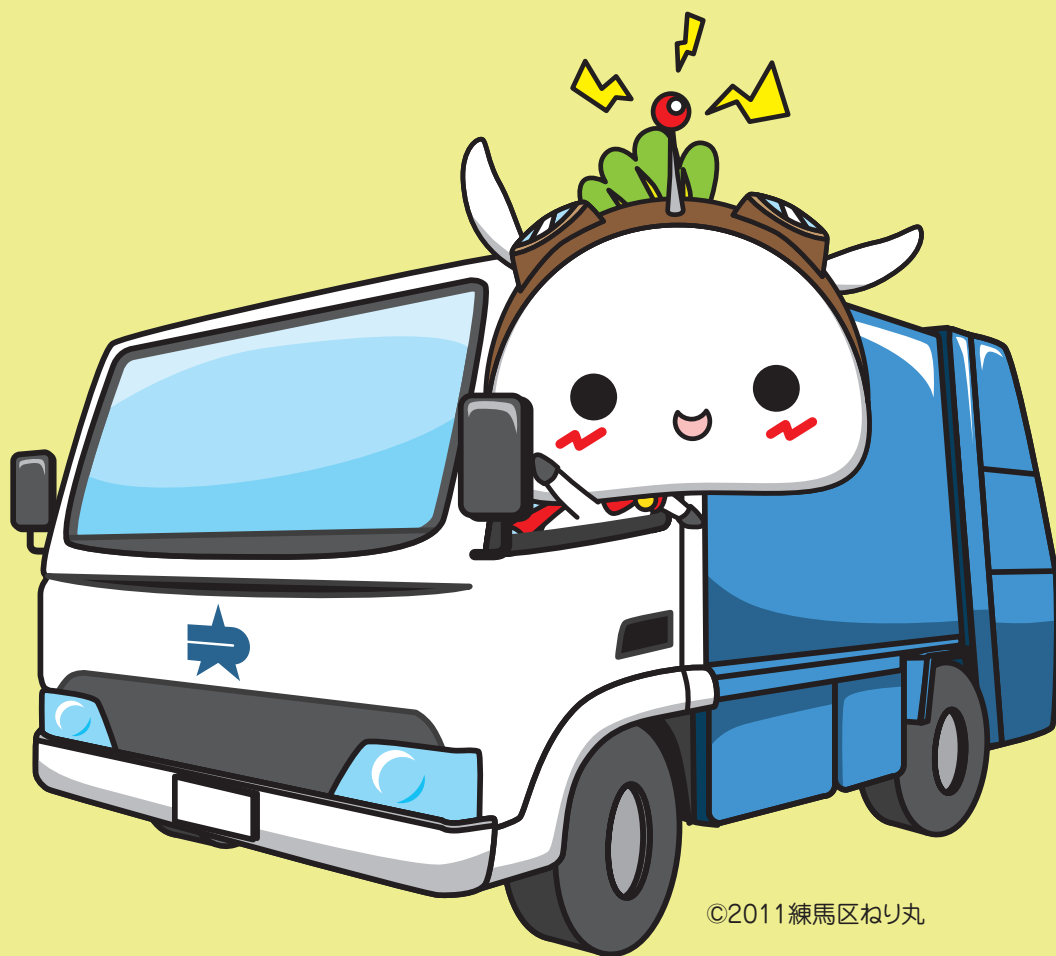


くふう
ごみをへらす工夫について考えてみよう！

できることから はじめよう！



©2011練馬区ねり丸

もくじ

- | | | | |
|------------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| ○練馬区のごみの量 ^{りょう} …………… | 1 | ○再生品 ^{さいせいひん} を使おう…………… | 13 |
| ○資源 ^{しげん} とごみの中身…………… | 2 | ○清掃工場 ^{せいそう} について…………… | 14 |
| ○ごみの分け方・出し方とゆくえ… | 3 | ○ごみの最終処分 ^{さいしゅうしょぶん} …………… | 15 |
| ○資源の分け方・出し方とゆくえ… | 6 | ○環境 ^{かんきょう} について学んでみよう…… | 16 |
| ○区で収集 ^{しゅうしゅう} しないもの…………… | 9 | ○環境をまもるためには…………… | 18 |
| ○ごみをへらす工夫…………… | 10 | | |

令和8年度版
(2026年度)

 練馬区

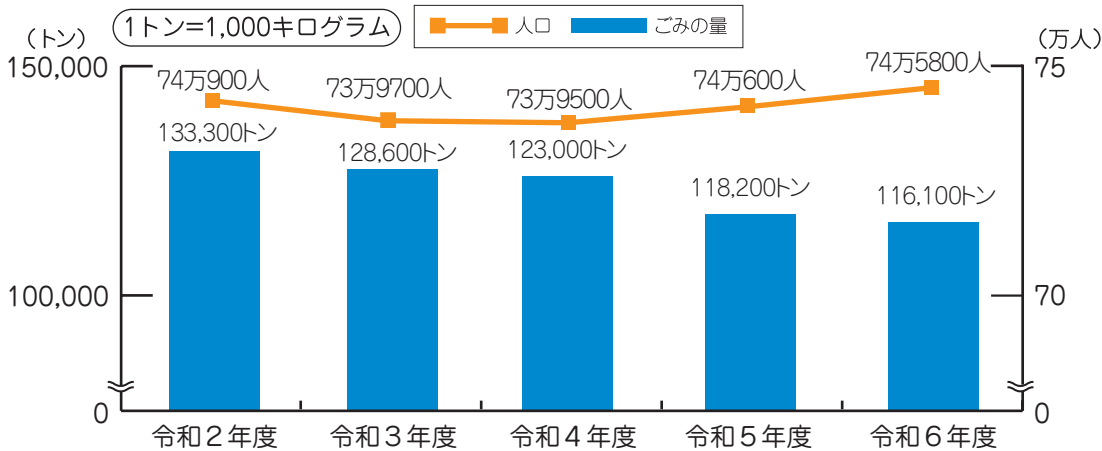
はじめに

たくさんの方が暮らし、働いている練馬区では、毎日たくさんのごみが出ます。みなさんは、テレビや新聞で、ごみとリサイクルのニュースを聞いたことがあると思います。「何が問題なんだろう?」「私たちには、何ができるのかな?」と、考えている人も多いのではないのでしょうか。

そこで、練馬区で集めている資源とごみのゆくえを知ってもらい、ものを大切に、ごみをへらす工夫についてみなさんに考えてもらうために、この本を作りました。

お友だちやお家の人と一緒に、できることからはじめてみましょう!

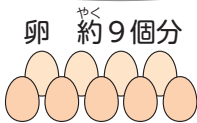
練馬区のごみの量 ごみの量と人口のうつり変わり



- ・卵1個 46~52グラム
- ・45リットルごみ袋1袋 10キログラム
- ・ダンプカー 9トン~11トン

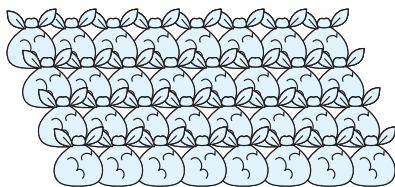
練馬区の人口(74万5800人)を
かけると

令和6年度の区民
1人1日あたりのごみ量は、
427グラムでした。

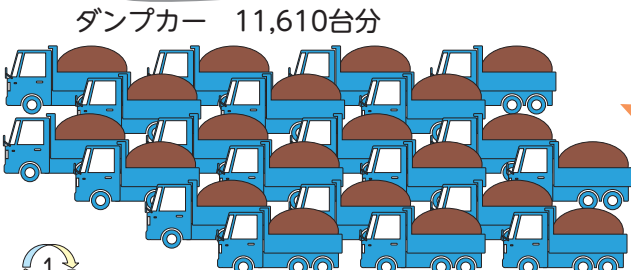


練馬区の1日
あたりのごみ量は
およそ**318**トン。

45リットルのごみ袋 31,800袋分



1年分になると

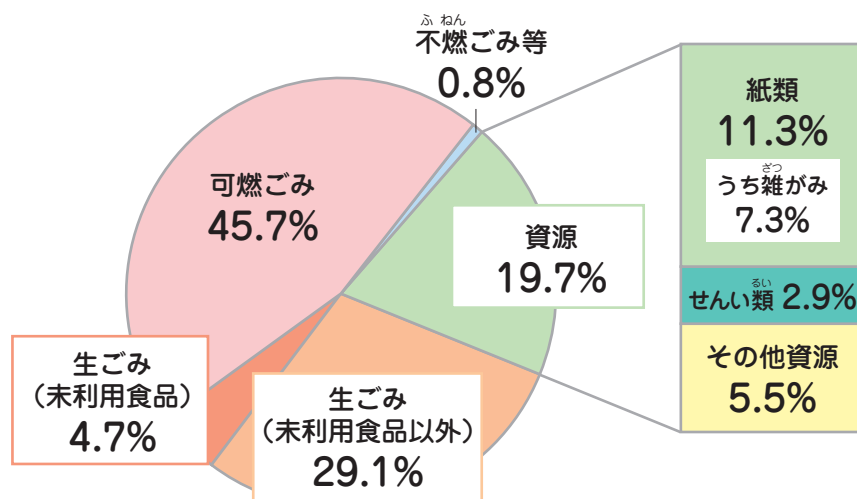


資源とごみの中身

みなさんの家庭から出る資源とごみを調べてみよう

ごみの中には、資源としてリサイクルできるものがまだまだ多く含まれています。みなさんの家庭から出た資源とごみの中身を調べたところ、正しく分けられていないものがありました。みなさんの家庭では正しく分別できていますか？

可燃ごみの中身	
正しい分別	79.5%
うち未利用食品	4.7%
(賞味期限が切れた食品や利用されなかった食品)	
資源(リサイクルできたもの)	19.7%
うち紙類	11.3%



可燃ごみ(燃やせるごみ)には「もったいない」がまだ混ざっています

可燃ごみに出されている資源の中で一番多かったのは紙類でした。紙類はリサイクルに出しましょう。また、生ごみの中には使われていない食品もありました。生ごみをへらすために「食べキリ」、「使いキリ」、「水キリ」の取組をしましょう。

食品ロスを 出さないようにしましょう

賞味期限が切れたものや利用されていない食品を捨てることにならないように、日頃から買い物をするときには必要な分だけ買う、食べ残しをしない「食べキリ」、買った食材を使い切る「使いキリ」を心がけてみましょう。

ブロッコリーの
茎の部分も
食べられるね！

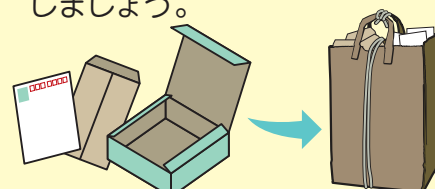
生ごみはギュッとひとしぼり

生ごみには多くの水分が含まれています。生ごみの臭いの主な原因は水分です。水分をへらすための工夫をすることで臭いが抑えられます。「濡らさない」「乾かす」ができないときには、ひとしぼりする「水キリ」をすることでごみの量がへります。



封筒や紙袋もリサイクル！

おかしなどの紙箱・紙袋、はがき・封筒(ビニールのついていないもの)、包装紙、これらの雑がみはすべてリサイクルできます。雑がみは紙袋に入れるか、雑誌に挟んで古紙回収に出しましょう。



ごみの分け方・出し方とゆくえ | 集積所に出すもの

スリーアール し げん かい しゅう

3R、資源回収を行ったうえで、それでも残ったものの出し方です

3RについてくわしくはP.10、資源回収についてはP.6～8

はみなさんの家庭から出た量です（令和6年度）

可燃ごみ（燃やせるごみ）

108,785トン



生ごみ



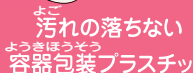
ゴム製品



革靴



古紙に
出せない紙類



汚れの落ちない
容器包装プラスチック



厚みが5mm以上ある
プラスチック製品

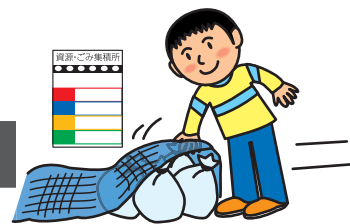


透明や半透明の袋に入れて
口をしばってください

プラスチック製のおもちゃなどは、
令和8年10月から資源として回収
するねり！



こがた
小型プレス車



集積所に出す

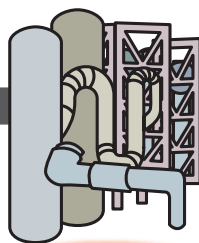


せいそう
清掃工場



しょうきやく
焼却

はい
灰



し せつ
資源化施設



じょれい
徐冷スラグ

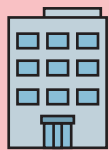


セメント

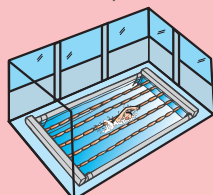
※灰を高温でとかし、1～2日かけて
冷やすと石のように固まります。
これを徐冷スラグといい、道路工
事の材料などにします。

電気

高温水



電力会社



温水プール

発生した熱エネルギーを有効利用

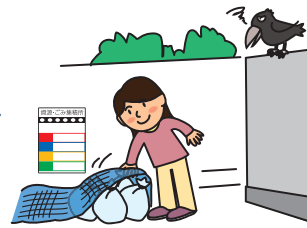


うめ たて しょう ぶんじょう
埋立処分場

（資料提供：東京都環境局・東京二十三区清掃一部事務組合）



前日や収集後に出された
ごみや、ネットのかけられ
ていないごみは、まっさき
にカラスに狙われます



ごみは決められた時間
に出しましょう
ネットがある場合、はみ出
さないように正しく使いま
しょう

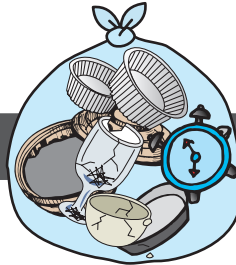
3,650トン

はみなさんの家庭から出た量です（令和6年度）

不燃ごみ（燃やせないごみ）



透明や半透明の袋に入れて
口をしばってください



不燃ごみ中継施設（練馬区資源循環センター）



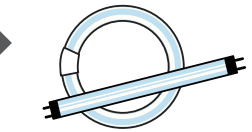
金属類、小型家電、蛍光灯、充電式電池は選
別して、リサイクル事業者へ引き渡します



金属類・小型家電等



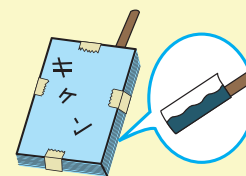
蛍光灯



区では収集しないもの
くわしくは P.9

リサイクル事業者に
引き渡した量の合計
1,130トン

収集・選別する職員がけがをする危険があります！



ハサミや包丁など
は厚紙でつつんで
表に「キケン」
と書きましょう。

火災や工場が停止する原因になります！



使い切ったスプレー缶・モバ
イルバッテリー・ハンディフ
ァンなど

スプレー缶などは、必ず
使い切って、穴をあけず
に出してください。

スプレー缶や充電式電
池を含む物は他の不燃
ごみとは別の袋で出し
てください。



蛍光灯 その他の不燃ごみ

蛍光灯は買った時の箱
や新聞紙などに包み、
他の不燃ごみとは別の
袋で出してください。

みんなの家から出た量3,650トンから、リサイクルできる
ものを選別することで、1,130トンがリサイクルされていま
す。さらに、不燃ごみ処理センターで処理できないものを
のぞき、最終的な不燃ごみの量は2,244トンになります。



不燃ごみ処理センター



埋立処分場

ごみの分け方・出し方とゆくえ | 粗大ごみ

スリーアール し げん かい しゅう

3R、資源回収を行ったうえで、それでも残ったものの出し方です

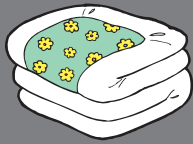
のこ

りょう

はみなさんの家庭から出た量です（令和6年度）

粗大ごみ（大きなごみ）

5,775トン



ふとん



いす・ソファ



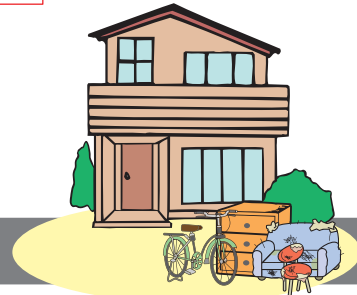
電子レンジ



家具（タンスなど）



粗大ごみ受付
センターに
申し込む



●収集の場合

家の前やマンションの入口に
出す

●持込みの場合

練馬区資源循環センターに自
分で持ち込む



練馬区資源循環センターなど



こがた
小型ダンプ車

1

粗大ごみから、まだ使える家具を
選び、汚れをふきとってリサイクル
センターで販売しています。



2

粗大ごみから、木や金属のついていな
いプラスチック製衣装ケースを選び、リ
サイクル事業者に引き渡しています。



3

粗大ごみから、汚れの少ないふと
んを選び、リサイクル事業者に引
き渡しています。



4

粗大ごみから、鉄や銅などの金属
を取り出してリサイクル事業者に
引き渡しています。



事業者に引き渡した量の合計
699トン

みんなの家から出た量5,775トン
から、リサイクルできるものを選
別することで、699トンがリサイ
クルされています。
最終的な粗大ごみの量は5,076ト
ンになります。



粗大ごみ破碎処理施設

※木くずやプラスチックく
ずなどは清掃工場で焼却
処理します。



埋立処分場

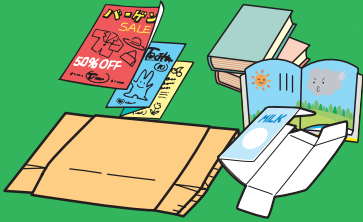
資源の分け方・出し方とゆくえ | 集積所に出すもの

お願い

資源として回収しているものは、汚れが残っていたり、においが残っていたりすると、再生することが難しくなったり、再生品の質が落ちてしまいます。資源回収に出すときは、注意してください。

はみなさんの家庭から出た量です（令和6年度）

古紙 13,722トン
(新聞・雑誌・ダンボール・紙パック・雑がみ)



新聞・雑誌・紙パック・雑がみ



ダンボール



資源回収車・小型プレス車で処理施設へ

運びやすいようにかたまりにする



しゅるい
種類ごとにひもで束ねる



インクやごみを取り、
うすく伸ばして巻き取る



ミキサーでせんいをとくす

よう き ぼう せう
容器包装
プラスチック



製品プラスチック
(プラスチックでできた製品)

令和8年10月から



NEW プラスチック

※多少、他のそざいが
まざっていても回収します



リサイクルに適さないものを
手作業で取り除く



とうめい ふくろ
透明や半透明の袋に入れる



細かくくだき、リサイクルに適さない
ものを除いて熱して粒状にする



運びやすいように圧力を
かけて、つぶす

容 器 包 装
プラスチックとは

プラスチック製の「容器（入れもの）」や「包装（包み・袋）」で、
中身の商品を使ったり取り出したりした後に不用になるものです

このマークが
自印ねり!



資源の分け方・出し方とゆくえ | 街区路線回収

回収用コンテナ・袋の設置場所に出すもの

飲食用のびん 4,595トン

はみなさんの家庭から出た量です（令和6年度）



※ふたは外して
ください



赤色の回収用
コンテナに入れる



資源回収車で処理施設へ



ごみを取って細かくくだき、
とかしてもう一度びんにする

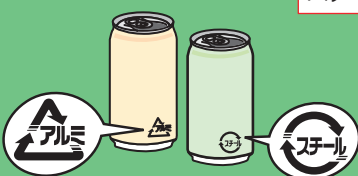


びん

※リターナブルびんは洗って再使用しています。

飲み薬と化粧品の空きびん
(乳白色を除く) も回収し
ています

飲食用の缶 アルミ 978トン スチール 806トン



緑色の回収用
コンテナに入れる



資源回収車で処理施設へ



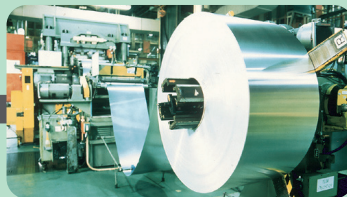
磁石を使って選別する



運びやすいように
圧力をかけてつぶす



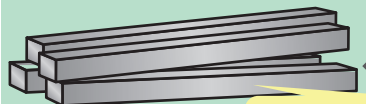
アルミ缶・自動車ホイールなどの部品



うすく伸ばして巻き取る



高温でとかして固める



けんちく
建築用の鉄筋など

天然資源から作る場合に比
べて約3%のエネルギーで
作れます！

天然資源から作る場合に比べて約30%の
エネルギーで作れます！

飲食用のペットボトル 2,731トン



※キャップとラベルは
ようきほうそう
容器包装プラスチック
回収へ出してください



青色の回収袋に入れる



こがた
小型プレス車で
処理施設へ



運びやすいように圧力を
かけて、つぶす



ペットボトル



プリフォーム
(ペットボトルの原型)にする



粒状にする



ごみをとって細かくくだく

※練馬区では、回収したペットボトルを使って新しいペットボトルを作る取組をしています。これを「ボトルtoボトル」（水平リサイクル）といい、CO₂排出量を今までより約60%へらすことができるといわれています！

資源の分け方・出し方とゆくえ | 区立施設やお店の回収箱に出すもの

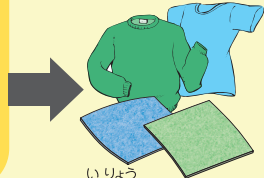
お願い

資源として回収しているものは、汚れが残っていたり、においが残っていたりすると、再生することが難しくなったり、再生品の質が落ちてしまいます。資源回収に出すときは、注意してください。

はみなさんの家庭から出た量です（令和6年度）

古着・古布

499トン



中古衣料・
フェルト生地など

乾電池

86トン



建築用の鉄筋など

小型家電

7トン



金・銀など

使用済み食用油

15トン



持続可能な航空燃料
(SAF)

使用済み食用油は持続可能な航空燃料の原料として注目されています。

小型家電回収（回収対象13品目）



携帯電話
スマートフォン



携帯ゲーム機器



ポータブル
ビデオカメラ



電子辞書



ACアダプター



ICレコーダー



携帯音楽
プレーヤー



デジタル
カメラ



ポータブル
カーナビ



電子辞書
デスクトップ
パソコン



タブレット型
情報通信端末



補助記憶装置
(ポータブルハードディスク、
USBメモリ、メモリーカード)



ものしりコーナー！まちで働く清掃車を紹介するねり

せまいところのごみを収集しています



軽ダンプ車

粗大ごみを収集しています



小型ダンプ車

可燃ごみ・容器包装プラスチック・ペットボトル・ダンボールを回収しています



小型プレス車

不燃ごみを収集しています



小型排出車

大きなマンションなどでごみを収集しています



新大型特殊車

古紙・びん・缶を回収しています



資源回収車

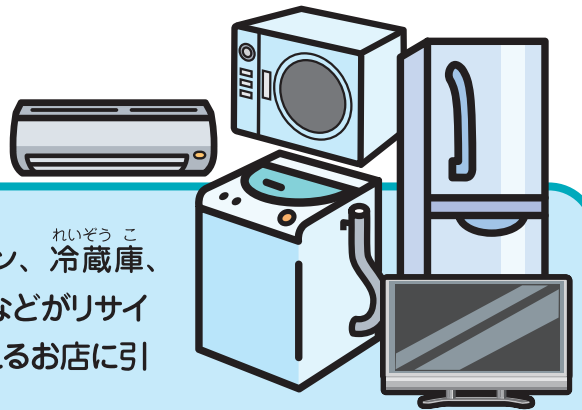
区で収集しないもの

法律などでリサイクルすることが決められているものや区で収集できないものがあります。
ここではそのいくつかを紹介します。（製品によっては引取りに料金がかかります）

家電製品

〈家電リサイクル法〉

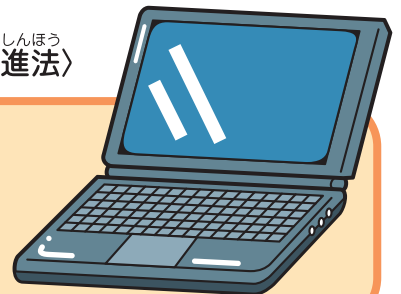
家庭で使われている家電製品のうち、テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機はメーカー（作った会社）などがリサイクルしています。その製品を買ったお店か、新しく買いかえるお店に引き取ってもらいましょう。



パソコン

パソコンリサイクル〈資源有効利用促進法〉

家庭で使われているパソコンは、メーカーなどが回収してリサイクルしています。使わなくなったパソコンはメーカーなどに引き取ってもらいましょう。



ボタン電池など

ボタン電池はメーカーが回収しています。回収協力店にある「ボタン電池回収缶」にいれましょう。

また、在宅医療のために使用した注射針はごみとして出すととても危険です。使用した注射針は、専用の回収容器に入れて、購入した薬局へ戻しましょう。



ボタン電池



これらのものは区では収集できません

例



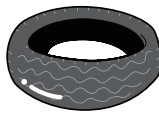
ピアノ



消火器



土・砂



タイヤ



ペンキ



ごみをへらす工夫

3つの“R”知っていますか

ごみをへらすためには、3つのRが大切だと言われています。ものを大切にし、3つのRでごみをへらしましょう。

どうしてごみをへさなくちゃいけないのか
考えてみるねり。

※答えは15ページにあるねり!



さいしょ
最初の

R

は

リデュース(Reduce)

～ごみになるものをへらすこと～

たとえば、よぶんなものを買わないようにすることです。まずは、毎日の生活の中でごみを出さない工夫をすること、これが一番大切です。



のこ
なるべく残さず食べる



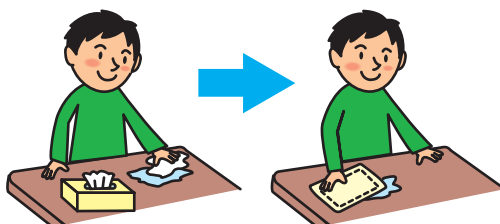
ぶくろ
買い物袋を持っていく



よぶんなものはことわる



さいご
ものを最後まで
大切に使う



す
使い捨ての商品は
なるべく使わない



生ごみはしっかり
水切りをする

生ごみの約70～80%
は水分と言われています。
生ごみの水切りを
すると、いやなにおいを
ふせ防げるほか、重さをへら
すことができ、ごみ出し
も楽になります。



フードドライブに持って行く

フードドライブとは
家で余っている食品を
必要とするところに
渡す活動です。



ものしりコーナー!

賞味期限と消費期限は何がちがうねり?

- 賞味期限…おいしく食べられる期限です。期限を少しすぎても品質は大きく変わりません。
- 消費期限…安全に食べられる期限です。期限内に食べきるようにしましょう。

※練馬区では豊玉・春日町・関町・大泉の各リサイクルセンターで受付しています。



練馬区の人口は約74万5800人なので、1人が1日に100グラムのごみをへらすと
 $100\text{グラム} \times 365\text{日} \times 745,800\text{人} = 27,221,700,000\text{グラム}$

1年で**約2万7220トン**のごみをへらすことができます。

1人100グラムのごみをダイエット

(※人口は令和6年度のものの)

100グラムって
どれくらい?

たまご
卵2個分



Tシャツ
1枚分



レジ袋
10枚分



ごはん
軽く1ぜん



そのつぎの

R

リユース(Reuse)

～使い終わったものをごみとして出さないで、ふたたび使うこと～

たとえば、一度使ったびんをくり返して使うことです。身の回りにも、^{あら}洗ったり、^{くふう}ほんの少し工夫をすれば、ごみとして出さずに、くり返し使えるものがたくさんあります。



何度も使えるものを利用する



リサイクルショップ等を利用する



必要としている人にゆずる



メモ用紙には広告やチラシの裏を使う



空いたびんは
花びんに



牛乳パックは
ペン立てになるよ

使い終わった容器を別の入れ物に使う

問1

練馬区にある集積所の数は、全部でいくつあるかわかるねり?

※答えは裏表紙にあるねり!



ごみをへらす工夫

さいご
最後の

R

は

リサイクル(Recycle)

～もう一度資源として生かして使うこと～

たとえば、ペットボトルをきれいに洗ってとかし、もう一度ペットボトルを作ったり洋服を作ったりすることです。古紙(いらなくなった新聞や雑誌など)・びん・缶・ペットボトルなどは、ごみと分けて資源として出しましょう。また、資源で作られた再生品(さいせいひん)を利用して(りよう)しょう。



資源はきちんと分けて資源回収に出す



再生品を買って利用する

どうしてリサイクルは最後のの？

①リデュース

②リユース

③リサイクル

…………… 3つのRは順番も大切です ……………

スリーアール
3Rは順番が大切です。まず、ごみとなるものをへらす(リデュース)からはじめて、つぎに使えるものは何回もくり返し使う(リユース)、そして使えなくなったらごみではなく資源として再生利用(リサイクル)をするのです。

リサイクルするためには、みなさんの家庭などから資源を集めて工場に運んだり、洗ってごみを取り除いたり、とかして加工したりと、石油や電気などのエネルギー資源を使わなければなりません。これでは地球の環境が崩れてしまいます。リサイクルは最後の手段なのです。

大切なのは、ごみを出さないように、むだのない生活を心がけ、ものを大切にすることです。地球の環境を崩さないようにするため、私たちもできることからはじめてみましょう。

再生品を使おう

目印はリサイクルマーク

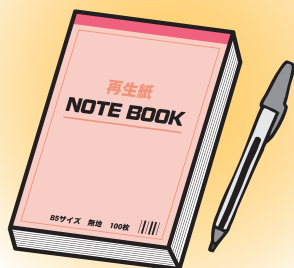
再生品とは、リサイクルされた資源から新しく生まれ変わった製品のことをいいます。せっかく資源から作った再生品も、使わなければリサイクルは完成しません。リサイクルの輪を広げるには再生品をすすんで使うことが大切です。ここでは、ものを買うときに、その商品が再生品かどうか一目でわかるマークを集めてみました。みなさんのまわりの商品にこれらのマークがついているか、さがしてみましょう。

リサイクルマークのいろいろ

エコマーク



リサイクルされた資源を使った環境にやさしい製品などについています



ペット PETボトルリサイクル推奨マーク



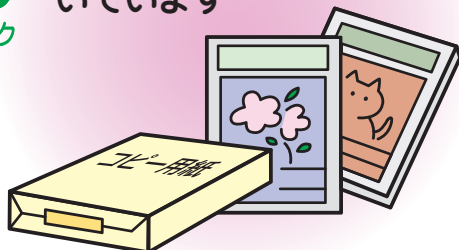
ペットボトルをリサイクルした製品についています



グリーンマーク



古紙を一定の割合以上使用している製品についています



ぎゅうにゅう 牛乳パック再利用マーク



牛乳パックをリサイクルした製品についています



問2

練馬区で資源やごみを集めている車が、1日に何台走っているかわかるね?

※答えは裏表紙にあるね!



せい そう 清掃工場について

はたら 清掃工場は昼も夜も休みなく働いています

し り 大切な中間処理

うめたてしよ ぶんじょう ●埋立処分場を長持ちさせる大切な仕事です

ごみ箱に物を入れるときに、大きな物がそのまま入っているとほかのごみが入りません。埋立処分場も同じです。そのままの大きさで埋めるとあっという間にいっぱいになってしまいます。

そこで、可燃ごみは、燃やして小さくします。これを中間処理といい、燃やした後の灰は元の大きさの約20分の1になります。その後、灰の一部はセメントの原料や、道路工事の材料などに使われる徐冷スラグの原料として再利用されます。このような取組によって埋立処分量をへらすことができます。



1
20



清掃工場で燃やすもの

ゆうがいぶっしつ ●有害物質の発生をおさえるため
いじょう 800度以上の高温で燃やしています

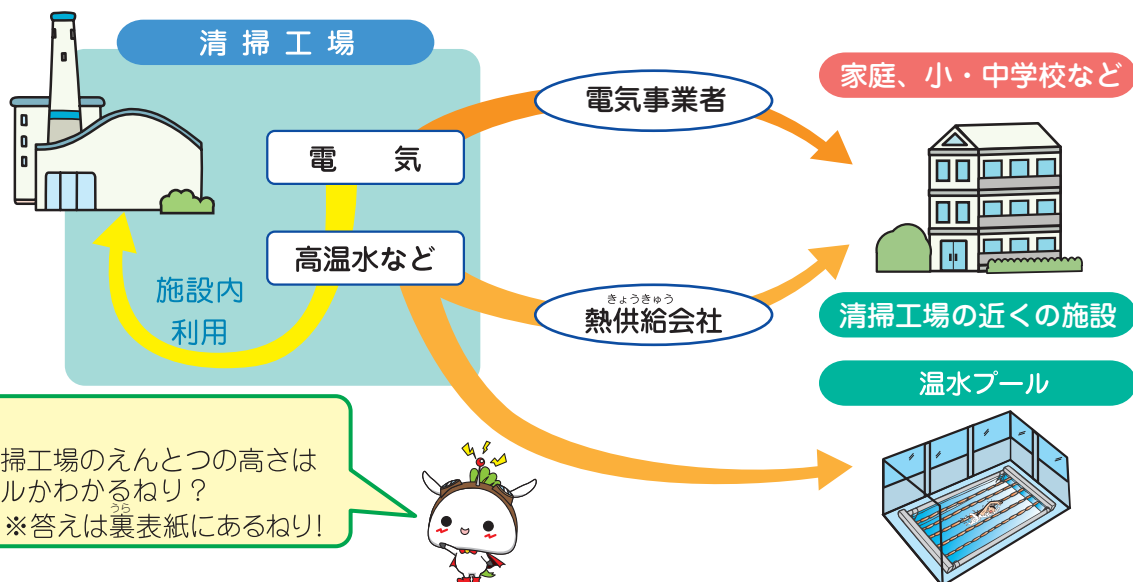
清掃工場では、生ごみ、木くず、ゴム、革製品などの可燃ごみを燃やします。また、可燃ごみを燃やして発生したガスをいろいろな方法できれいにして、えんとつを通して外に出しています。

※冬の寒いときにえんとつから白いものが見えますが、これは煙ではなく水蒸気です。

ねつ ゆう こう 熱エネルギーの有効利用

清掃工場では、ごみを燃やすときにでる熱エネルギーを利用して、発電した電力で工場の機械を動かしています。工場に使わなかった電力は電気事業者に売っています。

また、一部の熱エネルギーは、工場の近くの施設で温水プールや団地の暖房・給湯などに活用されています。



問3

ひかり おか
光が丘清掃工場のえんとつの高さは
何メートルかわかるねり？

※答えは裏表紙にあるねり！



ごみの最終処分

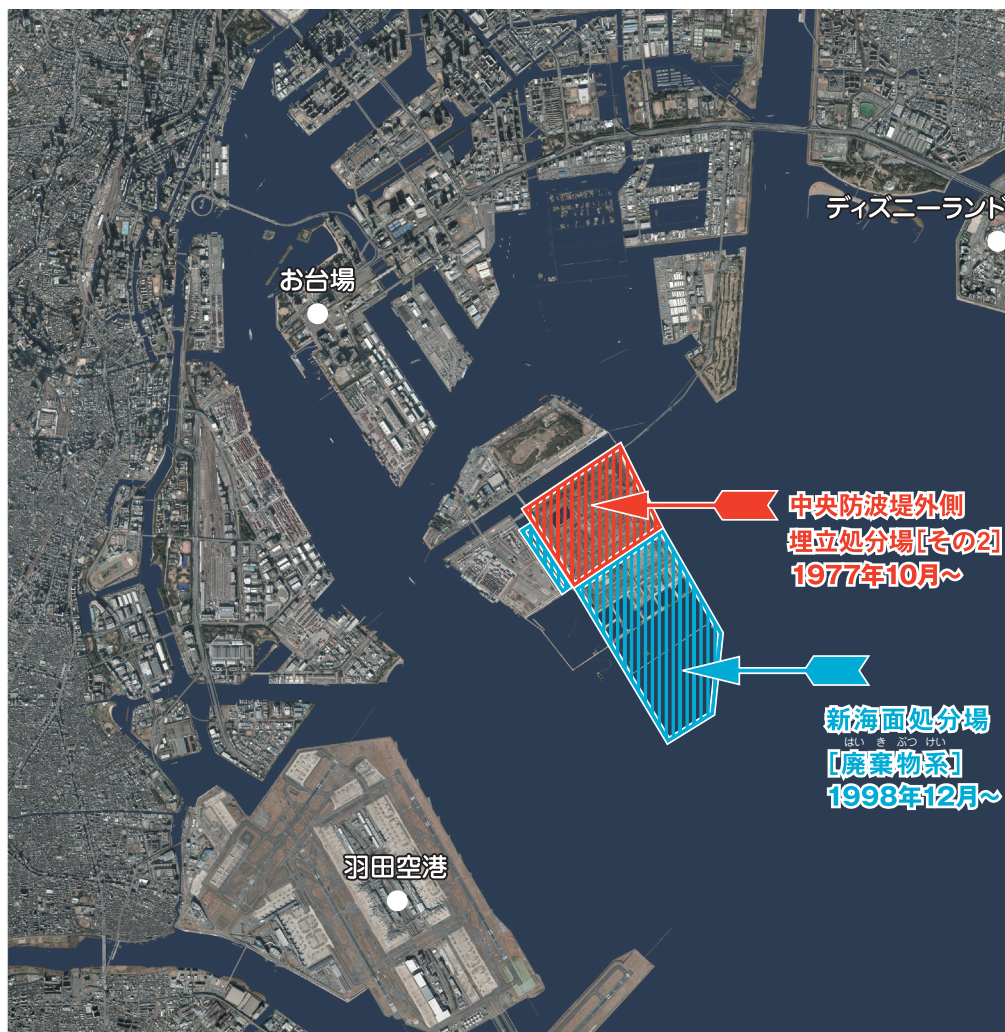


どうしてごみをへらさなくちゃいけないのかな。その答えの1つは、ごみを埋め立てる場所がなくなってしまうからねり。



練馬区など23区から出るごみは、中間処理された後、中央防波堤外側埋立処分場に運ばれます。1977年10月から埋め立てが始まり、2025年3月までの間に約5550万トンのごみが運ばれて来ました。

また、新しい処分場の新海面処分場は、1998年12月から焼却灰（ごみを燃やした後の灰）の埋め立てを開始し、2025年3月までの間に約981万トンのごみが埋め立てられています。新海面処分場は、東京港に作ることでできる最後の埋立処分場です。



もうこれだけしか残っていません

(資料提供：東京都港湾局)

© 東京都

問4

新海面処分場の面積は、光が丘公園の何個分わかるねり？

※答えは裏表紙にあるねり！





私たちの生活などから、海に流れ出る海ごみが大きな問題になっています。

町の中に落ちていたごみや、ポイ捨てされてしまったごみが、風に飛ばされたり、雨に流されたりして、川に入り、最後は海に流れ着いてしまいます。



ひょうちゃく

漂着ごみ

海に流れ着いたごみが、潮の流れや波によって、砂浜に打ち上げられたごみ。



かい てい

海底ごみ

海に流れつき、海底に沈んで堆積しているごみ。



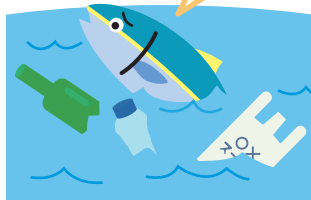
ひょうりゅう

漂流ごみ

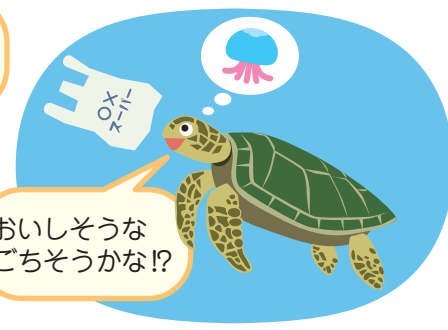
川を流れているごみが、海に流れついて、海をただよい浮いているごみ。

(出典：平成29年度漂着ごみ対策総合検討業務)

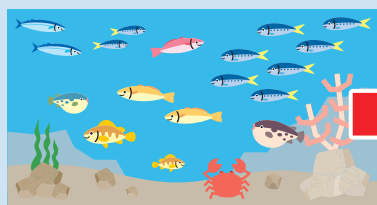
こんなに海に、ごみが浮いてしまっているよ。こまったな～。



おいしそうなおちそうかな!?



プラスチックを飲みこんでしまったら、病気になっちゃうよ。



このままプラスチックのごみが増え続けると、2050年には、海の中のプラスチックごみ量が、魚の量より多くなるという結果が発表されています。

海ごみをへらすために できることは…?



海岸や川などの掃除をすることも

とっても大事!

でも、それだけでは海や川は、きれいにならないんだ。

- ・ごみは、決められた場所に出すこと。
- ・ごみを出さない生活を心がけること。
- ・生活の中で、3Rに取り組んでみる。

たとえば

- ・ルールを守って、きちんと分ける
- ・ポイ捨てをしない
- ・町の中をきれいにしよう



かんきょう 環境について学んでみよう

おんだんか ~地球温暖化について~

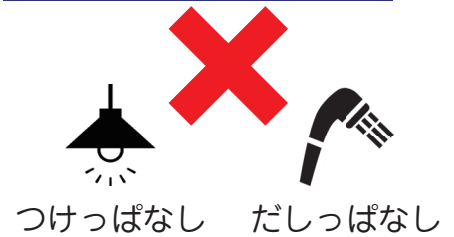


地球温暖化ってなあに？

地球は太陽の熱によって温められています。地球のまわりにある空気の中には、地球を温めてくれるガスがあります。もし、このガスがなければ、熱が宇宙に逃げてしまい地球はとても寒い星になります。このガスの代表が二酸化炭素（CO₂）です。



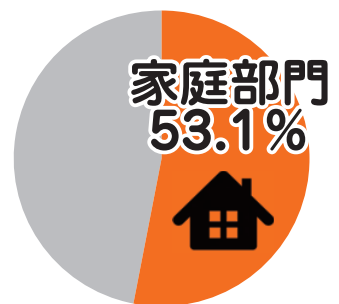
生活の中で必要なものをむだに使ったり、余計に買ったりすることで、たくさんのCO₂が出てしまいます。CO₂が増えすぎると地球の気温がどんどん上がります。これが「地球温暖化」です。



練馬区のCO₂の半分以上は家庭から出ている！

練馬区から一年間に出た CO₂は
173万トン(令和4年度) その**多く**は**家庭**から！

※オール東京62市区町村共同事業「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」
温室効果ガス排出量(推計) 算定結果に基づき作成



このまま何もしないと世界の平均気温は
2100年ごろに最大でどのくらいあがる？



1.5度



2.3度



2.8度

出典：国連環境計画（UNEP）「排出ギャップ報告書 2025」

正解は 2.8度の 2.8度の体温が2.8度上がったとしたらどうだろう？

環境をまもるためには

この10年の私たちの選択と実施する対策が
現在から数千年先まで影響します

※出典:IPCC第6次評価報告書 統合報告書

物をさいごまで大切に
使いきるねり。



えんぴつや消しゴムに名前を書く
のがいいねり。落としてもきっとお
友だちがとどけてくれるねり。

私たちができること

エコな行動	1日でへらせるCO ₂ の量	チェック
①掃除機をかける前に部屋を片付けよう	74グラム	
②お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めよう	85グラム	
③冷蔵庫を開けたままや、必要のない開け閉めはしないようにしよう	20グラム	
④ごはんは、残さずに食べよう	88グラム	
⑤お家の人と一緒に、テレビの明るさを暗めに設定しよう	33グラム	
⑥使わない部屋の電気を消そう	24グラム	
⑦出かけるときはマイボトル（水筒）を持ち歩こう	105グラム	
⑧お家の人と一緒に、ごみと資源の分別をしよう	39グラム	

お友だちやお家の人と一緒に取り組んでみよう

①～⑧のうち✓がついた数は

個

✓の数が

8個

優秀です！

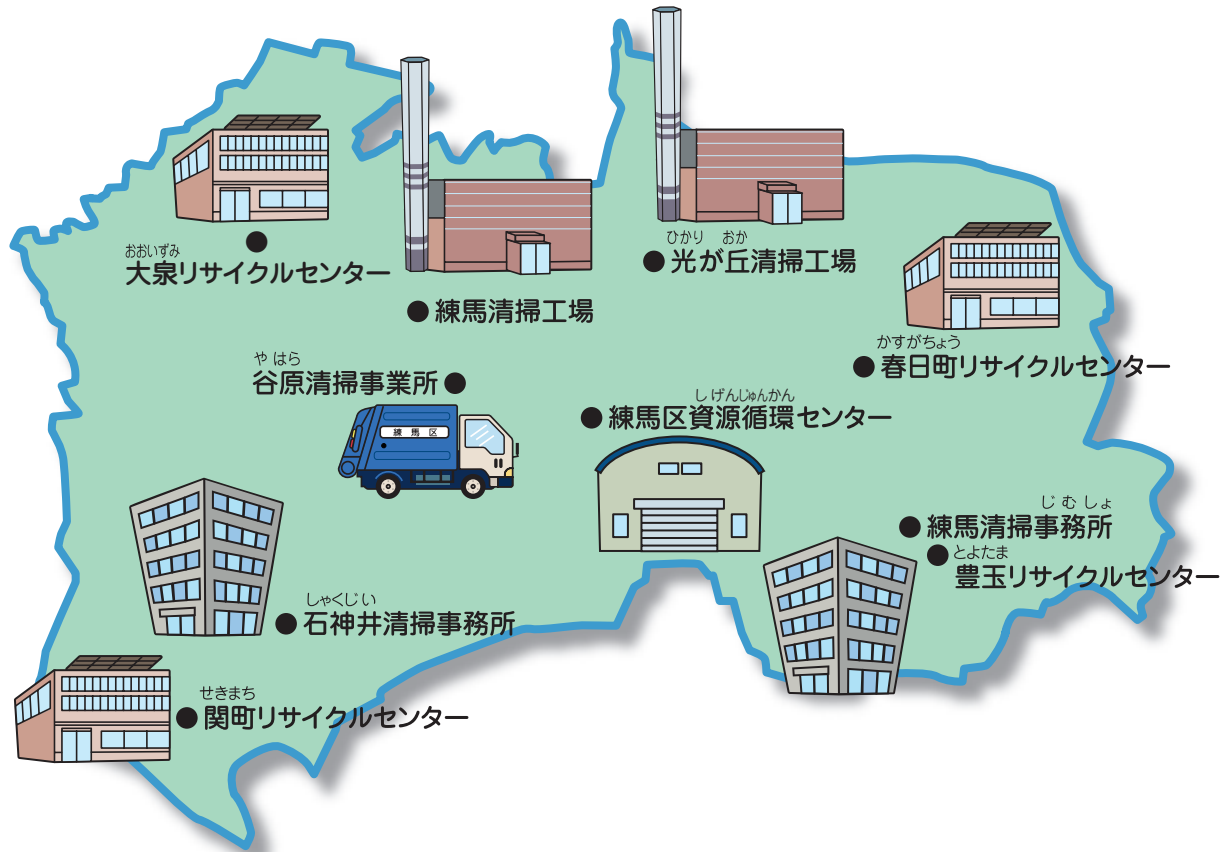
4～7個

よく取り組みましたね！
これからも続けて
ください。

0～3個

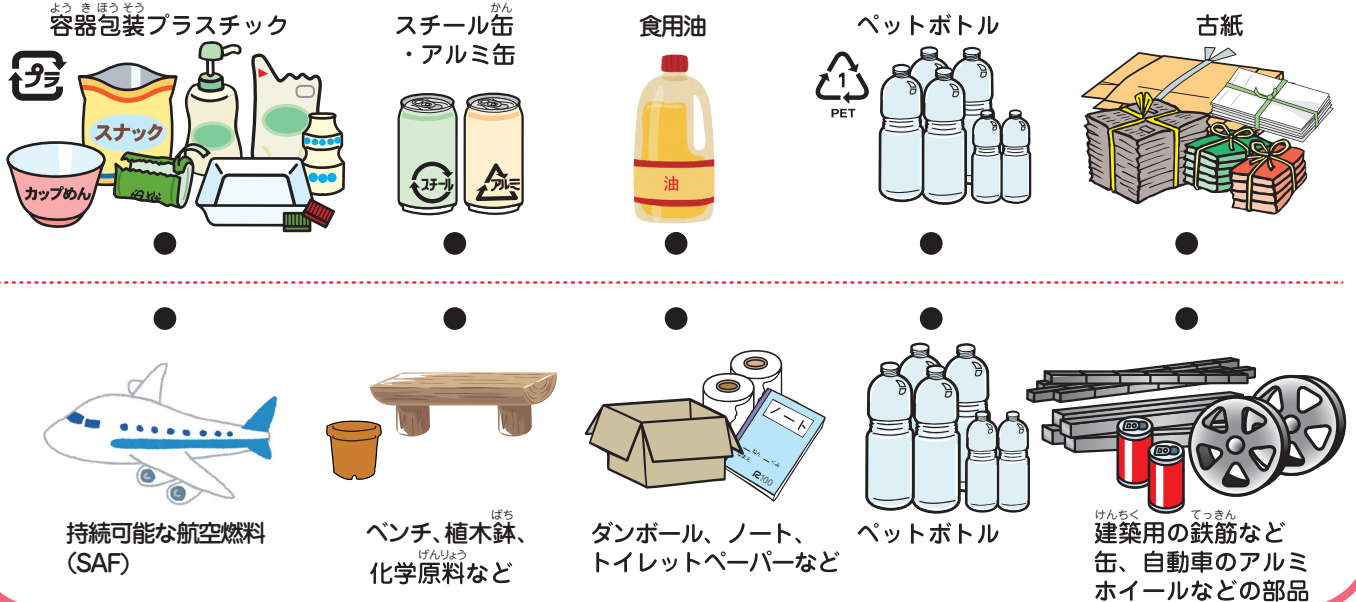
✓の数を1つでも増やせる
ように、できることから
はじめよう！

練馬区の清掃・リサイクル施設



資源は何に生まれ変わるかな？

☆上下の点を線で結んでみよう。



※答えは6・7ページにあるよ

P11問1の答え 約43,000か所 (令和7年3月31日現在)
P13問2の答え 約200台 (令和7年3月31日現在)

P14問3の答え 約150メートル
P15問4の答え 約5個分



編集・発行／練馬区環境部清掃リサイクル課

〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1
電話：03-5984-1059 (直通)

年 組 名前