

# 高萩市・北茨城市は 5Rを推進しています



「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。  
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。5Rを実行して  
環境にやさしい生活をはじめましょう。

## 1 リヒューズ Refuse 不要品はもらわない

ごみの減量のためには、まず、ごみのもとになるものを買わない・もらわないことが大切です。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・もらわないようにして、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

## 2 リデュース Reduce 発生を抑制する

ごみとなりうるものを減らしたら、次は、不要となるもの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。



### 【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、作りすぎない、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

## 3 リユース Reuse 再使用する

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。



### 【実践例】

- ★ リサイクルショップ、フリーマーケット、パザーを利用する
- ★ 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

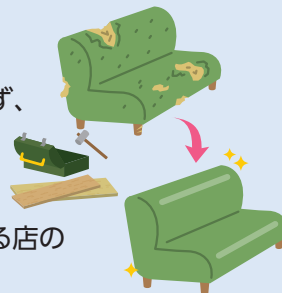


## 4 リペア Repair 修理して使う

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いましょう。

### 【実践例】

- ★ 壊れたものをすぐに捨てず、修理できるか調べる
- ★ 洋服や家具などのリメイクを楽しむ
- ★ 修理サービスを行っている店の商品を選ぶ



## 5 リサイクル Recycle 資源化する

資源として集められたものは、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。資源の分け方を再確認して、正しい分別を心がけましょう。

また、買い物をするときは積極的に再生品を選び、リサイクルの輪を広げましょう。



### 【実践例】

- ★ 資源を正しく分別し、回収場所に出す
- ★ 家庭用コンポストなどで生ごみを堆肥化する



ごみの出し方

資源ごみの出し方

その他のごみ

ごみ分別辞典

## 5Rでごみを減量しましょう!