みんなにもできること！

～4R（アール）に挑戦（ちょうせん）だ!～

リフューズ Refuse
ごみになるものは「もらわない」こと。

リユース Reuse
もういちど「つかう」こと。

リデュース Reduce
ごみを「へらす」こと。

リサイクル Recycle
もういちど「つくりなおす」こと。

これならみんなにもできるよね！

R リフューズとは
マイバックをもってかいものにいこう！

R リデュースとは
すききらいをしないでのこさずたべよう！

R リユースとは
おもちゃをだいじにつかおう！

R リサイクルとは
あたらしいものにうまれかわるよ！

まだまだみんなにもできることがあるよ。
なにができるかみんなでかんがえよう（＾3＾）／

苫小牧市清掃事業課オリジナルヒーロー

ゼロごみ
053レッド
もえるほのおのぶんべつたましい！

ゼロごみ
053ホワイト
みんなでとりくむエコライフ！

ゼロごみ
053ブルー
ただしいぢしきでごみのげんりょう！

ゼロごみ
053グリーン
しぜんはかいはゆるさない！

ゼロごみ
053イエロー
ごはんはぜったいのこさない！

053 ゼロごみ大作戦
苫小牧市　環境衛生部
ゼロごみ推進室　清掃事業課
TEL 55-4077　FAX 55-3929

「ごみ」ってなんだろう？

ぼくたち、わたしたちにもできること

苫小牧市
公式キャラクター
とまチョップ

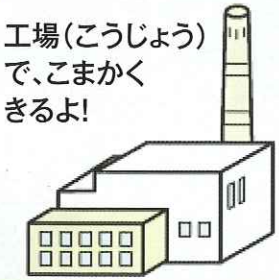
※このパンフレットは「子供用ごみ減量とリサイクルについて」のテーマで作成しておりますので、ご家庭でぜひお使いください。

ペットボトルはいろいろなものにうまれかわるんだよ！
このことをリサイクルというんだ！

キャップ・ラベルをはずし、かるくみずですすぐよ。

ごみの日（ひ）にだしてね！

工場（こうじょう）で、こまかくきるよ！



こまかくきったものを、フレークっていうよ。

さぎょうふくやボールペンにうまれかわる！

ぎゅうにゅうパック6まいでトイレットペーパー1こができるんだ！
このほかにも、みんなに3つのおねがいがあるよ！

ゼロごみ
053ファイブからの3つのおねがい

ごみのなかには うまれかわるものがあるんだよ！