

4Rで地球にちょっとイイコト

大学生・新社会人向け 4Rアクション

＼ごみになるものを断る／

リフューズ
Refuse



出かけるときは、
マイバッグ・マイボトル・
マイカトラリーを持って
使い捨てプラを削減しよう！



＼ごみになるものを減らす／

リデュース
Reduce



お得なフードシェアリング
アプリを活用して
食品ロスを削減しよう！



＼繰り返し使う／

リユース
Reuse



リユースアプリ等を
活用して不要なものは
譲り合おう！



＼再利用する／

リサイクル
Recycle



ごみを正しく分別することで、
資源をリサイクルしよう！



小さな4Rの積み重ねで**ごみ減量**！

ごみの減量化・リサイクルの取組はこちら



こんな時に4Rを実践！

Refuse

通勤・通学の時は…



お気に入りのマイボトルを
持ってスタイリッシュに！

今は購入したドリンクを
マイボトルに入れてくれる
お店もあるよね！



Reduce

廃棄間近のパンやお菓子を
ちょっとお得に買えたら、
お財布にも環境にもやさしいはず。
でもどんなツールがあるのかな…



フードシェアリングアプリ
「TABETE」を活用してみよう！

TABETEは
まだおいしく安全に食べられるのに
「食品ロス」の危機に面している食べものを、
ユーザーとマッチングするアプリだよ！



Reuse

趣味が変わって着ない服や、
使わなくなったものがある時…



知り合いに譲ったり、
リユースアプリを活用してみよう！

- ・地元でのリユースが可能な
「ジモティー」！
- ・複数ショップの買取価格が
比較できる「おいくら」！



▲ジモティー

▼おいくら



市では、ジモティーを活用して、まだ使える粗大ごみを
市民に無料でお譲りする事業もしているよ！

Recycle

引っ越しをして
初めての一人暮らし、
ごみの分別方法がわからない…
ペットボトルは？
コンタクト空ケースは？



分別アプリ
「さんあ〜る」が便利！

- ・出したいごみを検索すると、
分別区分がよくわかる！
- ・収集曜日のお知らせも可！
- ・24時間対応の
チャットボットシステムもあるよ！

