



ごみをへらすための  
5 Rに関するアイデアを考えました

5 Rとは・・・  
ごみをへらしたり、むだにしないための5つの行動の  
頭文字をとった言葉です。

- |         |       |                |
|---------|-------|----------------|
| Refuse  | リフューズ | (ごみになるものをことわる) |
| Reduce  | リデュース | (ごみを発生させない)    |
| Reuse   | リユース  | (ものをくりかえし使う)   |
| Repair  | リペア   | (ものを修理して使う)    |
| Recycle | リサイクル | (再生利用する)       |

## より良い《リサイクル》をするためにできること

ペットボトルをきれいにする。ゆすいだり、あらってからする

新聞紙やいらなくなった紙を別に分けてはいひん回収に出す

生ごみやプラスチックといっしょにしないで分けて出す

きれいにすればリサイクルできてごみもへる

ごみいっしょに出してしまうと本当はリサイクルできるものも、  
もやすごみとなってしまう

きれいしないとごみとなり、うめ立てしよ分場が満たんになって  
こまらないようにする

するものをなにかにできないか、考えてリサイクルする

紙は新聞やダンボールにリサイクルできる



## 洋服などを《リユース》する

あみものでできたぼうしや服はなるべく糸になおす

こどものぼうしだったら、今持っている糸とぼうしの糸で大人のぼうしを作れる

いらなくなった服などのかわいい所を切って、あながあいた服にワッペン代わりにぬう

着られなくなったワンピースをスカートにする

もう着られない服でかばんをつくる

めんどくさいけれどすてるよりはまし

長く着られる

小さくなった洋服で人形の洋服を作ってあげる

洋服もまた使ってくれてよろこんでいると思うし、人形にも洋服を着せてよろこんでもらいたい



## 箱やよう器を《リユース》する

いらなくなったものを工作の材料にする

工作の材料にすると、いろいろな工作ができてごみもへらせるから一石二鳥

ティッシュの箱などまだ使えるかもしれないものは、かざりつけなどして工夫して使う

お菓子の箱やよう器などをあらってえんぴつ立てなどにさい利用する

牛にゆうパックを広げてまな板にする

食べ終わったお菓子の箱をアレンジして小物入れにする

ごみをへらすことができ、みんなを楽しませることができる

ごみをへらせるし、役に立つものにもなる

プラスチックごみなどをへらすことにつながる

さい利用すれば新しいしゅうのう箱を買わないですむ

ごみがへってうめたて処分場が50年後より先まで使える

ごみが出てでも使えそうなものはつかう、Reuseする

## だれかにゆずって《リユース》する

きつくなった洋服や使わなくなったものを売る

小さくなったけれどまだ使えるものを売る

そうすることでだれかがまた使ってくれてごみがへる

いらなくなったものはすてずにだれかにあげる

着られなくなった服などな捨てるのではなく、いとこやきょうだいにあげる

おさがりの服をいやがらずに着る

すてないですむからむだにならない



## エコバッグを使って《リデュース》する



ビニール袋からエコバッグにかえる

買い物をするときはエコバッグを持さんする

エコバッグを使えばビニール袋を使わなくてすむ

ビニール袋のごみの量がへる

プラスチックごみをへらすことができ、エコバッグはあらったりしてくり返し使える

ビニール袋は使ったらすてるのではなくとっておいてさい利用する

マイバッグをわすれてしまってビニール袋をもらったら、それをゴミ袋として使う

そうすることでゴミ袋として使え、うめ立てしよ分場が少し長く使える

ゴミ袋にすればむだにはならない

ゴミ箱が部屋ごとにあるときは大きなゴミ袋に入れて出す

ゴミをしゅう集するときに、小さなゴミ袋が何こもあつたら大変だからひとつの袋にまとめてから出す

パンがはいっていた袋に生ゴミを入れてすてる

ゴミをへらせてまとめてすてられる

## よく選んで買い物をする《リデュース》

シャンプーボトルを毎回買うのではなく、詰めかえ用を買う

そうすることでボトルのごみをださないことができる

何度も使えるものを選ぶ。ペットボトルではなく水筒を持ち歩いたり洗剤やシャンプーは詰めかえ商品を選ぶなどしましょう

そうすることでごみがへり、地球がきれいになります

さい生品でできているものをできるだけ買う

紙で例えると、リサイクルしないと木が切られて環境はかい・ごみを出すことにつながるけど、多くの方がリサイクル紙を買えば、リサイクルしない方は紙を買ってくれないから気を切る数も少なくなり、リサイクルする方は木を切らずにすんでごみも出さずにすむから



## よく考えて買い物をする《リデュース》

買い物のときなんでもかんでも食べ物を買うのではなく、必要な分だけ買う

必要ないものは買わない

むだづかいしない

同じものでもごみが出る量の少ない方をえらぶ

そうすることでうめ立地がいっぱいにならないし、ごみを管理している人たちも助かる

そうしたらごみが出る量がへる

買うときにちゃんと自分が長く使えるか考えて買う

そうすることで「買ったばかりだけどあきたからいらない、すてよう」などのことがなくなり、その分のごみがへる





## ティッシュを使いすぎない《リデュース》

まだ使えるティッシュや紙は使う

少ししか使っていないのにすてるとごみが多くなるからぎりぎりまで使う

ごはんのとき、毎回ティッシュを使うのではなく最後に使う

ティッシュが1枚ですむ

一回ふいてもすてずにとっておき、ふくところがなくなってからすてる

ティッシュをなるべく使わないようにするとごみがすくなくなる

これをやったらごみがあまり多くなりうめ立て地があまりうまらない

ティッシュではなくてタオルで鼻をかむ

タオルでやっちゃえばすてずに鼻水を水で落としてせんたく機に入れて捨てずにすむ

手をあらったらティッシュを使わずにハンカチでふく

ハンカチはせんたくして何度も使えるから

使いすてマスクをできるだけ使わずに布マスクを使う

布マスクを使えばごみがでない

## ごみをへらす勉強方法《リデュース》

字をきれいに書いて消しゴムをあまり使わないようにする

字をきれいに書いたら消しゴムを使うことがなくなって消し  
すがでない

そうすればむだにならない

紙などを使ったら終わりではなくてあいている所に工夫を  
して長く使えるようにする

1日のごみの量がへって、うめ立て処分場なども長持ちできる

紙や消しゴムをむだづかいしない

ノートを書くときに1ページあけたり1行開けたりしない  
でむだ使いをしない

ノートのごみがへる

## ものを大切にする《リデュース》

なんでも大切に使う

大切に使うことで、こわれる、またはいらないという気持ちをふせぐ

ものを大切にする

ものを大切に使用しないとごみがどんどんふえていってしまいますが、大切に使用した長く使えてごみがへると思います

新しいものをすぐ買わないで1回買ったものを大切に使用して使用が終わったらおさがりにして友達にあげる

1回買ったものを大切にすればごみも少なくなると思うし友達にまた使ってもらうことでもっと長持ちしてもっとごみをへらすことができる

## 生ごみをへらす工夫《リデュース》

ダイコンやニンジンなどのかわや葉をすてずに料理につかう

丸々全部使うことでごみをへらす

ダイコンの葉などをふりかけにする

葉を使うことで生ごみをへらすことができる

虫食いの野菜や果物を生き物のエサにする

生き物のエサにすることで生ごみの量をへらせる

生ごみをひ料にしたりしてごみを少しでも少なくする

少しでも長くうめ立て地を使えるようにしたいから

食べ物は冷とう保存する

冷とうしないとすることになるけれど、冷とうしておけばすてることがなくなりごみが少なくなる

ごはんをできるだけ残さない

食べ残しをしない

生ごみがへる

うめ立てる量をへらせる



## お店でことわる《リフューズ》

本のカバーなどのいらぬものは買う前にことわる

お店から袋をもらわないようにする

そうすることでごみにならない



## ユニークな《アイデア》

食べたアサリやシジミなどの貝をあらって庭などにならべる

生き物をむだにしない。どろぼう対さく

みんなが歩く歩道を灰で作る  
もう少しくさくさせないで灰で歩道を作る

これをすれば作る時にもやく立つ。灰だからかたくなると思う

プラスチックを使わず、ものをへらす