

地球市民の E (Earth citizen) ライフ 実践ルーティン

1. 私の健康が地球の健康だ

健康な地球市民になるために、毎日30分以上歩きましょう。
歩くとき、周りにゴミがないか見て、あれば拾いながら歩きます(プロギング)。



2. 地球市民のゴミ減量 5R (ファイブアール) の実践

1) リフューズ Refuse : ゴミになるものは断りましょう

例 マイタンブラー、エコバックを使って、ストロー、レジ袋、プラスチックなどを使用しないなど



2) リデュース Reduce : なるべくゴミが出ないようにしましょう

例 unnecessaryなものは買わない、買い物の前に食材をチェックして捨てるゴミを減らす、包装を減らすなど

3) リユース Reuse : ものを繰り返し使いましょう

例 詰め替え式の容器を使う、リサイクルショップやフリーマーケットを利用するなど

4) リサイクル Recycle : 資源として再生利用するために、しっかり分別しましょう

分別の仕方 (自治体によって異なる場合がありますので、各自治体のルールに従ってください)

(1) プラスチック

ペットボトルやプラスチック容器はなるべく使わないようにし、使った場合はさっと水洗いして、ラベルやフタなど他の素材でできている部分は取り除きます。



(2) ビニール

ビニール袋に食べ物や異物がついていたら水で2~3回すすいで取り除きます。プラマークがついているものはプラスチックごみ、それ以外は可燃ごみで出します。汚れが落ちないものも可燃ごみで出してください。

(3) 発砲スチロール

梱包材、肉や魚などのトレイなど、発砲スチロールは自治体によって捨て方が異なりますので、必ず確認してください。トレイなどは水洗いし、梱包材はテープや送付状、シールなど全部取り除きます。

(4) ガラス瓶

食品や飲み物が入っている場合は中身を捨てて水洗いします。割れたガラスは厚手の紙で包んでガムテープで閉じ、「割れ物注意」と記して不燃ごみで出します。

5) ロット Rot : 生ごみを腐らせてたい肥にするのは家庭では実践しにくいのでなるべく生ごみが出ないように努力しましょう

※他にも、リペア Repair、リターン Returnを5Rとする場合もあります