

# 3Rなライフスタイルを！

家庭や買い物など外出先で、できることから始め、環境にやさしいライフスタイルをもう一度見直してみましょう。

## 玄関で



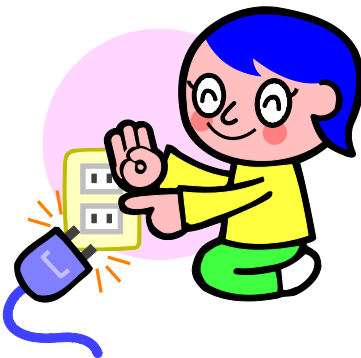
1. レジ袋・割り箸をもらわないように、マイバッグ・マイ箸を持って出かけましょう。
2. 計画的な買い物ができるように、買い物メモを持って出かけよう。
3. 肉・魚などで使われている食品トレイなどは、きれいに洗ってからお店に返しましょう。
4. 買い物などに出かける時は、できるだけ徒歩・自転車で行きましょう。
5. 車で出かける時は、アイドリング・ストップを心がけましょう。（アイドリング・ストップとは、停車時にエンジンを停止することで、5秒以上停止する場合は燃料節約・排ガス削減になります。）

## キッチンで



1. 生ごみはしっかりと水を切ってから出しましょう。また機械式処理機などで堆肥化しましょう。
2. 週に1度は冷蔵庫の中をチェックし、廃棄しないように賞味期限などを確認しましょう。
3. 食べ残し・調理くずが出ないように、量などを考え工夫して調理しましょう。
4. びん・缶・ペットボトル・紙類など資源化できるものはしっかりと分別しましょう。
5. 蓋付き容器を上手に使用し、ラップ・ビニール袋などの使用を減らしましょう。
6. ビール・酒などは、再使用できるリターナルびんの物を買きましょう。

## リビングで



1. 冷暖房は、温度設定に注意して使いましょう。
2. 使わない家電は、プラグも抜きましょう。
3. 家具・家電製品は、すぐに廃棄しないで直せる物は修理して使いましょう。
4. 布製のおしぼり・台拭きなどを使用して、むやみにティッシュペーパーを使わないようにしましょう。
5. 新聞・雑誌・ダンボール・雑紙などは、資源化できるので分別しましょう。
6. 不要なチラシ・ダイレクトメールは断りましょう。
7. クリーニングハンガーは、ごみとして捨てないで、クリーニング店に返しましょう。

※ 雑紙とは、箱（お菓子・ティッシュペーパー・薬・化粧品など）・封筒・ハガキ・包装紙・カレンダー・パンフレット・ポスター・メモ用紙などで、紙袋に入れて十文字に縛って出してください。

## 子供部屋で



1. 一時的に使うものは、なるべく購入しないで、レンタルしましょう。
2. 着られなくなった洋服は、安易に捨てないでリフォームする・知人に譲る・リサイクルショップに売るなどをして、ごみとして捨てないようにしましょう。
3. 使わなくなったおもちゃ・ぬいぐるみなどは、安易に捨てないで、知人に譲る・リサイクルショップに売るなどをしてごみとして捨てないようにしましょう。
4. メモ・計算用紙などは、広告・チラシなどの裏面を利用し、使い終わったら雑紙として分別しましょう。
5. 学校・幼稚園などからのプリント類は、資源化できるので分別しましょう。

## 洗面所・トイレで バスルーム



1. リサイクル製品のトイレットペーパーを使いましょう。使い終わったトイレットペーパーの芯は、資源化できるので分別しましょう。
2. シャンプー・リンス・洗剤などは、詰め替え商品を使いましょう。
3. 歯みがき・シャワー・洗面などで、水を使わないときは水道の蛇口をこまめに締めましょう。
4. お風呂は、燃料削減のためなるべく間をあけずに、続けて入りましょう。
5. お風呂の残り湯は、そのまま流さないで、洗濯・掃除に活用しましょう。
6. 外出時や夏は、暖房便座のスイッチは切りましょう。

## 買い物 アウトドアで



1. マイバッグを持参し、レジ袋は断りましょう。
2. 計画的な買い物を、心がけましょう。
3. 野菜・果実などは、ばらで買いましょう。
4. 肉・魚などは、トレイの無い物を買きましょう。
5. 不必要な割り箸やスプーンなどは、もらわないようにしましょう。(家庭で食べるときなど)
6. 詰め替え商品を選びましょう。  
(シャンプー・リンス・洗剤など)
7. リサイクル製品を選びましょう。  
(ノート・トイレットペーパーなど)
8. 過剰包装は断りましょう。
9. 地産地消を心がけましょう。
10. ごみ袋を持って行き、きれいにして帰りましょう。
11. マイ箸・マイ食器を持参し、割り箸・使い捨て食器は、使わないようにしましょう。
12. 食べ残しのないように、調理しましょう。