



10月は  
スリーアール

# 3R推進月間・食品ロス削減月間

ID 1005116

3Rとは、「リデュース（発生抑制）」「リユース（再使用）」「リサイクル（再資源化）」の3つを指します。まずは無駄を減らすことを心掛け、その上で繰り返し使うことやリサイクルに取り組みましょう。また、食品ロス削減には、食材を買いすぎないことや、食べることが大切です。

この機会に、3R行動や食品ロス削減に取り組んでみませんか。

☎ごみ減量課 ☎(632) 2414

## 3Rって何？

### リデュース Reduce

- ごみになるものを減らそう！
- ▼必要以上のものは買わないようにしましょう。
  - ▼食品ロスを出さないように普段から心掛けよう。
  - ▼生ごみは水切りを徹底し、水分を減らそう。



### リユース Reuse

- 使えるものは捨てずに、何度も使おう！
- ▼使い捨て商品避け、詰め替え商品を利用しよう。
  - ▼リユースショップやフリマアプリを活用しよう。
  - ▼いらぬものは人に譲ったり、交換したりしよう。

### リサイクル Recycle

- きちんと分別をして、資源物をリサイクルしよう！
- ▼再生利用が可能な商品やリサイクル製品などの、環境に優しい商品を積極的に使おう。
  - ▼使用済小型家電や廃食用油、インクカートリッジは回収ボックスなどを活用しよう。
  - ▼家庭用生ごみ処理機を利用し、生ごみを堆肥化して活用しよう。

ごみ分別アプリ

ID 1004943

## さんあ〜る

資源物とごみの分け方・出し方が、いつでもどこでも簡単に検索できます。日本語の他、英語、中国語（簡体字）、韓国語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、ネパール語に対応しています。

収集日に通知が届いたり、分別辞書でごみの出し方を確認できたり、便利な機能がたくさん！



### ■ 利用方法

- 1 ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をインストール。
- 2 ①「栃木県」②「宇都宮市」③「お住まいの地域」を選択。

ダウンロードはこちら／



▲App Store



▲Google Play

ご協力ください

ID 1021295

## フードドライブ

「フードドライブ」とは、家庭で余っている食品を職場などに持ち寄り、まとめて地域の福祉団体や施設などに寄贈する活動です。本市では、市民の皆さんから、通年で食品を受け付けています。余っている食品がありましたら、ご協力ください。

- ▼受付日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。
- ▼受付場所 ごみ減量課（市役所12階）。
- ▼対象食品 常温保存が可能な、未開封で賞味期限が2カ月以上ある玄米、乾麺、缶詰め、レトルト食品、インスタント食品、調味料などの食品。
- ▼その他 生鮮食品や乳製品、酒類などは不可。

頂いた食品は、宮っこの居場所登録団体ネットワークやフードバンクうつのみやを通じて、子ども食堂など食品を必要としている人に届けられます。



▲市民から頂いた食品の一部

トピック

### 飲食店での食品ロス削減のポイント

#### ■ 食べきれぬ量を注文しよう

- ▼ビュッフェなどは食べきれぬ量を皿に盛る。
- ▼量を選べる店では小盛りやハーフサイズを選ぶ。

■ 家族やグループで食事をする際は、お互いにシェアするなど、最後までおいしく食べきろう



もし、食べ切れない時は……「持ち帰り」を検討してください

「持ち帰り」の際は、お店の指示に従い、食中毒のリスクを理解した上で、自己責任の範囲で行ってください。



このマークが目印！