

ま
待ったなし！

みなみ そう ま
南相馬の
もん だい
ごみ問題！

～それってほんとうにごみですか？～



目次

みなみそう ま し 南相馬市のごみに関する悩みとは？	3
おうちから出るのは、どんなごみ？	4
ごみの量が ^{りよう} 多いと ^{おお} どうなるの？	5
わたしたちができるごみを ^へ 減らす方法 ^{ほう ほう} —食べもの編—	7
わたしたちができるごみを ^へ 減らす方法 ^{ほう ほう} —スリーアール ^{へん} 3R編—	9
ごみの ^{ぶん べつ} 分別、わかるかな？	11
分別された ^{し げん} 資源ごみは何に ^{なに} 生まれ ^う 変わる？	12
クリーン ^{はら まち} 原町センターの ^{しよ り} 処理の ^{なが} 流れ	13
リサイクルプラザの ^{しよ り} 処理の ^{なが} 流れ	15
どんな ^{かん そう} 感想をもったかな？ / ごみクイズの ^{こた} 答え	17
ゲームで ^{げんりよう} ごみ減量にチャレンジ！	18



はじめまして、こんにちは。

みんなはごみについて^{かんが}考えたことはあるかな？
毎日^{まい にち かなら}必ず^{かなら}なにかを^{ぼこ す}ごみ箱に捨てているよね？

実は... 南相馬市では、ごみが多くてとても^{こま}困っています。

どんなごみが捨てられているのか、
なぜごみが増えてしまうといけないのか、
どのようにごみが^{しよ り}処理されているのか、
毎日^{まい にち す}捨てているのに
あまり^み見えてこないごみの^{はなし}話。

これから知る^しごみのことをみんな^{じ しん かんが}自身^{かんが}が考えたり、
お家の^{うち}人と^{ひと}話し合^{はな あ}ってくれたら^{うれ}嬉しいです。



南相馬市の ごみに関する悩みとは？

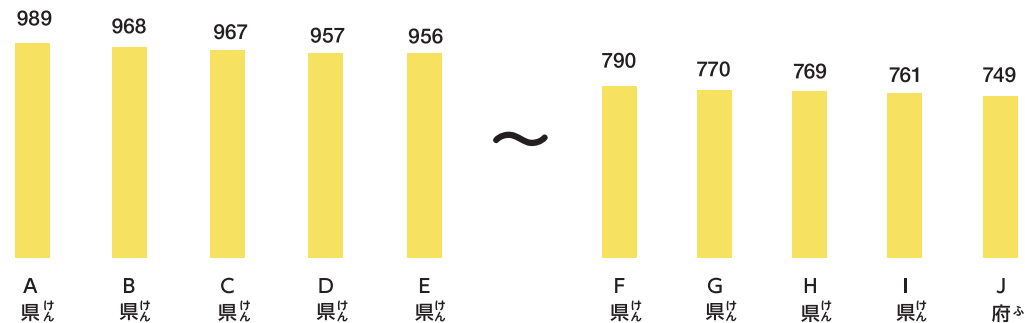
南相馬市は全国・県の平均に比べて
ごみの量が多い....。

福島県の1人1日あたりのごみ排出量は、

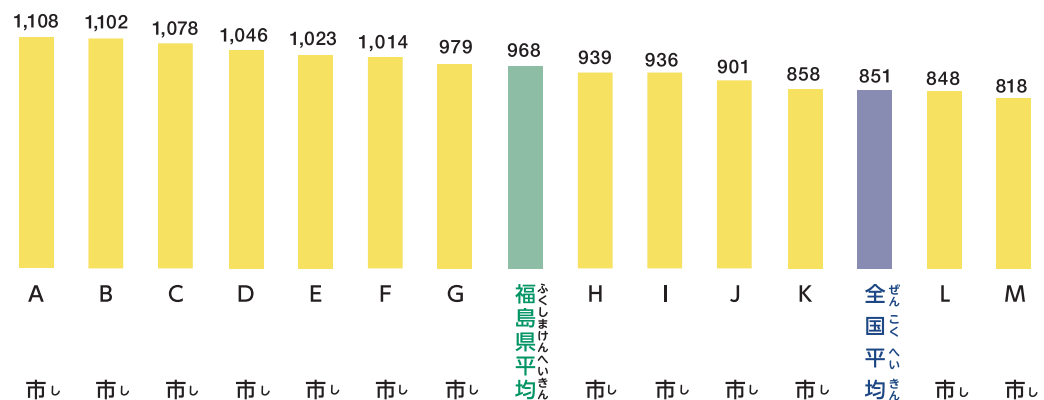
47都道府県のうち[]位、

その中でも南相馬市は県内13市中[]位です。
ごみの減量が、南相馬市にとって大きな悩みです。

令和5年度47都道府県1人1日あたりのごみ排出量(g)



令和5年度福島県内13市1人1日あたりごみ排出量(g)

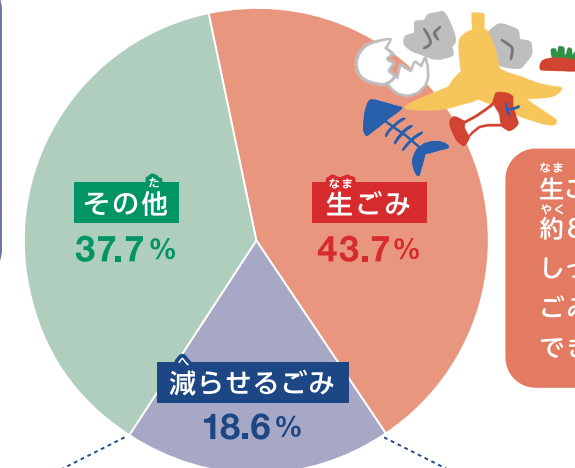


ごみクイズの答えはP.17です。

おうちから出るのは、 どんなごみ？

みんなのお家から出た
燃えるごみについて調べると、
まだまだ減らせるごみの割合が多い....。

家庭のごみの平均割合(%)



「減らせるごみ」は
つまり、
「リサイクルできる
資源」ですよ。
ごみ箱にする前に
考えてみましょう。

生ごみの
約8割が水分！
しっかり水をきれば
ごみはスリムに
できるよ！

こんなにある！減らせるごみ



ごみの量が多いと どうなるの？

ごみの量が多いとお金のこと、
埋立地のこと、地球環境のこと...
困った問題がでてくる。

1

ごみ処理には
お金がたくさん
かかる



ごみを集めて運んだり
施設を修理するにも
お金がかかるのね～



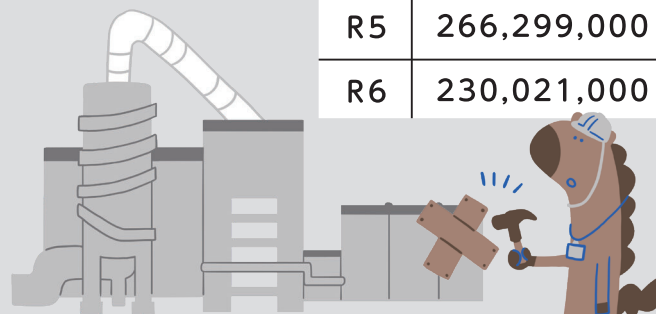
運搬にかかるお金



R4	278,020,000 円
R5	292,348,000 円
R6	307,967,000 円

毎年
約1,500万円
増えている！

施設を修理するのにかかるお金



クリーン原町センター

R4	149,853,000 円
R5	266,299,000 円
R6	230,021,000 円

平均
約2億円



人気のゲーム機
(Switch2など)
3,295個買えちゃう
金額！

2

埋立地が
いっぱいになる...



このまま、ごみ排出量が
減らない場合、
令和16年度でいっぱいになっ
てしまいます。



いっぱいになったら、
ごみはどうなっちゃうの？

ごみの行き場が
なくなってしまうんです。
だから、埋立地を
長く使うことができるよう
もっとごみの量を
減らす必要があるんですよ。



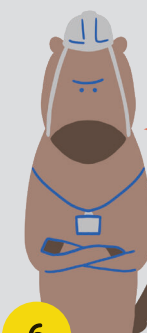
3

地球温暖化



ごみを燃やすと
二酸化炭素がでて、
温暖化が進んでしまいます。

温暖化が進むとどうなるの？



気温がどんどん高くなって
野菜やお米が育たなくなったり、
大雨などの災害も
起きやすくなります。
温暖化は遠い未来の話ではなく、
今いるぼくたちの問題なんです。

わたしたちができる ごみを減らす方法 ——食べものの編——



実際にどんなことができるかな？

1 使いきり 2 食べきり

食品ロスを減らす

※まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

小さなことでも一人ひとりがしっかり取り組むことで、食品ロスを減らすことにつながります。

食べものをつくる人への感謝の気持ちや、食べものを無駄にしないという思いはあっても、行動に移せていない人もいるかもしれません。

身近なところから食品ロスを減らすためのヒントを紹介するので、実際にやってみよう。

お買い物編

★ お買い物前に 今あるものをチェック



買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする。メモやスマホで撮影して、買い物の参考に。

★ 必要な分だけ買う



使う分、食べきれぬ量だけ買う。まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる。

★ 期限表示をみて、賢く買う



利用予定を照らし合わせて、賞味期限などの期限表示をきちんと確認する。

お家編

★ 適切に保存する



食品に記載された保存方法にしたがって保存する。野菜は冷凍・茹でるなどの下処理をしてストックする。

★ 食材を上手に使いきる



残っている食材から使う。作りすぎて残った料理はリメイクレシピなど工夫する。

★ 食べきれぬ量を作る



体調や健康、家族の予定も配慮する。

3つの「きり」でごみ減量！

1 使いきり

食材は
買ったから
使い切る

2 食べきり

食べ残しは
しない

3 水きり

生ごみは水分を
減らす

3 水きり

水分を減らす

家庭で出るごみ1,108g(1人1日あたり)
のうち、生ごみは約269g。

1人1日あたりの
生ごみは

おにぎり
約2個分！



水切り4つのテクニック

生ごみの水を切ると、[]割軽くなるといわれています。
みんながやることで、たくさんのごみを減らすことができます。

濡らさない



乾燥させる



肥料にする



捨てる前に ひとしぼり



わたしたちができる ごみを減らす方法

スリーアール 3R 編

ごみを減らす方法は3つあります。
あたまたの文字をとって
スリーアール
3R (リデュース・リユース・リサイクル) と
呼ばれています。
さっそく、どんなものか見てみよう。

スリーアール
3Rのことを
おぼえてください。



最後に

3 リサイクル - Recycle -

リサイクルとは... **ごみが新しく生まれ変わること**



まずは

1 リデュース - Reduce -

リデュースとは... **ごみになるものを減らすこと**

たとえばこんな方法

マイ
バッグ



マイ
はし



マイ
ボトル



つぎに

2 リユース - Reuse -

リユースとは... **ものを繰り返し使うこと**

たとえばこんな方法

まだ使える電化製品や家具、服などは捨
てずに、必要な人に売る、譲るなどして再
利用してもらおう！

また、必要なもの・欲しい
ものができた時も、リユ
ースのものを探せば、安く良
いものが見つかるかも。



フリマアプリ

メルカリやネットオークション
のアプリで簡単に売り買い。

フリー
マーケット

イベントに出店して直接欲
しい人に売る。

リサイクル
ショップ

近所のリサイクルショップに持
込めば簡単にリユースできる。

南相馬市でもやっている「フードドライブ」について

お家などで余っている
食べものをまとめて、
必要としている地域の
福祉団体などに寄付す
る活動です。

詳しくはこちら



お家などから
持っていく

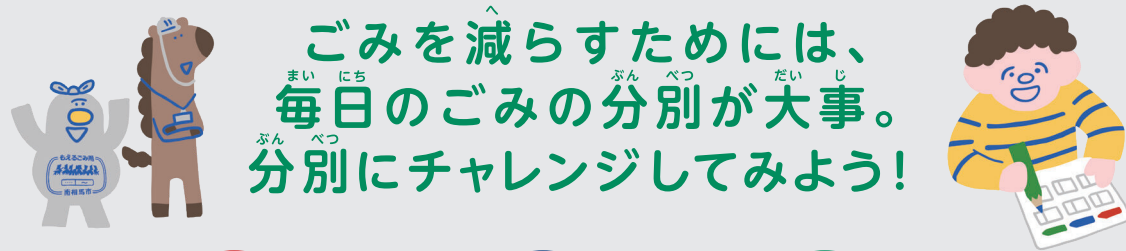


回収場所



福祉団体
など

ごみの分別、わかるかな？



ごみを減らすためには、
毎日のごみの分別が大事。
分別にチャレンジしてみよう！

燃える
ごみ

燃やすことが
できるごみ

燃えない
ごみ

燃やすことが
できないごみ

資源
ごみ

リユースや
リサイクルが
できるごみ

ごみクイズ4

分別クイズにチャレンジ！

家庭から出るごみは大きく3つに分けられます。
それぞれどれにあてはまるか、分けてみましょう。

燃えるごみ ○ 燃えないごみ △ 資源ごみ ◎

例 ペットボトル		生ごみ		段ボール	
びん・かん		割れたガラス		枝木・草	
白色トレイ		雑がみ		スマートフォン	

ごみクイズの答えは P.17 です。

分別された資源ごみは 何に生まれ変わる？

南相馬市の資源物（10分別）が
再製品化されると...



クリーン原町センターの 処理の流れ

みなみ そう まし のごみ処理を一手に担う
「クリーン原町センター」。
どんな風に処理されているのか大公開。
生活に欠かせない施設なので、
みんなでごみを減らして、
ごみ処理施設の負担を軽くしよう。



クリーン原町センターから みなさんへ

燃えるごみの中には、電池・ライター・スプレー缶などが混入していることがあります。
火災の原因になるので、しっかりと分別をしてごみを捨てるようにしてください。
ご協力をお願いします。

クリーン原町センターでは
施設見学もやっています。
みんなが見学に来て
くれるのを待ってますよ！

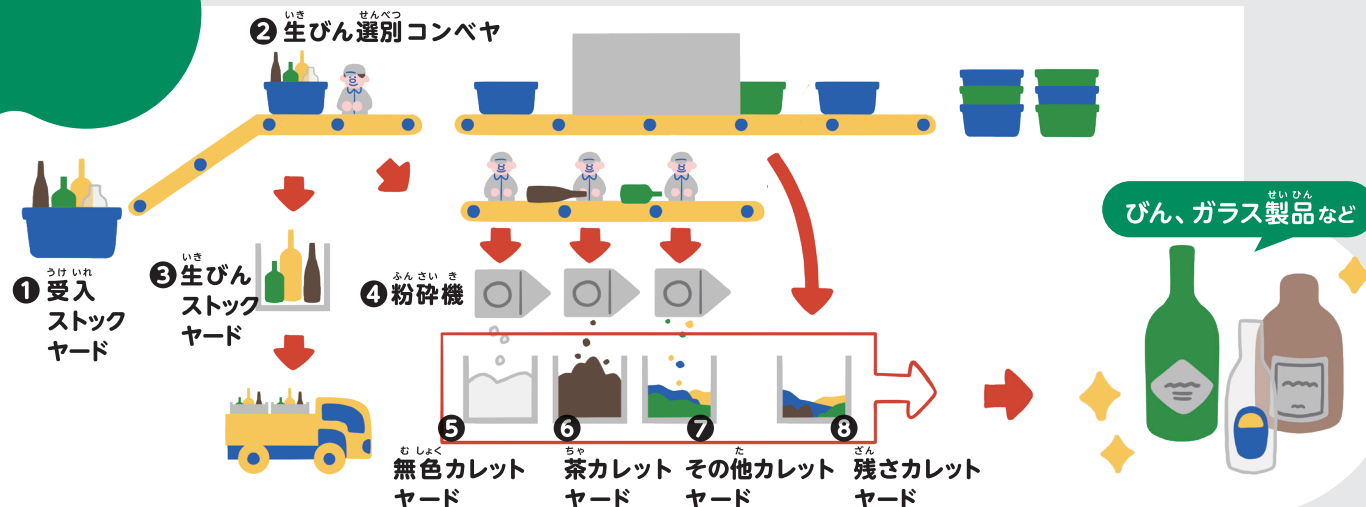
このまま燃やすごみが
減らないと
クリーン原町センターの
寿命があっという間に
来ちゃうよ〜



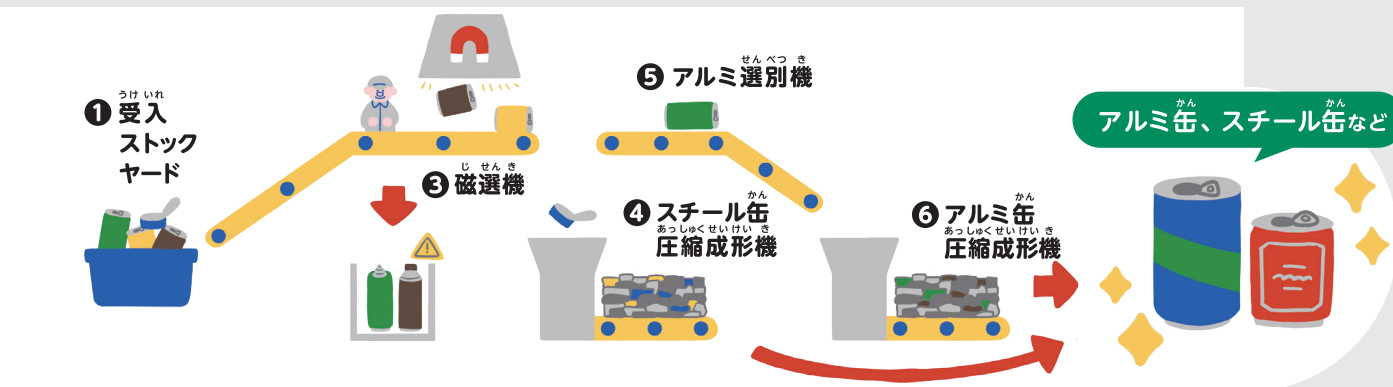
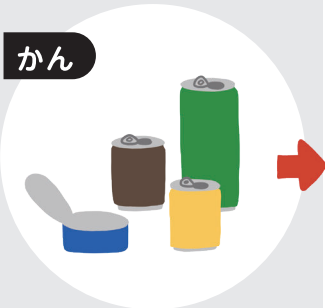
リサイクルプラザの 処理の流れ

資源ごみを再度利用できるように処理するのが、リサイクルプラザ。分別して出されたごみがどのように処理され、何になるのか、見ていこう！

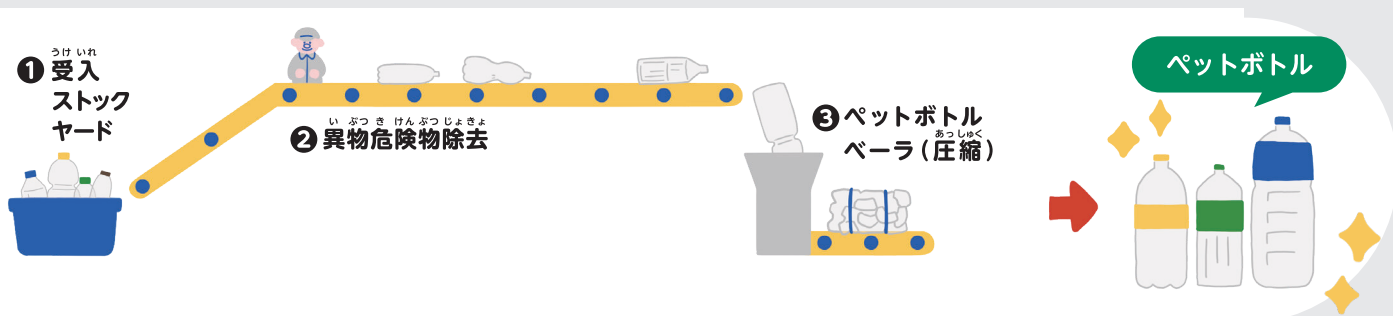
びん



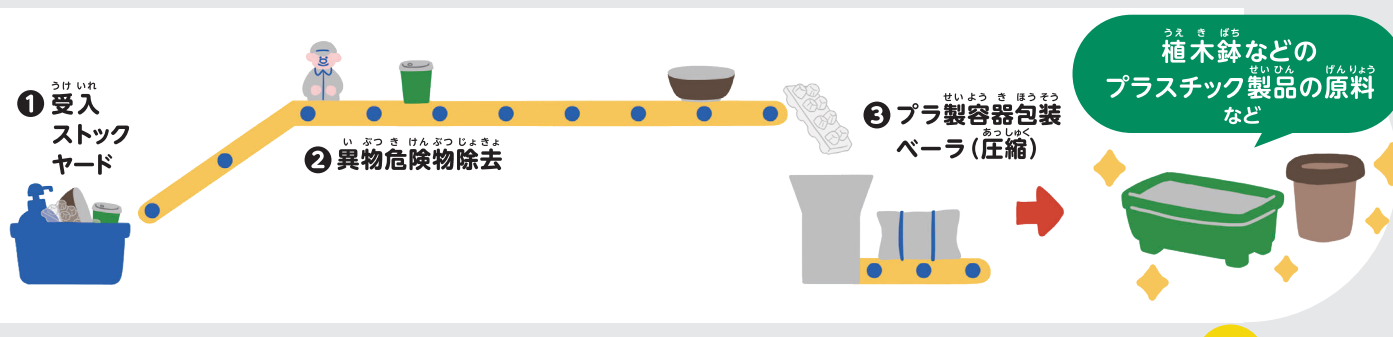
かん



ペットボトル



プラスチック製
容器包装



リサイクルプラザから みなさんへ

資源ごみの中には、「リサイクルできないもの(例：生ごみ・おむつ)」や「危険なもの(例：刃物の物やガスボンベ)」などが混ざっていることがあります。

資源ごみは、手作業で分別をしているため、事故やけがの原因となります。

また、汚れたまま資源ごみを捨ててしまうと、リサイクルできる量が減ってしまいます。

自分のところから「ごみが無くなればよい」ではなく、自分が「その立場になった時のことを考えて」、ごみの正しい分別を心がけてください。

ご協力をお願いします。

ぼくが出した資源が
ここで処理されて、
どこかでまた
会うかもしれないね。



どんな感想をもったかな？

みなみ そう ま し けん ない し ばん
南相馬市は県内13市で1番、
ごみの量が多いことがわかったね。

これには、みんなびっくりしたんじゃないかな？

わたしたちがごみの量を減らさないと、

みんなが困ってしまうことがいっぱいあったよね。

わたしたちが、気にせず捨てているごみの中には、

まだまだ減らすことができるごみがたくさんあるから、

みんながそのごみを減らすことを意識することが大切なんだ。

今回でてきたごみを減らすための「3つのきり」と「3R」を覚えているかな。

これを一人ひとりが意識して、取り組むことができれば、

みなみ そう ま し りょう かなら へ
南相馬市のごみの量は必ず減らすことができるよ。

きょう さつ し まな
今日、この冊子で学んだことを

うち かた いっしょ と く
お家の方と一緒に取り組んでくれるとうれしいな。



ごみクイズの答え

P.3 ① ワースト2 | ② ワースト1 | P.8 ③ 約1割

P.11 ④ 分別クイズ

びん・かん：○

生ごみ：○

段ボール：○

白色トレイ：○

割れたガラス：△

枝木・草：○

雑がみ：○

スマートフォン：○

ゲームで ごみ減量にチャレンジ！

ここまでみんなが見てきた、
ごみの分別や資源の活用(3R)のことを
ゲームにしてみました。
みんなで遊びながら、ごみの減量に
チャレンジしてみよう！

遊び方

- 1 **Rカード+スペシャルカードと**
ごみカードをそれぞれ分けます。
- 2 **ごみカードをみんなに**
均等に配ります。
- 3 **Rカード+スペシャルカードは**
表面が見えないよう、
裏面を上にして、山を中央に置きます。
その横にクリーン原町センターカードを
配置します。
- 4 カードをひく順番を決めます。

- 5 順番の人は**Rカード**の山から
1枚めくります。
でた**Rカード**の方法で処理できる
ごみカードを手札から出します。

カードを出す時、
「○○して(リデュース or リユース
or リサイクル)します!」と
方法を宣言します。

例

きれいに洗って
リサイクルします!



【3Rできない場合】

クリーン原町センターの
それぞれのゾーンに捨てます。

- ・燃えるごみ
- ・燃えないごみ

- 6 ⑤の手順でカードを出していき、
手元のごみカードが
全部無くなったらアガリ!

スペシャルカード

ハンドブック限定! スペシャルカード!

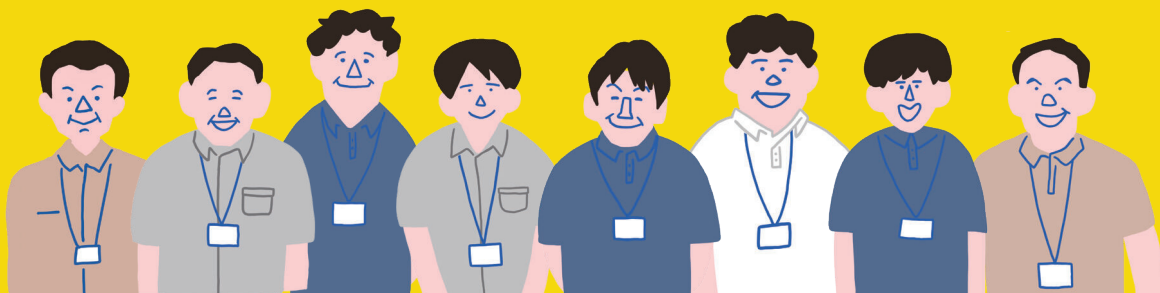
どんなごみでも、アイデア次第で処理できる
「アイデアカード」をプレゼント。
オリジナルのアイデアで、3Rマスターに
グッと近づく!!

スペシャルカード

君ならどう処理する?

アイデア

わたしたちが
ごみ減量に取り組んでいます！



保護者のみなさんへ

この冊子は、南相馬市のごみとそのゆくえについて知っていただくため、小中学生向け出前講座用の資料として作成しました。

南相馬市は、東日本大震災による生活スタイルの変化や、少子化による人口減少が起こっている反面、核家族化が進み世帯数が増加していることなどの影響により、令和5年度、本市の1人1日あたりのごみ排出量は、県内13市のうちワースト1位となっており、それに比例しごみの処理費用が増加するなど、非常に厳しい状況にあります。

わたしたちが生まれ育った故郷をごみで汚すことなく、限られた資源の有効活用や再利用を進めるため、循環型社会を実現していかなければなりません。

ごみ処理は非常に重要な事業であり、皆様のご理解とご協力がなければ円滑に進めることができません。ご家庭でもごみの減量やごみの分別の大切さについて、話し合いの場を設けていただき、ものを大切にする心や、環境に興味を持ち自ら進んで行動する力を育んでいただきますようお願いいたします。

発行 令和7年8月

問合せ 南相馬市 市民生活部 生活環境課
〒975-8686
南相馬市原町区本町二丁目27番地(本庁舎1階)
TEL: 0244-24-5231 / FAX: 0244-23-0311

webサイト [ごみ減量推進係]

市、担当課のwebサイト。ごみに関する情報の掲載しています。



南相馬市ごみ分別アプリ

ごみカレンダーや分別辞典などごみのお役立ち情報が使える！



iOS



Android

