



上流県「ながの」から

海をキレイに

いま、わたしたちにできること



# 私たちは、川を通して 海とつながっている

長野県は海に面していませんが、千曲川や天竜川など日本海や太平洋につながる8つの一級河川の水系\*があります。雨が森や山にふって地面にしみこみ、栄養を含んだわき水が川から海へ流れるという良い面がある一方で、あやまって落としたごみが川を通して海に流れ出てしまうこともありえます。そのため、海につながる長野県にとって海洋ごみは自分ごとの問題です。

\*水系とは・・・河川は小さな川が合流し大きな川となりますが、それを全部合わせた川の単位のこと

日本海



せき がわ  
**関川水系**  
(関川ほか)

ひめ がわ  
**姫川水系**  
(姫川ほか)

し の が わ  
**信濃川水系**  
(千曲川・犀川ほか)

諏訪湖

とね が わ  
**利根川水系**  
(馬坂川ほか)

き そ が わ  
**木曾川水系**  
(木曾川ほか)

や は ぎ が わ  
**矢作川水系**  
(矢作川ほか)

て ん り ゅ う が わ  
**天竜川水系**  
(天竜川ほか)

ふ じ が わ  
**富士川水系**  
(釜無川ほか)

太平洋



ふうで飛んだビニール袋や  
ペットボトルはどこへ?



河川敷に「置いたつもり」が  
増水でどこへ?

どこへいくのかな...

小さな川や用水路の水も、  
みんな海につながって  
いるんじゃ



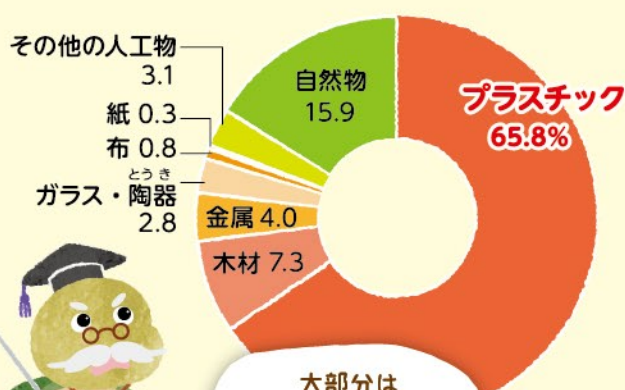
# 海洋ごみはいま、世界的な大問題!



## 海岸は、ごみでいっぱい!

夏の海水浴場でこんな光景を見ることはありませんね。それは、シーズン前に海岸をキレイにそうじしているから。全国どこの海岸も、実は私たちのくらしから出るごみでいっぱいなのです。

ひょうやく うちわけ  
海岸に漂着したごみの内訳

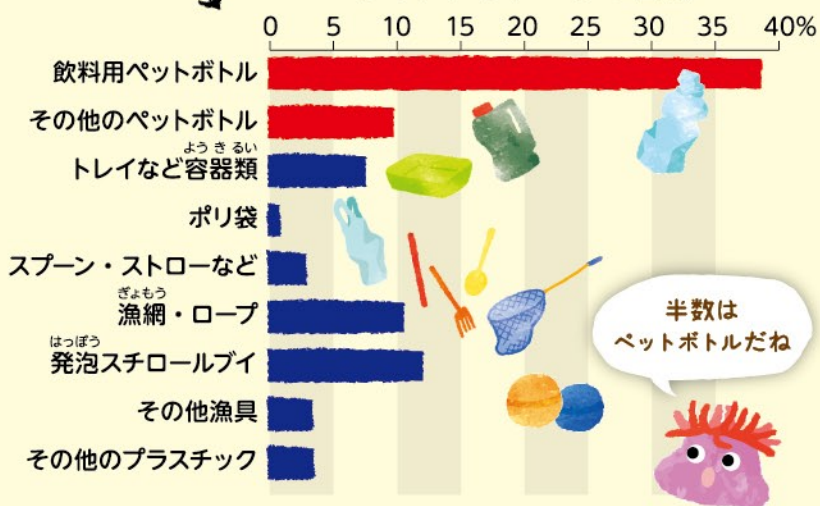


大部分はプラスチックごみじゃ!

私たちが目にする漂着ごみは、海に流れ出たごみのごく一部。ほとんどは広い海の中をただよっています。



プラスチックごみの種類



半数はペットボトルだね



出典 平成30年環境省「海洋ごみをめぐる最近の動向」より作成。全国10か所の海岸で調査した結果の合計、いずれも個数。

世界の陸上で出たプラスチックごみのうち、毎年およそ800万トンが海に流れ出ています。今から30年後の海は、魚よりもプラスチックごみの量が多くなると予測されており、海洋ごみを減らす取り組みが世界中で始まっています。



海洋プラスチックごみ

2050年

≧  
(重さベース)



魚の量

# 海洋ごみが 海の生き物たちを苦しめる

私たちが出したごみで、罪のない生き物たちが死んでいます。エサと間違えて食べたり、ごみからまって動けなくなったり、世界中でごみによる死亡例が報告されています。



くらしいよ〜



PIXTA

# プラスチックは人の口にも

マイクロプラスチックは  
なんきょく  
南極でも、なんと諏訪湖でも  
見つかったるんじゃ

風雨や増水で流され海へ

しがいせん  
太陽の紫外線、波や風で砕け  
※  
マイクロプラスチックに

エサと間違えて  
生き物の体内へ

「いただきまーす！」

魚を食べた人の体内へ

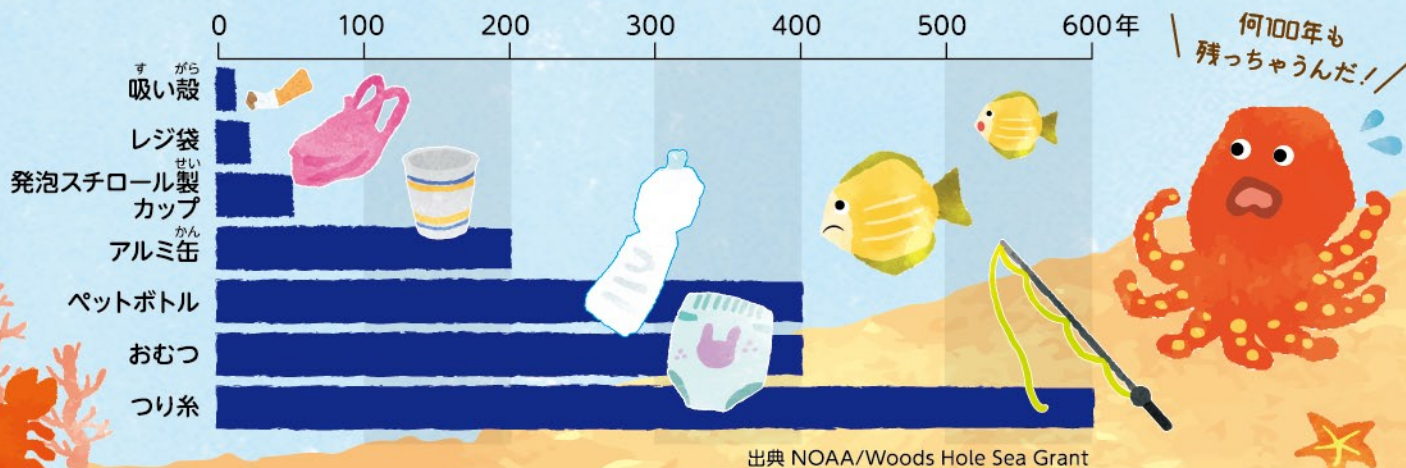
※5ミリ以下の細かい粒になったプラスチックのこと。小さくて拾い集めることができず、どこにでも入りこむため世界的な問題になっています。

# プラスチックは とっても長持ち



プラスチックはすぐにバラバラになりますが、マイクロプラスチックとなって残り続けます。完全に分解されるまで、ペットボトルならおよそ400年。アルミ缶の2倍も長持ちです。プラスチックが発明されて100年ほどですから、海をたどるプラスチックは増える一方なのです。

海ごみが完全に自然分解されるまでに必要な年数



# こんなに身近なプラスチック

あなたの身の回りに、プラスチック製品がどれだけあるか探してみましょう。

## コンビニ

お弁当の容器



スプーンやストロー



ペットボトル飲料



店員の制服

おにぎりの包装



## リビング

家電製品



ソファ・クッションのつめもの



電気コード

カーペット

## 畑

ビニールハウス



なえ苗ポット



コンテナ



## キッチン

調味料の容器



まな板

保存容器



プラスチックはどんな形にもできるとても便利な素材<sup>べんり そざい</sup>ですが、金属やガラスなどのよう<sup>す</sup>にくり返し使うことには向いていません。くらしの中で使い捨てはなるべくさけると同時に、捨てるときはきちんと分別を心がけ、かしこく使しましょう。

# 3Rで上流県ながのから ごみ減量。今から一人ひとりが できること

リデュース  
**Reduce**  
ごみを減らす



使い捨てはなるべくさけよう



マイボトルやマイバッグを使おう



こわ  
壊れても修理して大切に使う



使わなくなったものを  
ゆずり合おう

リユース  
**Reuse**  
くり返し使う

リサイクル  
**Recycle**  
資源の再利用



資源ごみは分別して  
指定の回収場所へ



なるべく再生品を選ぼう



# 私たちの身近でも明らかに！ マイクロプラスチック問題

世界中で問題となっている海洋ごみの約80%は、  
陸（街）から川などを通じて海に流れ出たものと言われています。

長野県の諏訪湖でも、  
湖の底からマイクロプラスチックごみが  
見つかったことを知っていますか？



諏訪湖は周辺から31もの川が流れ込んでいるため、同時にごみ  
も流れ込んでしまいます。諏訪湖を源流とする天竜川は、太平洋  
まで流れていくので諏訪湖のごみが海まで運ばれてしまうかもし  
れません。長野県のごみを海洋ごみにさせないために……。



上流県「ながの」に暮らす私たちが、  
あらためて「責任をもって」ごみを減らす行動を  
していかなければなりませんね！



今日から自分ができることを書いてみよう！

---

---

---

---

---

---

一人ひとりの  
心がけが  
大事なんじゃ



長野県はごみの少なさ

# 全国トップクラス!

一人当たりのごみの排出量 はいしゅつりょう ※環境省調べ

全国最少・全国2位

2014~2019年度

2020~2021年度

長野県は「**全国一ごみの少ない県**」を目指し

さまざまな取り組みを続けています。

**①ごみを出さない ②ごみを捨てない ③ごみを拾う**

このひとりひとりの行動が海の未来を守ることにつながります。

長野県から海をキレイにしていきましょう。

## ながの海ごみゼロプロジェクト

日本財団が推進する海と日本プロジェクトの取り組みの一環として、  
(一社)海と日本プロジェクトin長野が行う活動です。

上流県“ながの”から、  
海洋ごみ対策のモデル作りを進めています。

【監修】

全国川ごみネットワーク

【協力】

長野県環境部

一般社団法人 長野県環境保全協会

長野県地球温暖化防止活動推進センター

【発行元】

一般社団法人 海と日本プロジェクトin長野

事務局:長野放送

〒380-8633 長野市岡田町131-7

TEL 026-227-3000 (代表) E-mail umi@nbs-tv.co.jp

【発行】

2023年7月