

# 文京区一般廃棄物処理基本計画（モノ・プラン文京）

## 中間年度見直し版（こども向け概要版）



### 「文京区一般廃棄物処理基本計画（モノ・プラン文京）」ってなに？

「文京区一般廃棄物処理基本計画（モノ・プラン文京）」は、みんなのお家や学校などから出るごみをきちんと処理したり、びんや缶などの資源をリサイクルしたりするために作った計画です。ごみを減らして資源をリサイクルするための意識や行動について書かれています。

2024（令和6）年度はお家から1人1日当たり 319 g のごみを出していましたが、この計画では、2030（令和12）年度までに「1人1日当たりのごみを 257 g まで減らすこと」などを目標にしています。



### 文京区が目指しているのはどんな社会かな？

私たちのまち文京区の基本理念は、「**くみん あんしん くじゅんかんがたしゃかい じつけん わたし**」のために、世界のために、そして未来のために～」です。「循環型社会」とは、限りある資源を大切に無駄なく繰り返し使う社会のことです。

地球上の資源は限られています。資源を無駄にしないようにするにはどうしたらいいでしょう？私たちが毎日捨てている「ごみ」も、大切な資源です。ごみと資源を正しく分別してごみを減らすことは、資源を守ることになります。「世界のために、そして未来のために」資源を守る、それは「私たち」を守ることになるのです。



**私たちのために、世界のために、そして未来のために資源を守る**



**ひとり にちあ ぐらむ へ もくひょう たっせい  
1人が1日当たり 257 g までごみを減らす目標の達成**

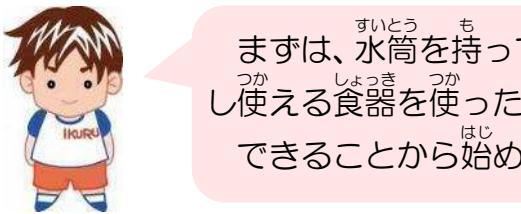


**わたし あんしん くじゅんかんがたしゃかい じつけん  
私たちみんなが安心して暮らせる循環型社会の実現**

# わたし私たちひとりひとりの行動が世界を守る、未来を守る！

ごみを減らすにはみんなの小さな行動の積み重ねが大切です。目標を達成するには、**1人1日当たり 62g**のごみを減らさないといけないよ。どんなことをすればいいのかな？

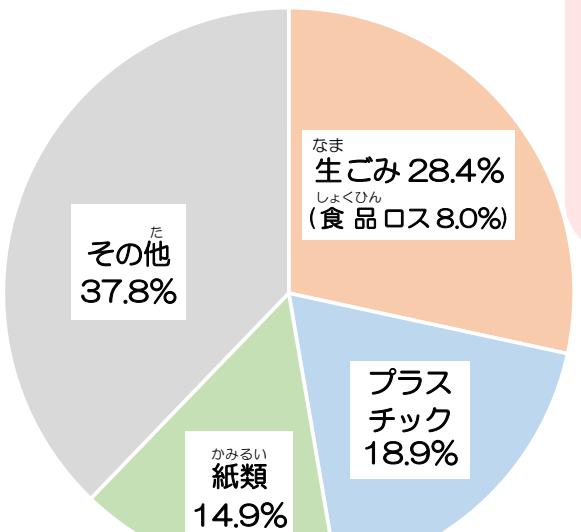
**62gってどれくらい？**  
いろいろな物の重さを量ってみよう！



まずは、水筒を持ってお出かけしたり、くりかえし使える食器を使ったりしてみよう。  
できることから始めてみてね！

家庭から出る燃やすごみにはどのようなものが多く含まれているのかな？

文京区の家庭から出された  
燃やすごみの割合



※プラスチックを資源として分別回収する前の調査結果

## 生ごみを減らそう！

### ●生ごみは水切りする！

家庭から出るごみで一番多いのは生ごみです。生ごみのほとんどは水分なので、捨てるときにギュッとしぼると効果的です。

水切りのコツは3つ！

- ①まずはごみを濡らさない
  - ②ギュッとしぼる
  - ③できれば乾かす
- 水分が少ないと、軽くなってごみ出しも楽だよ♪



### ●食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、家庭やお店での食べ残しや売れ残りが原因で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

日本では、2023(令和5)年度の1年間に464万tの食品ロスがありました。これは、1人が毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのとほぼ同じです。食品ロスを減らす基本は、食材を「使いきること、そして作ったものや買ったものを「食べることです。あたり前のことをすることで、食品ロスを減らすことができます。



- 残さず食べよう！
- 使いきれる分だけ買おう！
- 食材を無駄なく使おう！
- 食品を上手に保存しよう！

ごはんを食べると  
き、お買い物するとき  
こころがけよう！

## プラスチックごみを減らそう！

プラスチックはきちんと分別して、リサイクルしましょう。

### 資源として出せるプラスチック

#### プラスチック製容器包装



### 資源として出せないプラスチック

汚れが落ちないもの・一边が30cm以上あるもの・プラスチック以外の素材が付いているもの・刃物・モバイルバッテリーなど  
※ペットボトル本体は資源(ペットボトル)の日に出してね！

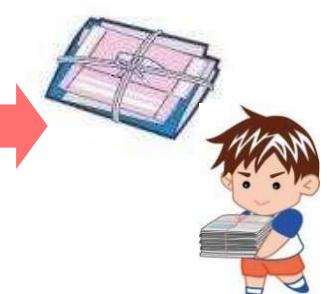
## 紙ごみを減らそう！

新聞・雑誌・段ボール・紙パックだけでなく、学校のプリント・使い終わったノート・お菓子やティッシュの空き箱なども「雑がみ」として分別し、リサイクルしましょう。

### プリント ノート ティッシュの箱



ひもでしばって  
しゃうせきじょ  
集積所へ！





# あーる 3Rで「ごみ」を「資源」に変えていこう！

「ごみ」ってなんだろう？使えなくなったもの、いらなくなつたものが「ごみ」になります。では、「資源」ってなんだろう？人が生活するときに必要になるものが「資源」です。  
ごみを減らし、資源をいかすために、大切な3つの言葉「3R」を実践しましょう。

## ごみを減らし、資源を大切にするキーワード「3R」を実践しましょう。

「3R」とは Reduce (リデュース)、Reuse (リユース)、Recycle (リサイクル) の頭文字からとったものです。

### まずは、Reduce(リデュース)

ごみになるものを減らすこと

必要なモノを  
必要なときに  
必要な分だけ  
買おう



生ごみは  
水切りしてから  
捨てよう



「マイバッグ」を  
持ち歩き、無駄な  
包装は断ろう



### 次に、Reuse(リユース)

繰り返し何度も使うこと

何度も  
使えるモノを  
使おう



修理して  
大事に使おう



使わなく  
なったものを  
人に譲ろう



### そして、Recycle(リサイクル)

もう一度資源として使うこと

ごみと資源を正しく  
わけて出そう



再生品を  
利用しよう



3Rの中でも、優先して  
リデュースとリユースの2R  
に取り組もう！



リサイクルは、ごみを減らす  
最後の方法だよ。  
まずは、ごみを出さないよう  
にすることが大切だね♪

### えすでいーじーず SDGsってなに？

「SDGs」は、持続可能な世界を目指して、2030（令和12）年までに達成すべき国際社会全体の目標のことだよ。「捨てられる食べ物を半分に減らす」「ごみが出ることを防いだり、減らしたり、リサイクル・リユースしたりして、ごみの発生量を大きく減らす」などの目標があるよ。ごみを減らすことは、SDGsの達成にもつながるよ。



文京区一般廃棄物処理基本計画（モノ・プラン文京）中間年度見直し版【こども向け概要版】  
(令和8年度～令和12年度)

区HP  
QRコード

◀ 計画の詳細はこちら

令和8年3月

発行：文京区資源環境部リサイクル清掃課リサイクル推進係

〒112-8555 文京区春日1-16-21 電話：03-3812-7111（代表） URL：<https://www.city.bunkyo.lg.jp>



紋章 シンボルマーク

印刷物番号〇〇〇〇