7 ごみを減らすための3つの「R」

ごみを減らすための3つの「R」であるReduce（リデュース・発生抑制）・Reuse（リユース・再使用）・Recycle（リサイクル・再生利用）を知っていますか。
この3つの「R」を知って、実践することでごみの減量につながっていきます。
なお、Recycle（リサイクル・再生利用）は、再生品にする時に多くのエネルギーを使用します。
そのためReduce（リデュース・発生抑制）、Reuse（リユース・再使用）によりごみを減らして、ものを大事にしていくことが大切です。

まずはこれ！ Reduce（リデュース） ごみを出さないようにする（発生抑制）

ごみを減らす一番大切な方法は、ごみを出さないこと。
ごみになるものをつくらない、家に持ち込まないようにすることです。

食べきれる分だけ買う・つくる。

ごはんを残さず食べる。

ものを最後まで大切に使う。

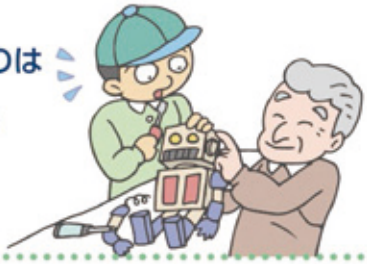
買い物に行く時は袋を持っていく。

使い捨て商品は、なるべく使わない。

次に！ Reuse（リユース） 捨てずにくり返し使う（再使用）

ちょっと工夫するだけで、長く使えるものはたくさんあります。
ごみとして捨てずに、くり返して使うことが大切です。

こわれたものは直して使う。



詰め替えの商品を使う。

必要としている人にゆずる。
フリーマーケットやリサイクルショップを利用する。

別の使い方で活用する。
（チラシ→メモ帳にする）

知っておこう！リサイクルハウスかざぐるま

中央区には、みんなの身近な場所でリユース活動ができるように、「リサイクルハウスかざぐるま」という施設があります。

【雑貨や洋服などの展示風景】

	明石町	箱崎町
住所	中央区明石町 14-1	中央区日本橋箱崎町 36-15
電話	（3546）2991	（3668）5037
休館日	毎週月曜日、祝日、年末年始（12 月 28 日～ 1 月 4 日） その他館内整理日	

★家の中で使わなくなった雑貨や着られなくなった洋服などをほしい人にゆずることができる場所を提供し、リユース活動を促進しています。

最後に！ Recycle（リサイクル）　もう一度資源として使う（再生利用）

使い終わったものをもう一度資源として利用し、
〝再生品〟にすることを「リサイクル」といいます。
ごみと資源を混ぜてしまうと、すべてがごみになってしまいます。
新しく生まれ変わらせるために、きちんと分別して出すことが大切です。
また、環境にやさしい〝再生品〟を進んで利用しましょう。

近年では陸から海に流れ出たプラスチックが地球規模で広がり、海を汚し、生態系に悪影響を与えています。そのためプラスチックの排出を抑えることや、再利用するなどの対策が世界的に行われています。みなさんも、環境を守るためにリサイクルに積極的に取り組むようにしましょう。

資源はどこへ持っていけばいいのでしょうか？

集積所回収

決められた日時にごみの集積所に持っていく。

集団回収

町会・自治会・PTAなどの団体で、決められた日時・場所に持っていく。

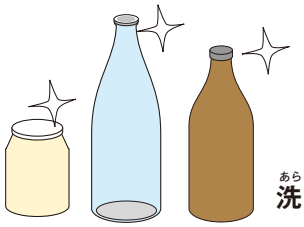
拠点回収

決められた日時に公共施設、区内小学校等に持っていく。

●回収された資源は、さまざまなものに生まれ変わります。

★リターナブルびん※1

リターナブルびん※1
使用推定量（令和２年）
1,326 百万本
（ガラスびん3R促進協議会）

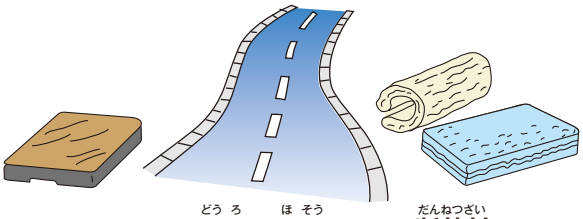


洗ってくり返し使える

★ワンウェイびん※2

化粧品のびんやドリンク剤のびんなど

カレット利用率（令和２年）
77.9%
（ガラスびん3R促進協議会）



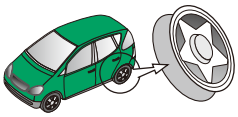
タイル　道路の舗装　断熱材（P14※9）

★アルミ缶

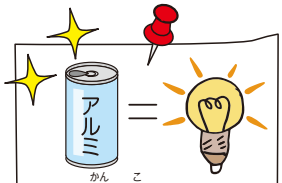
アルミ缶の（令和２年度）
リサイクル率 **94.0%**
CAN to CAN **71.0%**
（アルミ缶リサイクル協会）

アルミの原料（ボーキサイト）からアルミを作るより、97%もエネルギーを節約！！

新しいアルミ缶



自動車のアルミホイール

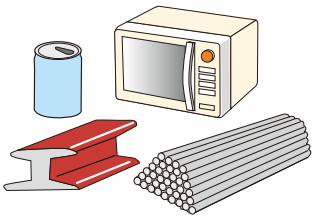


アルミ缶１個を
リサイクルすれば
40W 電球の約 12 時間の
電気が節約できます

★スチール缶／金属製のなべ・やかん・フライパン

スチール缶の
リサイクル率（令和２年度）
94.0%
（スチール缶リサイクル協会）

鉄鉱石（鉄の材料）から鉄を作るより、75%もエネルギーを節約!!

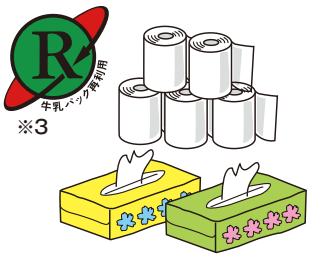


新しいスチール缶、
家電、建物の鉄筋、
鉄道など

★飲料用紙パック

（500mL 以上の紙パック）

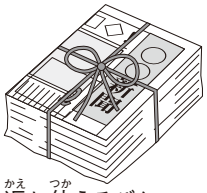
古紙回収率（令和２年度）
84.9%
（公益財団法人古紙再生促進センター）

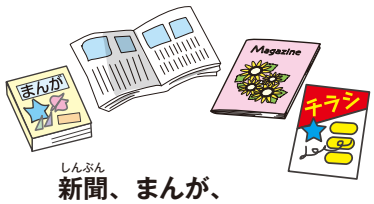


トイレットペーパー
ティッシュペーパー

1L の牛乳パック６パックで
トイレットペーパーが
１個できます。

★新聞

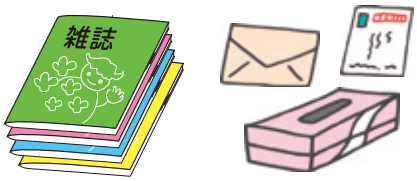


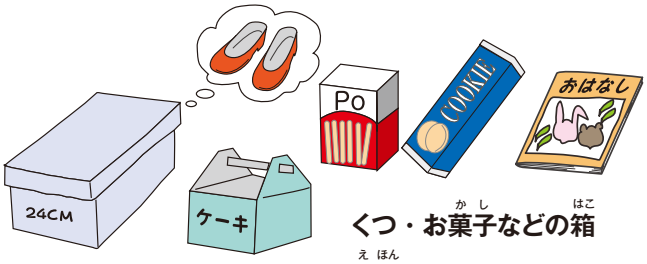


新聞、まんが、
雑誌、チラシなど

※1 洗って繰り返し使えるびん　※2 一度しか使えないびん
※3「牛乳パック再利用マーク」といい、牛乳パックをリサイクルした製品についています。
※4「グリーンマーク」といい、古紙をリサイクルした製品についています。

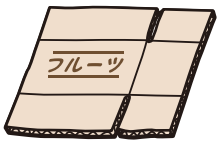
★雑誌・雑紙

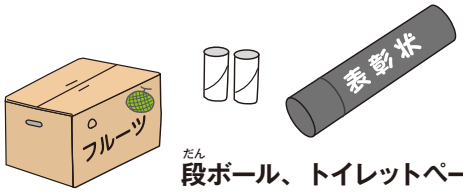




くつ・お菓子などの箱
絵本など

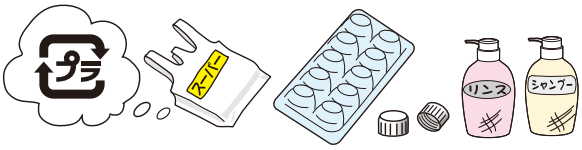
★段ボール





段ボール、トイレットペーパーの芯、
表彰状入れの筒など

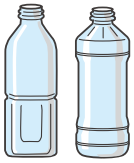
★プラスチック製容器包装（プラマークのついている商品）



レジ袋、たまごのパック、
ペットボトルのキャップ、シャンプー等の容器

プラスチック製の洗面器、植木鉢、アンモニア、
カラーコーンの重しなど

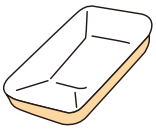
★ペットボトル

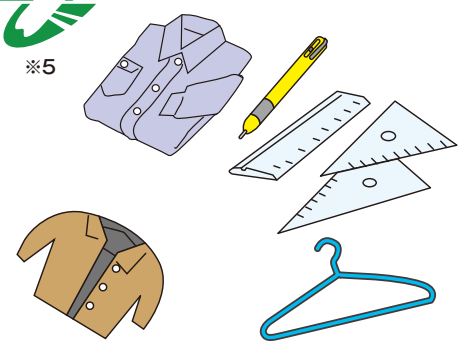


回収率（令和２年度）
96.7%
（PET ボトルリサイクル推進協議会）

※5

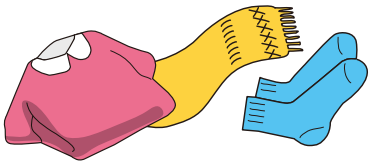
★食品用発泡スチロールトレイ

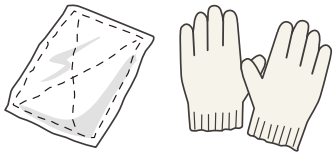




ワイシャツや文房具など

★布類

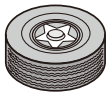




雑きん、軍手などのほか、中古衣料として海外へ輸出

★廃食用油

家畜の飼料



タイヤ、
ペンキ、燃料など

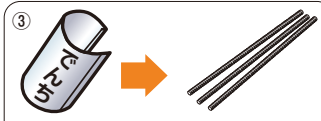
※5「PET ボトルリサイクル推奨マーク」といい、ペットボトルをリサイクルした製品についています。

★電池（一次電池※6 のリサイクル）

取り出す

① 水銀 → 蛍光管材料、水銀、試薬製造

②
亜鉛・マンガン　亜鉛地金　微量要素肥料原料

③ 
乾電池の外装缶　鉄製品（鉄筋）

★充電式電池（二次電池※7 のリサイクル）

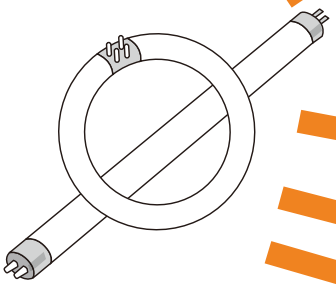
ニカド電池

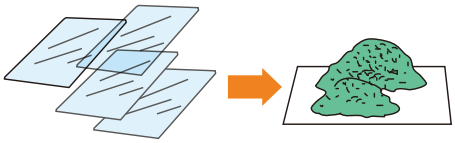
リチウムイオン電池

ニッケル水素電池

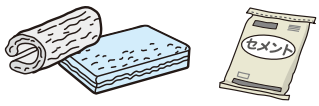
ステンレス製品や磁石

★蛍光管




ガラス　ガラスカレット※8

蛍光管へ再生


断熱材※9 やセメントの一部原材料

アルミ・口金

蛍光粉

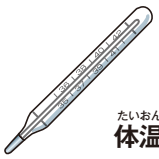
水銀

アルミ缶やタイヤのホイール

レアアース原料

蛍光管材料、水銀試薬

★体温計・血圧計・温度計（水銀式のもの）


体温計

血圧計

温度計

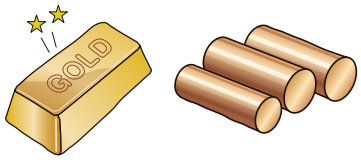
★小型家電（回収箱の投入口（15cm × 26cm）に入る大きさのもの）

携帯電話

電子辞書

デジタルカメラ

金　銅


金や銅などの資源として価値のある金属

新しい資源を使って製品を作るより、リサイクルした資源を使って製品を作るほうが、エネルギーを削減できることは勉強しましたね。きちんと分別してリサイクルできれば、こんなにたくさんの製品をつくることができます。ほかにも環境にやさしい製品にエコマークが付いています。参考にしてくださいね。

※6 乾電池のように、1回使い終わったらもう使えない電池（例：アルカリ乾電池）　※7 何度も繰り返し充電して使える電池
※8 砕いたガラスのこと。ガラスびんの原料となる。　※9 住宅などに使われていて、熱をさえぎったり、温度を保ったりする役目をもっています。