではない紙

…もえるごみに出しましょう!



**防水加工の紙(紙コップなど)**



**感熱紙(レシートなど)**



**写真**



**においのついた紙**

その他にも… ねんちゃくぶつ 粘着物のついた封筒、よごれがついた紙、カーボン紙(宅配便の伝票) など

# 食品ロスってなんだろう？

のご飯は残さず食べていますか…？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本だけで、1年間で **約464万トン** の食品ロスが出ています。

一人毎日おにぎり1個のご飯を捨てているのと同じことです。



## 食品ロスを減らそう！

### 3つのポイントを心がけよう！

#### ① 食べ残しをしない

朝昼夕のご飯を残さずきちんと食べきりましょう。



#### ② 必要なものを必要なだけ買う

買い物の前には冷蔵庫をチェックして買いすぎないようにしましょう。



#### ③ 期限をしっかりと見て使いきる

賞味期限、消費期限をしっかりと確認して、使いきりましょう。



ステップ4

### コラム⑤

## 賞味期限と消費期限のちがい



### 賞味期限 = おいしく食べることができる期限

おかしや缶詰、ジュースなど、長く保存することができるものに表示されています。そのため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。期限を過ぎた食品のあつかいは、大人と相談しましょう。

### 消費期限 = 安全に食べることができる期限

お弁当やケーキ、生のお肉など、早く傷むものに表示されています。期限を過ぎるとお腹を壊すこともあるため、食べないほうが安全です。

出典：農林水産省

# しげんぶつ 資源物をリユース・リサイクルしよう!

## ちいき 地域の資源物 じゅうだんかいしゅう 集団回収 や きょてん 拠点回収 に出す資源物

### 集団回収

自治会、PTA、子供会などがリサイクルのために回収しています。

### 拠点回収

スーパーや市の施設の駐車場などで回収を行っています。

## 紙類

### 新聞

白い紙ひもで十字にしばって出そう!



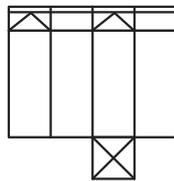
### 段ボール

おりたたんで白い紙ひもで十字にしばって出そう!



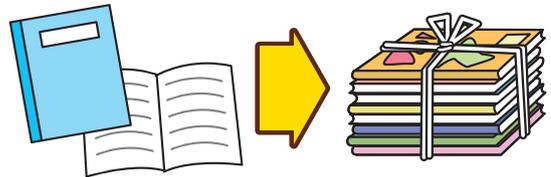
### 紙パック

あら 洗って、開いて、かわかしてから、  
大きさをそろえてひもでしばって出そう。  
うちがわ 内側が銀色のものはリサイクルできない  
ので「もえるごみ」として出してね。

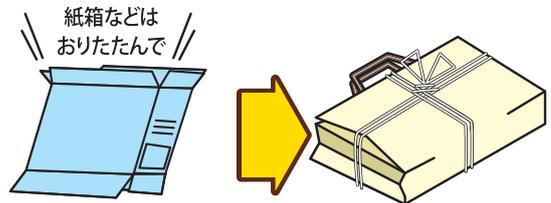


### ざっし 雑誌・雑がみ

① 白い紙ひもで十字にしばって出そう!



② 小さな雑がみは紙袋や封筒に入れて、中身が出ないように白い紙ひもでしばって出そう!  
※回収場所によっては、しばらずに出す場合もあります。



雑がみ について  
詳しくは30ページも見てね!

## コラム⑥

# 『古紙リサイクル』の流れを知ろう

## ? 古紙はどこへ運ばれていくの?

### 集団回収

自治会  
PTA  
子供会 など

### 拠点回収

スーパー  
市の施設  
など

### さいせい 再生資源業者・ 中間業者

しゅるい 種類ごとに分けて  
あつしゅく 圧縮する。

### せいし 製紙会社

古紙から再生紙  
(新しい紙製品) を作る。

古紙の種類ごとに  
リサイクルされるものが  
異なるので、出すときは  
しっかりと分別をして  
ほしいのじゃ!



新聞、雑誌

段ボール

## ? 再生紙はどのようにして作られるの?

① 水の中で  
古紙をほぐし  
繊維にもどす。

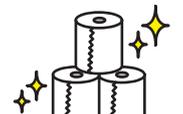
② 異物や  
ごみを  
取りのぞく。

③ 必要におうじて、  
インキを取りのぞいたり  
漂白をしたりする。

④ 余分な  
水分を  
取りのぞく。



書籍



トイレットペーパー

※製紙会社の設備や再生紙の品種によって再生までの道のりは異なります。

## 古着類

古着類を回収して再利用(リユース)しています。回収できるものは、ズボンやシャツなどの衣類やタオルなどです。よごれのひどいもの、ぬれているものなどはリユースができないので、回収できません。



## その他特定の回収場所に出す資源物

清掃事業所などで回収しています。

### 羽毛ふとん

ダウン50%以上の羽毛ふとんをリサイクルしています。



あら洗って、羽毛ふとんやダウンジャケットなどに生まれかわります。

### みどりのリサイクル

家庭から出る、落ち葉・草花・枝(長さ1m、太さ15cmまで)をリサイクルしています。



区役所・行政センターなど、市の施設で回収しています。

### 使用済てんぷら油

てんぷら油を回収してインクなどにリサイクルしています。



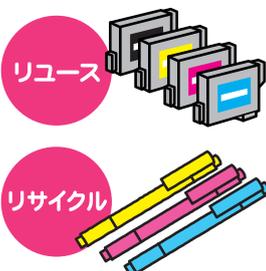
### 使用済小型家電

電化製品には、金・銀などの貴金属やレアメタルと言われている希少金属が含まれているため、こうした貴重な資源をリサイクルしています。

回収ボックスに入る大きさのもので、携帯電話やパソコン、デジタルカメラなどが出せるのじゃ!  
(たて15cmみまん×横60cmみまん×奥行30cmみまんのもの)

### インクカートリッジ

プリンターで使ったインクカートリッジを回収して、新しいインクカートリッジやプラスチック製品にリサイクルしています。



ステップ4

# じゅんかん型社会をつくらう

この本で学んだ3Rや  
ごみの分別をしっかりと  
覚えてやってみるのじゃ!



今まで学んだことを実際にやってみて、  
みんながくらしやすい浜松市をつくらう!

私たちの生活は物に囲まれていて、便利で快適にくらせます。

しかし、物を作るには、資源をたくさん使う必要があります。木や石油などの資源をたくさん使って、捨ててしまえば、天然の資源はいつかなくなってしまう。ごみを出し続けると、ごみを捨てる場所がなくなるかもしれません。そうならないために、私たちがこれから目指していくのが『じゅんかん型社会』です。『じゅんかん型社会』は、天然の資源の消費・使用をできるだけ減らして、身のまわりにあるものをじゅんかん(くり返し利用)できる仕組みをつくる社会のことです。かぎりある天然の資源を大切に使う、みんなの手できれいでくらしやすい社会にしていきたいと思います!

## コラム⑦

## ごみの処理の歴史を見てみよう!

年代	ごみを処理する施設
1964 昭和39年	浜松市ごみ焼却場完成【昭和46年 南部清掃工場に改称】【令和6年 休止】
1974 49	北部清掃工場完成【平成23年 休止】
1990 平成 2年	平和最終処分場完成【平成19年 第1期埋立完了】
1993 5	平和破碎処理センター完成【令和6年 休止】
2006 18	平和最終処分場 第2期完成
2009 21	西部清掃工場完成
2024 令和 6年	天竜エコテラス(天竜清掃工場)完成

年代	ごみの出し方、集め方
昭和30年代	分別しないで出していた。
昭和40年代	「もえるごみ」と「もえないごみ」を分けるようになった。
1984 昭和59年	乾電池を分けるようになった。
1997 平成 9年	資源物を分けるようになった。
2001 13	プラスチック製容器包装(プラマーク)を分けるようになった。
2013 25	連絡ごみが有料になった。特定品目を分けるようになった。

げんりょう  
みんなごみ減量に取り組んでくれてありがとう

れいわ  
令和元年度から「こどもモッタイナイ大作戦」を行っています。

浜松市内の小学生に、夏休みの14日間で、「食事の食べきり」  
「雑がみ・プラごみ集め」などにチャレンジしてもらいました。

令和7年度は約15,400名(全体の約4割)が参加してくれました。

## ／ みんながチャレンジしてくれた結果 ／



14日間で、ひとり(1家庭)あたり約1.6kgのごみが減りました。  
浜松市は約36万世帯あるので、  
もし、全部の家庭で取り組めば、  
576トンものごみを  
減らすことができます。

これからも  
よろしくなのじゃ!



身の周りのものから  
さがしてみるのじゃ!



# チャレンジ! かんきょう環境マークをさがしてみよう!



- (1) これらのマークはどんなものについているかな?
- (2) 飲んだり食べたりしたあと、どうすればいいかな?



## 環境マーク図鑑 ずかん



エコマーク

環境をよごさない、環境  
ほぜん  
安全に役立つとみとめら  
れた製品についています。  
せいひん



グリーンマーク

古紙を使った製品につい  
ています。



植物油インキマーク

植物油が原料のインキを  
けんりょう  
使った製品についてい  
ます。



バイオマスマーク

植物などを利用した製品  
についています。



Rびんマーク

リターナブルびんについ  
ています。



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

再生紙使用マーク

再生紙に古紙がどれだけ  
ふくまれているのかを数  
字で表しています。



ダンボール

段ボールの  
リサイクルマーク

段ボール製品につい  
ています。



統一美化マーク

自動販売機などについ  
ています。  
はんばいき



## 浜松市は SDGs 未来都市

ゆた  
豊かで幸せな未来をつく  
るために世界で協力を  
する  
もくひょう  
17の目標のマーク



- [発行者] 浜松市環境部一般廃棄物対策課
- [発行年月日] 令和8年3月(令和8年度版)
- [編集協力] 浜松市教育委員会学校教育部教育センター
- [問合せ先] 浜松市環境部一般廃棄物対策課  
TEL (053) 453-6192  
E-mail:ippai@city.hamamatsu.shizuoka.jp