

みらいのことみんなで一緒に考えよう!

ごみを減らす

エコ未来ノート

みやぎけん
宮城県
1~3
ねんせいよう
年生用



2019年7月に、ポケモンの「ラプラス」が
みやぎ応援ポケモンに任命されました。
みやぎけん かんこうビジュアル しゅつえん
宮城県の観光PRやイベント出演など、
さまざま かつどう おうえん
様々な活動を応援しています。

ポケモンローカルActs



世界の「ごみ問題」を知ってる?

これから地球で気持ちよく暮らしていくために、みんなで解決しなければならない大切な課題です。

しょくひん
食品ロス

13億トン/年

世界ではまだ食べられる食品が
1年間で13億トン捨てられている

うみ
海のプラスチックごみ

2050年

このままだと2050年には海のプラスチックごみが
魚の数を上回ると予測されている



ごみってホントに捨てるだけ？ 未来のために知っておこう！

動画をチェック！▶



ごみを限りなく減らすには3Rが必要！

▶リデュース

はじめからごみを出さない工夫をする

▶リユース

ものを捨てずにくり返し使う

▶リサイクル

分別し新たな資源として使う



ごみが増え続けると、ごみを捨てる場所が
地域で行われている3Rの活動にフリーマーケットや資源回収があるよ。

日本の食品ロスはなんてなる？

年間464万トンのうち、原因は大きく分けて2つ！

お店などから出るごみ

231万トン

▶食べ残し
▶期限切れ ▶売れ残り

お家から出るごみ

233万トン

▶食べ残し ▶期限切れ

すぐ食べるなら“てまえどり”しよう！

野菜を作ってくれる人、食材を運んでくれる人、料理を
人がいるよ。みんなに感謝して、食べ残しを

海ごみの一つ

“マイクロプラスチック”って？

とても小さくなった
プラスチックのかけらのこと。
ポイ捨てしたごみは、雨や風で海に流れ、
海の生き物が食べてしまいます。



それが私たちの食卓に
戻ってくることに…！

海の生きものがごみを
マイボトルを使って、ビニール袋やプラスチックごみを少なくしよう！

みんなのエコ度は どうだろう？

Q1 マイバッグを使うと環境にいいことはなに？

- A かわいいマイバッグを集めることができる
- B たくさん買い物ができる
- C 使い捨てレジ袋の使用量を減らす



Q2 ウミガメがクラゲと間違えて食べてしまうのはなに？

- A ビニール袋 B プラスチックボトル C ガラスびん

Q3 正しいごみの捨て方は？

- A 分別して、それぞれのゴミ箱に捨てる
- B 道端に捨てる C 全と一緒に捨てる



Q4 食品ロスってどういうこと？

- A 食べ物を無駄にしないために計画的に買うこと
- B 保存がきく食材を選んで購入すること
- C まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと

Q5 食品の「てまえどり」ってなに？ A 食品を手にとって棚に戻すこと

- B 食品を棚の一番後ろから取ること
- C 食品を棚の一番前から取ること



Q6 リデュースってなに？ A ものを捨てずにくり返し使うこと

- B ごみを出さない工夫をすること C ごみを分別すること



まちの中でごみが発生しそうだよ！キミならどうする？

①②③の悩みに対してどのようにすればいいか、右下の「提出用紙」に書き込もう。



提出用紙

Q1 ①②③に入る言葉はなに？
○をつけてみよう

- ① (多めにもらってあげばいいよ・食べられる量にしてみよう)
- ② (拾ってごみ箱に捨てよう・気にしないでいいよ)
- ③ (とりあえずもらおうと・マイバッグを持っています)

Q2 日本の食品ロスは年間何万トン？

□□□万トン

Q3 ごみを減らすために必要な取り組みはなに？

□□

3Rや食品ロス削減に取り組んで感じたことを教えてね。

取り組んだこと▶

どうだった？



家族みんなで毎日1回3Rにチャレンジ!



まいにち ちきゅう げんき
毎日続けることで地球が元気になっていくよ!

	どんなことをした?	家族のコメント
例	使い終わった箱を工作に使った。	ものを大切にできるって立派だね! リユース名人!
1日目		
2日目		
3日目		
4日目		
5日目		
6日目		
7日目		

キミはどのタイプ?

どのタイプかチェックしたら
どうすればいいのかわかる動画をチェック!



片づけ苦手タイプ

- ☐ 文房具など、使い切っていないものがたくさんある
- ☐ 使わなくなった服や靴がたくさんある
- ☐ ごみは全部同じごみ箱に捨てている

断れないタイプ

- ☐ ご飯をよく残してしまう
- ☐ スーパーやコンビニで袋をもらうことが多い
- ☐ おすすめされると買ってしまう

よくばりタイプ

- ☐ レストランへ行くとつい頼みすぎてしまう
- ☐ 買い物へ行くと、あれもこれもと買い過ぎちゃう
- ☐ 安くなっていると必要ではないものも買ってしまう

リーフレットに関する
お問い合わせ

宮城県環境生活部
循環型社会推進課

☎022-211-2649



R100

この用紙は再生紙を使用し、環境にやさしい
植物油インキ[VEGETABLE OIL INK]で
印刷しています。

©Pokémon. ©Nintendo / Creatures Inc. / GAME FREAK inc. ポケットモンスター・ポケモン・Pokémon は任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

✂(キリトリ)

郵便はがき

料金受取人払郵便

980-8782

仙台中央局
承認

7746

差出有効期間
2027年9月7日まで

宮城県仙台市青葉区本町1-10-21
第一エージェンシー本社ビル

株式会社第一エージェンシー
ごみを減らす
エコ未来ノート事務局 行



ふりがな なまえ 名前	
じゅうしょ 住所 〒	
がっこうめい 学校名	がくねん 学年 ねん 年

はがき・スマホ・タブレット、 どこからでも応募できる!



かんきょう
環境に
やさしい!

おく
送ってくれた人の中から
ちゅうせん
抽選で100名様に
めいさま
ステーションリーセットを
プレゼント!



スマホやタブレットから
お家で簡単に応募
できるよ!
かぞく
家族に頼んでみよう!



【個人情報について】ご記入いただいた個人情報は、賞品の発送並びに個人を特定しない形での統計資料作成にのみ使用いたします。
【当選結果について】当選の有無については賞品の発送をもって発表にさせていただきます。

お申し込み
応募締め切り

令和7年11月30日まで(当日消印有効)