

元気なおなか畑作りに取り組もう！

野菜が土の中の微生物の力で元気になるように、私たちもおなかの微生物（菌ちゃん）を元気にする食べ方をして元気になるう！



生きる力をつなぐ食生活改善

- ① 朝は、ごはんと野菜たっぷりのみそ汁で！
- ② 旬の野菜を皮・芯つきで食べよう！
- ③ 海草と小魚を頭ごと食べよう！
- ④ ごはんに工夫（玄米・分づき米・雑穀・豆・麦）しよう！
- ⑤ 発酵促進するもの（納豆・梅干・みそ・ヨーグルト他）を食べよう！
- ⑥ ごはんの前には、はらぺこになろう！
- ⑦ のどが渴いたら水かお茶にしよう！
- ⑧ ひと口30回以上かもう！
- ⑨ 心から感謝して、ありがとうございます！



「NPO法人 大地といのちの会」資料より



わたしたちの
ごみ

保存版

久留米市環境部

もくじ



- 1 どのくらいのごみがでるの？
- 2 どんな時、どんな場所^{ば しょ}で、ごみは生まれるの？
- 3 どんなごみが、あるかな？
- 4 ごみは、どこへいくの？
- 5 焼却施設^{しょうきやく し せつ}のしくみを知ろう。
- 6 焼却施設^{しょうきやく し せつ}のやくわりを知ろう。
- 7 チャレンジ！3つの「R」でごみを減^へらそう！
- 8 さあ、みんなで取り組もう！
- 9 生ごみリサイクルをやってみよう！



燃^もやせるごみの集積所^{しゅう せき しょ}



ごみを集めているところ

はじめに



みなさんは、ごみについて考えたことがありますか？

みなさんが毎日、家や学校で何げなく捨^すてているごみも、久留米市^{くるとみ し}全体ではたくさんの量^{りょう}になります。

また、わたしたちはたくさんの物に囲^{かこ}まれて生活をしています。でも、本当に必要^{ひつ よう}な物ばかりでしょうか？すぐに捨^すてないで大事^{だい じ}に使っていますか？

物をつくるための資源^{し げん}には限り^{かぎ}があります。どうしたらごみを減^へらすことができるか、限りある資源^{し げん}を守ることができるかをみんなで考えましょう。



缶^{るい}・びん類

資源物^{し げん ぶつ}の集積所^{しゅう せき しょ}



古紙^{こ し}・布類^{ぬの るい}

1 どのくらいのごみが出るの？



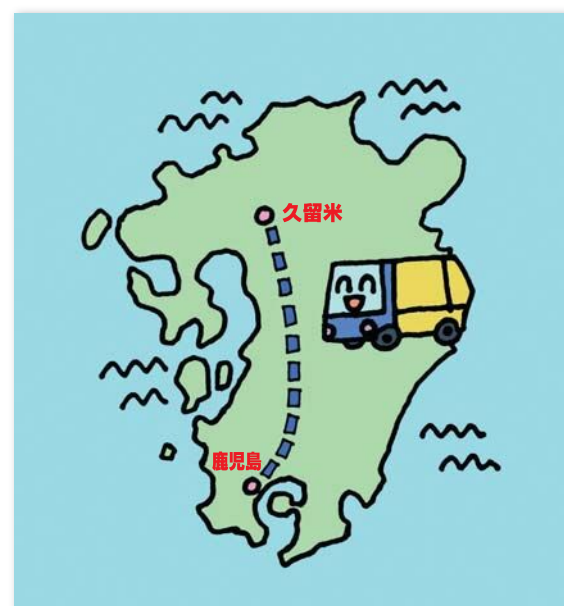
1年間のごみの量

久留米市では、毎年約10万トンのごみが出ています。

ごみ収集車に積んで1列にならべると、その距離は、なんと約185km。

(10万トン÷2.7トン(ごみ収集車1台分)×5m(ごみ収集車の長さ))

久留米市役所から鹿児島県庁までにあたります。



ごみが増えると困ること...

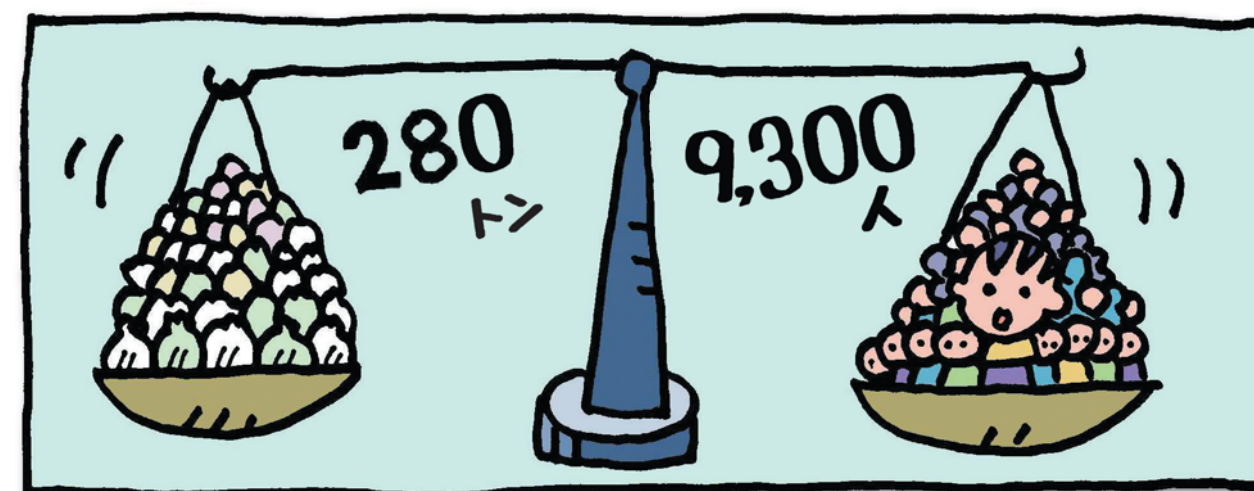
- ごみの処理をすることに、たくさんのお金がかかります。
- ごみの処理をすることに、たくさんエネルギーを使います。
- ごみの埋立地がすぐにいっぱいになります。

1日のごみの量

久留米市では、1日あたり約280トンのごみが出ています。

小学生4年生の平均体重を約30kgとすると、約9,300人分になります。
(約280t(1日あたりのごみ量)÷30kg(4年生の平均体重))

(平均体重は、文部科学省の学校保健統計調査を参考にしています。)



ごみが減ると...

- ①ごみ処理にかかるお金を別のことに使えます。
- ②エネルギー(資源)が節約できます。
- ③ごみの埋立地を長く使うことができます。