

## 第5章 市民・事業者・市の取り組み

### 1 市民の取り組み～3つのRでごみを減らそう！

ごみを減らす為の3つのRから始まるキーワードを知っていますか？ごみの発生抑制のリデュース（REDUCE）、再利用のリユース（REUSE）、再資源化のリサイクル（RECYCLE）です。この3つのRを実行することで、ごみの問題の解決、そして循環型社会への扉が開かれます。

#### まずは、ごみを減らそう！

ごみを減らす一番簡単な方法は、ごみを出さないことです。徹底的にごみとして捨てるものを減らし、少しでもごみの減量に協力しましょう。また、無計画な買い物は、ごみを必要以上に増やす結果を生む場合があるので注意しましょう。



#### 買い物袋を持ってお買い物に行こう

買い物袋は持参して、お店から袋はもらわないように。また、小物や数が少ない買い物の場合も袋を断るようにしましょう。

（レジ袋を断ると、1枚10gの減量）

#### 買う前に考えよう

すぐに飽きがこないか、他のもので代用できないか、今あるものがもう使えないのかなど、本当に買う必要があるのかももう一度考えてみましょう。

#### 過剰包装を断ろう

何重にも包装してあったりするような商品はごみを増やしてしまうので、買わないようにしましょう。また、本のカバーなどもできるだけ断るようにしましょう。

（靴の箱を断ると150～500gの減量）

#### レンタル用品の利用

ベビー用品、旅行用品など、ある一定期間しか使わないものはレンタルの方が経済的です。不用になったときにごみにするよりは、レンタル用品を活用してみましょう。

#### 量り売り・裸売りの店を利用しよう

食料品を買うときは、プラスチックなどの容器に入ったものではなく、量り売りや裸売りなど包装の少ないものを選びましょう。

（食品トレイ1枚の重さは、5～10g）

#### 生ごみの水切りを行おう

生ごみをごみに出す時は、必ず水切りをしましょう。また、生ごみを畑に埋めたり、容器や機械を利用した堆肥化なども進んで実践しましょう。

#### 食材を無駄なく使おう

まずは、食べ残し、使い残しを減らしましょう。また、賞味期限にも注意して、計画的に買うようにしましょう。

（大根1本の葉と皮を使うと、約50gの減量）

#### 不要な広告は受け取りを断りましょう

不要なパンフレットは、持ち帰らないようにしましょう。不要な郵送ダイレクトメールは未開封のまま返送しましょう。

#### 使い捨て商品の見直しをしよう

便利な使い捨て商品は、最後には必ずごみになります。紙コップや紙皿、紙おむつや使い捨てライターなど、使う場所や目的などに応じて考えて使いましょう。

（紙皿1枚の節約で、約10gの減量）

#### 環境に配慮した商品・お店を選ぼう

詰め替え利用ができる商品や、環境に配慮した商品を選び、ごみを減らしましょう。また、店頭回収など環境に配慮したお店を積極的に利用しましょう。