

プロギングが広がっている理由  
プロギングは環境に優しいだけでなく、  
健康に優しいフィットネスをみんなで楽しむ  
地域に貢献しながら、社員の健康増進や交流も実現できる  
一石三鳥な活動なのです！

身近な仲間を巻き込んで、プロギングしてみませんか？



## プロギングイベントの流れ

# How to plan PLOGGING EVENT

Presented by



### 集合

### 説明

- ・ ルール説明 交通ルールの遵守、活動中は周囲の状況にも気を配ること  
持ち帰っても処分できないごみは拾わないこと
- ・ 準備運動 足首などの関節をほぐし、十分な準備運動を行います  
“ランジ”での拾い方も伝授しましょう！
- ・ グループ分け 距離や速度に合わせて、必要に応じてグループ分け  
1グループは～10名程度
- ・ 自己紹介 呼んでほしいニックネームや、好きな○○など共通項が  
見つかるような内容でアイスブレイクしよう

### プロギング開始

参加者全員には袋を配布しないのもポイント！  
ごみを見つけた人には「ナイス！」、袋に入れるときは「お願いします！」  
「ありがとう！」などの声かけは交流のきっかけに！  
車や自転車の接近を互いに注意しあうことも大事なコミュニケーション。  
積極的に行いましょう。

### ゴール

- ・ ごみの計量 グループごとの成果を比較すると、盛り上がります  
量りがなければ、見た目での比較でも
- ・ 写真撮影 ごみと？と思いますが、活動の成果と思うと不思議  
みなさん最高の笑顔でパシャリ。SNSで共有しよう！
- ・ 分別 可燃／不燃ごみのほか、せっかく拾った資源はリサイクルへ！  
分別方法の確認には、ごみ資源分別アプリ「さんあ〜る」！

### 解散

## 活動エリア、 集合場所を決める

01

### 活動エリア

- ・道幅は狭すぎないか
- ・ごみはありそうか

### 集合場所

- ・手を洗う場所、  
トイレはあるか
- ・準備運動の広さはあるか
- ・手荷物の管理はどうするか

## 日時を決める

02

- ・暑すぎないか
- ・人通りの多い日、  
時間に重ならないか

## 用意するもの 参考リスト

03

- ・軍手
- ・ごみ袋
- ・はかり
- ・プロギングバッグ
- ・手指消毒液
- ・救急セット

04

## ごみの処分の 手配とごみ袋

### パターン1 ボランティア袋を使用する

名古屋市では、ボランティアで公道等を清掃する際にご使用いただける袋を各区の環境事業所でお渡ししています。出し場所等調整の上、市でごみを収集します。詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください。

**パターン2 事業系ごみとして、普段契約している業者に回収してもらう**  
黄色の事業系用の袋を使用して、他のごみと一緒に出します

**パターン3 家庭ごみとして、市の収集に出す（ごみが少量のとき）**  
家庭用の市の指定袋を使用して、ご自宅等で通常の収集日に出す



ご検討  
下さい！

## 名古屋市 クリーンパートナー制度

名古屋市では、美化推進重点区域でまちの美化活動を行う団体を募集しています！

### 【活動要件】

- 市民、事業者による環境美化を主な目的としたボランティアグループまたは地域貢献に努める企業グループであること（1社のみは不可）。
- 美化推進重点区域を含む区域で、原則10人以上で月1回以上清掃活動が実施できること。

### 【名古屋市の役割】

- ボランティア袋の支給
- 清掃用具の貸与（ほうき、ちりとり、火ばさみ、軍手）
- 活動で集まったごみ・資源の回収
- 市民活動保険の保険料負担

### 問合せ

名古屋市環境局作業課

☎052-972-2385 📠052-972-4133

✉a2393@kankyokyoku.city.nagoya.lg.jp