

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
4~6
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

せかい た しょくひん
世界ではまだ食べられる食品が
ねんかん おく す
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
さかな かず うわまわ よそく
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**
はじめて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

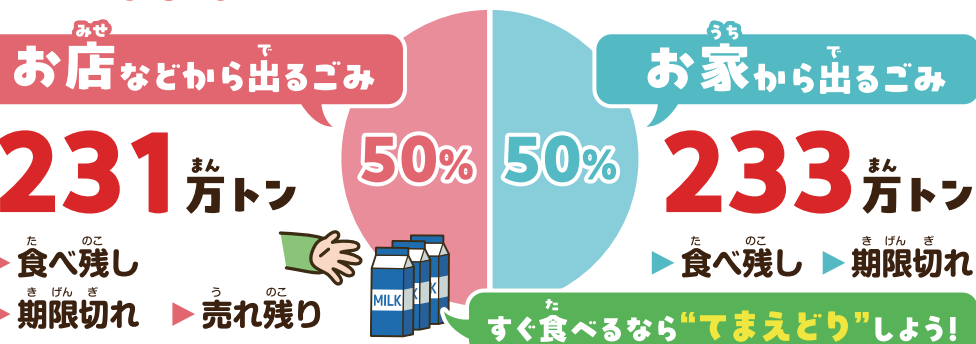


調べて自由ノートに書いてみよう

- ❓ ごみが増え続けるとどうなる？
- ❓ 地域で行われている3Rの活動はあるかな？

日本の食品ロスはなんてなってる？

年間464万トンのうち、原因は大きく分けて2つ！



調べて自由ノートに書いてみよう

- ❓ 毎日の食べ物はどこで作られ、食卓に届くまでにどれだけの人が関わっている？

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。



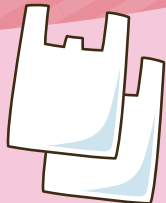
それが私たちの食卓に戻ってくることに…！

調べて自由ノートに書いてみよう

- ❓ 私たちにできることは何だろう？
- ❓ 海ごみが増えると他にどんなことが起きる？

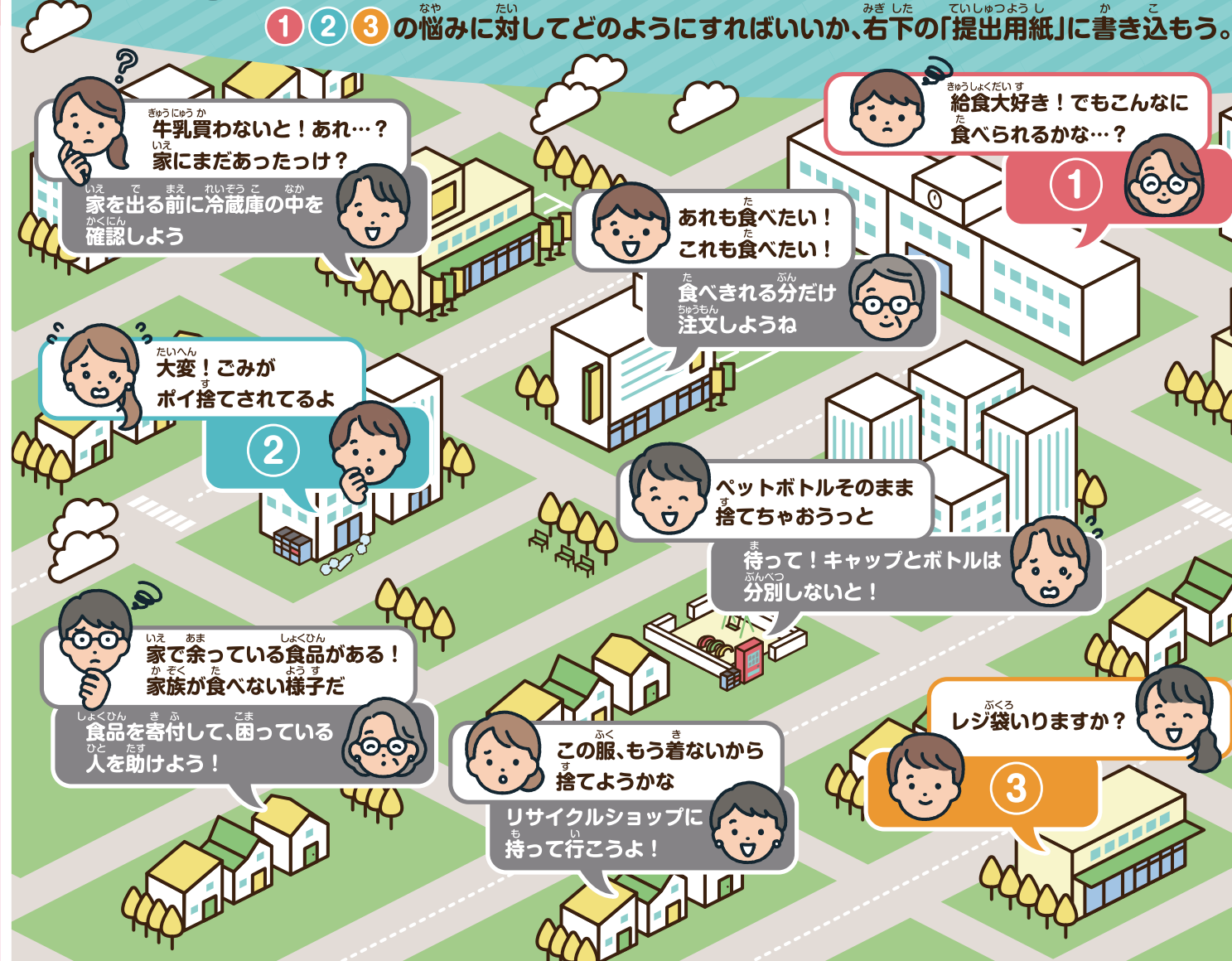
みんなのエコ度はどうだろう？

- Q1 レジ袋の素材は何でできている？
A 紙 B 石油 C 布
- Q2 どんな買い物がエコ？
A 使い捨てのできる便利な品物を買う
B 本当に必要なものなのかよく考えてから買う
C コマーシャルで有名な品物を買う
- Q3 この3つのうち海岸に打ち寄せられるごみの数で多いのはなに？
A 金属ごみ B 紙ごみ C プラスチックごみ
- Q4 生ごみは何に変身できる？
A 肥料 B プラスチック C 金属製品
- Q5 食品の「てまえどり」ってなに？
A 食品を袋詰めして保存すること
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 携帯電話に含まれている価値の高い金属はなに？
A 金、銀、プラチナなど B プラスチック C 鉄



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の空いているスペースに入るキミの考えを教えて！
1
2
3
- 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？



まいにち 毎日1回3Rにチャレンジ!



まいにち けいぞく ちきゅう げんき しゅうかん いしき こうどう
毎日継続することで地球が元気になっていくよ! 1週間意識して行動してみましょう!

	見つけたもの	どうした?	どうなる?
例	賞味期限間近の食料	まとめて調理して、冷凍保存!	食品ロスを減らせる!
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



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 抽選で100名様に

ステーショナリーセットを 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!
家族に頼んでみよう!



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)

【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。