

2021年度東広島教会のテーマ「みんなだいじ～すべての被造物をたいせつに！」

総務部

●ご家庭でも8Rの考え方を取り入れてみませんか？

更新日：2019年7月30日

今日からはじめる5R～5Rでごみを減量しましょう！～

「5R」ごみを減らすための、Rではじまる5つの行動

「5R」とは、ごみを減らすための、Rではじまる5つの行動のことです。

- Refuse (リフューズ)断る：ごみになるものを断ること
- Reduce (リデュース)発生抑制：ごみを発生させないこと
- Reuse (リユース)再利用：ものを繰り返し使うこと
- Repair (リペア)修理：ものを修理して使うこと
- Recycle (リサイクル)再生利用：資源として再生利用すること

5Rを実践してごみを減らし資源を有効に利用することは、環境への負荷が少ない「循環型社会」の実現につながります。

私たちひとりひとりの意識と行動が、社会を変える原動力となります。今日から5Rを実行して、環境にやさしい生活をはじめましょう。

Rの1Refuse<リフューズ>断る

ごみの量を減らすためには、まず「ごみのもとになるものを買わない・貰わないこと」が大切です。

例えば、マイバックを持参してレジ袋を断るなどして、ごみになるものは買わない・貰わないようにして、本当に必要なものだけを選択することを心がけましょう。

【実践例】

- 普段の買い物を見直す
- マイ容器を使う
- 過剰包装は断る
- 試供品など、不要なものはもらわない



マイバック

クを持参して、レジ袋を断ろう！

Rの2Reduce<リデュース>発生抑制

ごみとなりうるものを減らしたら、次は、「不用となるもの(ごみ)を出来るだけ減らし」、なるべくごみが発生しないようにしましょう。ごみ減量の実践のための下記関連ページ「ごみダイエット家計簿」をぜひご利用ください。

【実践例】

- 必要なものを必要な量だけ購入する
- 食品を買いすぎない、つくりすぎない、食べ残さない
- 流行に左右されない品質のよいものを選ぶ
- 詰め替え製品を活用する
- レンタル品の利用を考えてみる



詰め替

Rの3Reuse<リユース>再利用

新たなごみを生み出さないために、物を大切に使い、繰り返し・長く使うことを心がけましょう。下記関連ページ「ごみ減量アイデア『わたしのごみダイエット』」でごみ減量の取り組みやアイデアを募集・紹介しています。

【実践例】

- リサイクルショップ、フリーマーケット、バザーを利用する
- リターナブルびんを利用する
- 「繰り返し、大切に使う」工夫を考える



大切に長く使おう！

Rの4Repair<リペア>修理

ちょっとしか壊れていないものを捨ててしまう前に修理できないか考えてみましょう。壊れたものは、修理をしてできるだけ長く使しましょう。

【実践例】

- 修理して長く使う



修理すれば、まだ使えるよ！

Rの5Recycle<リサイクル>再生利用

上記までの4つのRを行っても出てしまう不用物も、分別してリサイクルすることで有効利用できます。

資源として集められた物は、新しい製品の原材料などとして再生利用されます。

正しい分別がリサイクルの基本です。資源の分け方をもう一度確認して、正しい分別を心がけましょう。

また、再生品を利用することで、リサイクルの輪が完成します。買い物をするときは積極的に再生品を選びましょう。環境に配慮した買い物のための下記関連ページ「『ごみ減量と環境配慮』の買い物ガイド」をぜひご利用ください。

【実践例】

- 資源を正しく分別し、回収場に出す
- 地域の集団回収やスーパー等の店頭回収など、様々なリサイクル活動に参加する
- 家庭用コンポストなどで生ごみを堆肥化する

⑥Reform (リフォーム) : 改良して再び使えるようにする



クローゼットにしまったままの洋服や古くなって使っていない家具はありませんか？

着られなくなった洋服のサイズを調整したり、新しい洋服に作りなおすことで、再び着られる

⑦Rebuy (リバイ) : 再利用できるものを購入する



新しい商品を購入するのではなく、フリーマーケット、リサイクルショップやメルカリなどで販売されている中古商品を購入することで、物の再利用をすることができます。

⑧Return (リターン)・Returnable (リターナブル) : 使った後は購入先に戻す



使った後に購入先に戻せるものがあるのをご存知ですか？

代表的なのはビールの空き瓶や携帯電話です。