

3. ごみについて考えてみよう！

宇都宮市のごみのこと、どうしてごみを減^へらさなくてはいけないか、
どうすれば減らせるのか・・・を勉強したね。
今度はワークシートを使って、ごみについて考えたり、調べたりしてみよう！



これってごみのなの？

いらないものでも、何でも捨^すててしまうのは“もったいない”ですね。
どうすれば“ごみ”にならないか、考えてみましょう。

ヒント：はじめからどうしていればよかったのかな？
どうしたら捨てずにすむかな？繰^くり返し使^{かえ}えないかな？
だれかに使ってもらえないかな？リサイクルできるかな？

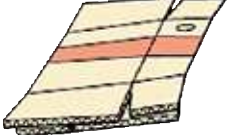
問題	いらないもの	→ ごみを減らすためにできること
1	食べきれないおかず 	
2	お茶が入っていたペットボトル 	
3	読み終わったマンガの本 	
4	使いかけのノート 	
5	小さくなった洋服 	

ごみの分別できるかな？

資源物などをリサイクルするには、正しい分別が必要です。

下の表の空いている部分に入るものを，点線の中からえらんで，表を完成させましょう！

宇都宮市の分別は「5種14分別」です！			
資源物 (9分別)	①新聞 	② (	

生ごみ	自転車	かさ	モバイルバッテリー	ペットボトル	ダンボール
					

しき べつ かん きょう さが 識別マーク・環境ラベルを探そう!

みなさんの身のまわりには、「識別マーク」や「環境ラベル」とよばれるマークがついた製品がたくさんあります。それぞれのマークの意味を見ながら、どんなものにどのマークがついているか、探してみましょう。

識別マーク：資源物とごみの分別がしやすいようにつけられるマーク



プラスチック製容器包装 識別マーク

お菓子の袋などのプラスチック製の容器や包装につけられるマークです。

何についていた？



PET PETボトル識別マーク

PET樹脂を原料とした、飲み物や一部の調味料などの容器につけられるマークです。

何についていた？



紙製容器包装識別マーク

お菓子の箱・ティッシュの箱などの紙製の容器や包装につけられるマークです。

何についていた？



PETボトル
再利用品

PETボトルリサイクル 推奨マーク

使い終わったペットボトルからリサイクルされた文具や衣類などの製品につけられるマークです。

何についていた？



エコマーク

「生産」から「廃棄」まで環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品につけられるマークです。

何についていた？



グリーンマーク

グリーンマーク

原料に古紙を利用して作られたトイレットペーパーやノートなどの再生品につけられるマークです。

何についていた？

環境マークを作ろう！

マークには色々な意味が込められています。

環境やごみの問題について、解決するためにはどうしたらいいのか考えて、問題を知らせるマークや、みんなへのお願いのマークなどを作って、下の枠の中に描いてみましょう。

○環境マーク○

どんな形にしたら、分かりやすいかなあ…？



・ マークの名称

[]

・ マークを付ける物や場所

[]

・ マークの意味

[]

ごみステーションマップを作ろう！

宇都宮市には、現在、約18,000か所のごみステーションがあります。

みなさんのおうちから学校の間には、いくつあるでしょうか。通学路の地図と、ごみステーションがある場所に★を描いて、ごみステーションマップを作りましょう。

（自分のおうちが使っているごみステーションは、★の色を変えるなどして目立たせましょう）

○ごみステーションマップ○

※外に調べに行くときは、車などに注意しましょう。



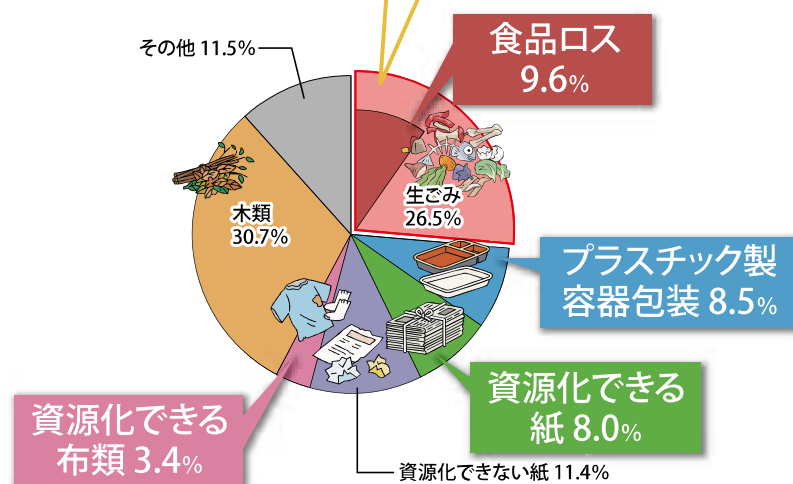
ごみステーションはきれいに片付いているかな？
ときどき、チェックしてみよう！

ここに、みんなのおうちで使っている
ごみステーションの写真をはりましょう。

やってみよう！

生ごみを減らそう！

家庭系焼却ごみの約3割が「生ごみ」！



家庭系焼却ごみの内訳(令和6年度組成分析調査より)

← 左のグラフは、宇都宮市に住んでいる人たちが出している家庭系「焼却ごみ」の中に、どんなものが含まれているかをあらわしたものです。

家庭系焼却ごみの中に、生ごみがたくさん入っていることが分かりますね。しかも、家庭系焼却ごみ量のうち、約1割が賞味・消費期限切れなどによって捨てられた食品(食品ロス)です。

生ごみを減らすことは、家庭系焼却ごみを減らすために、とても大切です。

生ごみを減らすために、やってみよう！

◆家にある食べ物を把握して、使う分だけ買おう！

買物へ行く前に、家にある食べ物をチェック！必要なものを必要な分だけ買いましょう。

◆賢く保存しよう！

小分けにして冷凍するなど、食べ物を長持ちさせ、食べきりましょう。

◆食材を上手にを使って、むだを出さない料理を考えよう！

野菜や果物の皮や、少しだけ残った野菜などを、捨ててしまうのはもったいない！

上手にを使って、つけものやきんぴらなど、おいしい料理を作りましょう。

◆食べられる分だけ作ろう！

◆食べ残した料理を別の料理に変身させよう！

食べ残しを、そのまま捨てるのはもったいない！別の料理に変身させてみましょう。

例：肉じゃが⇒つぶしてコロッケの具、カレー⇒めんつゆで割ってカレーうどんなど

・生ごみを減らすために、生活の中でどんなことができるか考えてみましょう。

やってみよう！

生ごみの水分を減らそう！

生ごみの水分を減らし、重さを減らすことで、ごみを集めて運ぶ時の二酸化炭素(CO₂)を減らしたり、エネルギーや費用を節約したりすることができます。

◆水にぬらさないようにしよう！

玉ねぎの皮などの乾いたごみは、水にぬれないように別にしておいたり、野菜くずや果物の皮などは、三角コーナーに入れずにざるに入れておいたりするなど、水にぬらさない工夫をしましょう。

◆水切りをしよう！

水分を含んだごみは捨てる前にひとしぼりするなど、水切りしてから捨てましょう。水切りをすることで、生ごみの重さを約10%も減らすことができます。

◆乾燥させよう！

お茶がらや野菜くずなどを、乾燥させてから捨てましょう。

水切りにチャレンジしてみよう！



三角コーナーの生ごみを・・・



捨てる前に、ぎゅっとひとしぼり！

こんな道具でも水切りができるよ！



売られている水切りグッズ



聴かなくなったCD



ペットボトルを切ったもの

一週間、記録をつけてみよう！

食品ロス

☆記録のつけ方☆

賞味・消費期限切れの食べ物や食べ残した物の重さを、それぞれ表に記入して、一週間でどれくらい「食品ロス」が出たのか調べてみましょう。

	月 日	月 日	月 日	月 日
賞味・消費期限切れ	グラム	グラム	グラム	グラム
食べ残した量	グラム	グラム	グラム	グラム

さん こう
【参考】
ちやわん いっぱい
ごはん茶碗一杯
やく
約150グラム

月 日	月 日	月 日	合 計
グラム	グラム	グラム	グラム
グラム	グラム	グラム	グラム

水切り

☆記録のつけ方☆

水を切る前の生ごみの重さと、水を切った後の重さを、それぞれ表に記入して、一週間でどれくらい減量することができたか調べてみましょう。

	月 日	月 日	月 日	月 日
水を切る前	グラム	グラム	グラム	グラム
水を切った後	グラム	グラム	グラム	グラム

月 日	月 日	月 日	合 計
グラム	グラム	グラム	グラム
グラム	グラム	グラム	グラム

料理用のはかりを使うときは、
いらないプラスチックの容器やお菓子のトレイ
などを使うと、はかりが汚れないよ！
食べ物をすてるなんて、もったいない！
次の週はもっと減らせるように頑張ろう!!



やってみよう！

生ごみでたい肥を作ろう！

生ごみを、捨ててしまうなんてもったいない!? たい肥作りで、生ごみもリサイクルしよう！
(たい肥：肥料のことです。これを使って野菜や花を育てると、大きく、よく育ちます。)

ダンボールコンポストで、楽しくたい肥づくり！

ダンボールを使って、簡単にたい肥作りを始めることができます。



用意するもの

- ・ダンボール箱（容器）…10kgのみかん箱くらい
- ・中に敷くダンボール
- ・箱の下に置くもの…カゴなど
- ・基材…ピートモス15ℓ，もみがらくん炭10ℓくらい
- ・混ぜる用のスコップ　・布製のガムテープ

あると便利なもの…温度計

1 準備



①ダンボール箱を準備して、ガムテープですき間や角を補強して容器を作る。



②強度を上げるために、箱の中にも一枚ダンボールを敷いて、底を二重にする。



③ピートモスともみがらくん炭を箱の半分くらいまで入れて、よく混ぜて基材を作る。



④風通しを良くするために、箱の下にカゴなどを置いて、直接床におかないようにする。



⑤中心に温度計をさしておくと、管理をするときに便利。



⑥虫の混入や保温、防臭のため、Tシャツなどのえりやそでをぬい合わせたものをかぶせる。

2 生ごみを入れる



1 で作ったダンボール箱に生ごみを入れ、虫が入らないように注意しながらよくかき混ぜます。1 日に500gくらいまで生ごみを入れても大丈夫です。

基材が乾燥してサラサラになってしまったら、コップ1～2杯くらいの水を少しずつ補給してよくかき混ぜましょう。基材を握ってみて、少し手に残るくらいが目安です。

3 毎日の管理

生ごみを入れたらよくかき混ぜて、空気が中に入るようにしましょう。1 週間ぐらいすると生ごみの分解が進んで、箱の中の温度が上がり始めます。30℃前後が上手くいっている目安です。（箱の中心部に温度計を入れておくと、管理するときに便利です）

生ごみを入れ始めてから3～6カ月ぐらいして、基材がベタベタしたり、かたまりが多くなったり、分解しづらくなってきたら、生ごみを入れるのをやめて、熟成させましょう。1 カ月くらい寝かせたら、たい肥の完成です。

☆ダンボールでのたい肥作りを成功させるためのポイント☆

- ①空気：1日1回はかき混ぜて空気を入れる（微生物の働きを良くするため）
- ②水分：少ないと微生物の働きが悪くなる（握ってみて土が手に少し残るくらいが目安）
- ③温度：15℃以上の場所におく（良く分解させるため）
- ④ふた：生ごみを入れる時や、混ぜる時以外はふたをする（保温・防虫・防臭のため）
- ⑤生ごみ：なるべく小さく切って、新鮮なうちに入れる

分解しやすいもの

- ・野菜・くだものくず
- ・卵のから・茶がら・肉類
- ・食べ残し（味が濃いものはいったんザルに移しお湯をかけ水切りをする）など

分解しにくいもの

- ・腐ったもの・貝殻
- ・塩分の多いもの
- ・とうもろこしの芯
- ・鳥や豚の骨
- ・水分の多いもの など

作ったダンボールコンポストの観察日記を書こう！

例

○月 ○日 (○曜日)

たくさん入れたキャベツが、
少しずつ見えなくなってきた。
魚の骨ほねはまだたくさんのこ
っている。

ダンボールコンポストの温度

○○ 度

ここに写真をはったり、絵を描かいたりしましょう。



月 日 (曜日)

ここに写真をはったり、絵を描かいたりしましょう。

ダンボールコンポストの温度

度

月 日 (曜日)

ここに写真をはったり、絵を描かいたりしましょう。

ダンボールコンポストの温度

度

家のごみを減らそう大作戦!!

ごみ減量チャレンジシート

焼却ごみ 不燃ごみ ①電池類 ②その他危険ごみ
 資 ①新聞、②ダンボール、③雑誌・その他の紙、④紙パック、⑤布類、⑥びん缶類、⑦ペットボトル、⑧白色トレイ、⑨プラスチック製容器包装

私の約束

(例)私は食べ残しをせず、出ってしまった生ごみも水切りするなど、リデュースを心がけ、ごみを減らす。

曜日	日	月	火	水	木	金	土
集めるもの	焼・危・資	焼・危・資	焼・危・資	不・危・資	焼・危・資	焼・危・資	
第1週目 (月 日 ~)	ごみステーションを 確認して○をつけよう 出すごみの重さを はかって比べて みよう ・生ごみの水切りを した ・焼却ごみの中から、 お菓子の箱を みつけた など	日	日	日	日	日	日
出すごみの重さ	グラム	グラム	グラム	グラム	グラム	グラム	グラム
今週気が付いたこと							
来週がんばること							

曜日	日	月	火	水	木	金	土
集めるもの		焼・危・資	焼・危・資	不・危・資	焼・危・資	焼・危・資	
第2週目 (月 日 ~)	日	日	日	日	日	日	日
出すごみの重さ	グラム	グラム	グラム	グラム	グラム	グラム	グラム
今週気が付いたこと							
来週がんばること							

まとめシート

① 分かったことや、考えたことを書こう。

② 3つの^{やくそく}約束をしよう。

3つの約束

わたしは^{しげん}資源を大切に^だして、ごみを出さないくらしのために3つのことを約束します。

例：ノート^{さいご}を大切に最後まで使います。

1つ、

2つ、

3つ、

保護者の皆さまへ

この本は、一人でも多くの小学生が資源物とごみに対する正しい認識を持ち、実際に行動して欲しいとの願いを込めて、小学校4年生の社会科補助教材として作成しています。

宇都宮市では、ものを無駄にしない、すべてのものを大切にする「もったいない運動」の取り組みや、3R（リデュース・リユース・リサイクル）を推進しています。

皆さまのご家庭でも、ごみを減らす工夫や資源の有効活用などについてお子さんと話し合い、ものを大切にする心や公德心を養うとともに、保護者の皆様が、毎日の生活の中で資源とごみの適正な分別に留意するなど、環境配慮行動のよいお手本をお示しいただければ幸いです。

みんなでごみのないきれいなまちづくり

一人ひとりが「ルール」と「マナー」を守り、
「ごみのない きれいなまちうつのみや」をつくりましょう!

・ごみのポイ捨て禁止!

ごみはごみ箱に捨てるか、
自宅に持ち帰りましょう。

・ペットのフンの放置禁止!

ペットの散歩の際には、
フンを持ち帰りましょう。



宇都宮市の未来をつくるSDGs

みなさんは「SDGs」ということばを聞いたことがありますか。
世界の国々では、「地球上の誰一人として取り残さない」ことを約束し、2030年までに、今のわたしたちの暮らしを守りながら、未来に生きる人たちも安心して満足したくらしができる「持続可能な世界」を目指するため、17の目標からなる「SDGs」を定めました。

宇都宮市は「SDGs未来都市」に選ばれ、SDGsにまつわる様々な取組を行っています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



くらしとごみにまつわるマークを探してみましょう。

持続可能でより良い未来をつくるために、私たち一人ひとりにもできることはたくさんあります。SDGsを「自分ごと」として、みなさんのくらしのなかで意識し、実践していきましょう。

宇都宮市民憲章

宇都宮市は、恵まれた自然と古い歴史に支えられ、
二荒の森を中心に栄えてきたまちです。
このふるさとに誇りをもち、みんなの力で豊かな未来を築くため、
市民の誓いを定めます。

- 1 健康で、心のふれあう明るいまちをつくります。
- 2 きまりを守り、活気あふれる楽しいまちをつくります。
- 3 学ぶことを大切にし、文化の薫る美しいまちをつくります。

宮っ子の誓い

わたしたちは、北関東の真ん中にふんばる「宇都宮っ子」、
ともに輝く未来に向かって進みます。

- 1 「宮っ子」は、きまりを守る素直な心持ってます。
- 2 「宮っ子」は、よわい人をいたわる心持ってます。
- 3 「宮っ子」は、美しいものを愛する心持ってます。
- 4 「宮っ子」は、夢を抱いてやりぬく心持ってます。

わたしたちのくらしとごみ

昭和57年12月1日 初 版

令和 7年 3月31日 第42版

編 集 宇 都 宮 市 環 境 部

宇 都 宮 市 教 育 委 員 会

発 行 宇 都 宮 市 環 境 部 ご み 減 量 課

令和6年度 もったいない4コマまんがコンクール

最優秀賞作品

ジュニアの部 「野菜でSDGs!」



宮の原中学校 2年 山崎 琉詩亜

一般の部 「あなたは何杯?」



半田 和之

小学校	年 組	なまえ
-----	-----	-----