

いち ばん たの スリーアール なん ばん
● 一番楽しかった3Rチャレンジは何番だったかな？

スリーアール
3Rチャレンジ

ばん
番

いち ばん むずか スリーアール なん ばん
● 一番難しかった3Rチャレンジは何番だったかな？

スリーアール
3Rチャレンジ

ばん
番

ぜん たい かん そう か
● チャレンジ全体をとおしての感想を書いてみよう！



もったいない・あおもり県民運動

あお もり けん かんきょうせい かつ ぶ かんきょうせい さく か
青森県環境生活部環境政策課

リデュース
Reduce

リユース
Reuse

リサイクル
Recycle

スリー アール
3R
チャレンジ
ブック

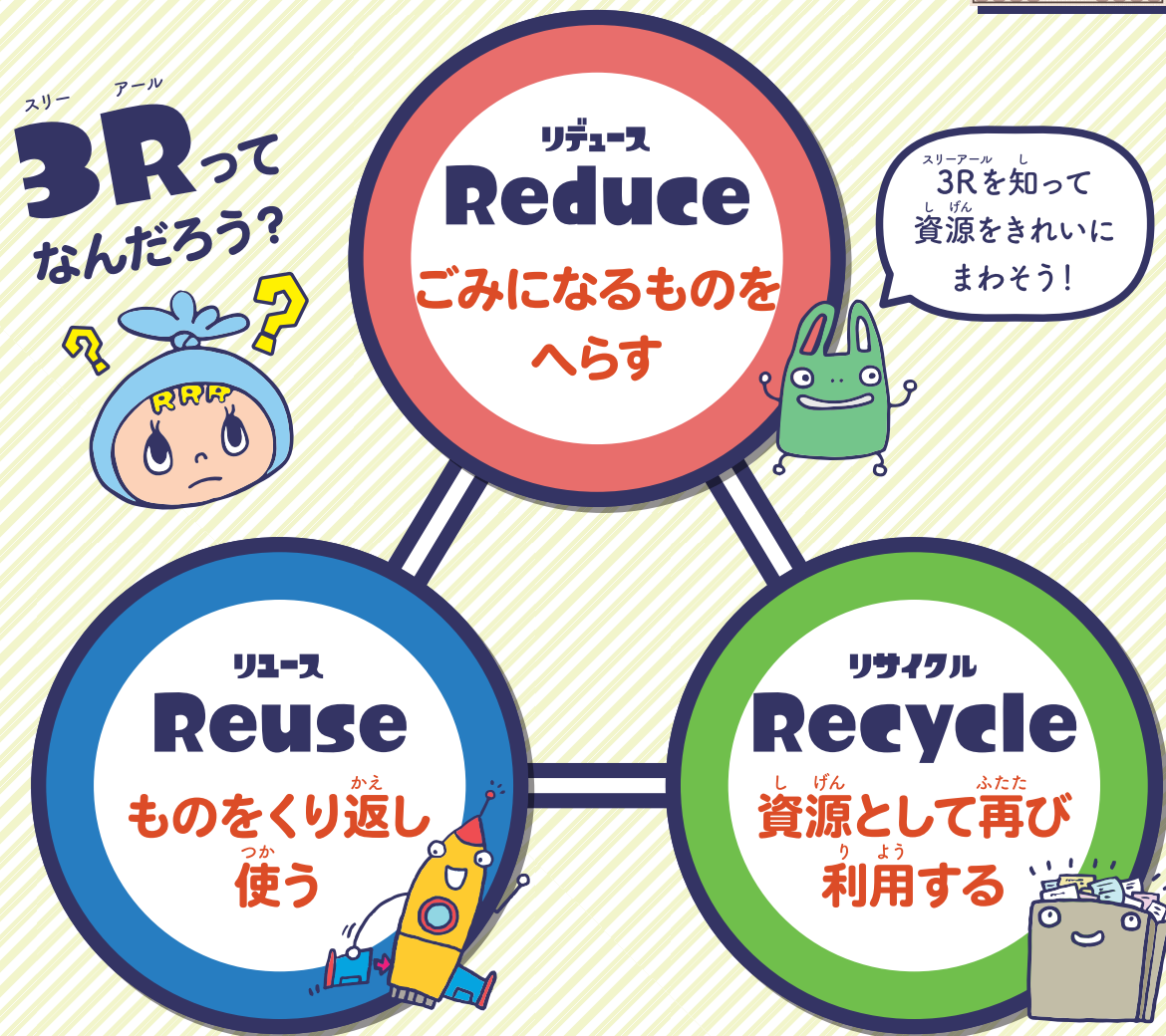
うち かん たん
お家で簡単にできる！

3Rで資源を
きれいに
まわそう！



スリー アール 3R に挑戦しよう!

あお もり けん 青森県のごみをへらすために、4つの3Rチャレンジに取り組もう。
4つ全てに取り組めば、「エコキッズ認定証」がもらえるよ。



スリー アール 3R 行動の6つのポイント

ポイント 1 **Reduce** **環境にやさしい 買い物**

マイバッグや
マイボトルを
つか
使ったり、
詰め替え商品
を選ぼう!

ポイント 2 **Reduce** **食品ロスを 減らす**

まだ食べられるものを
捨てていないかな?
残さずおいしく食べ
ろう!

ポイント 3 **Reuse** **衣類などの リユース・リサイクル**

着なくなった服や
あそ
遊ばなくなった
ゲームはゆずったり、
リサイクルショップに
出そう!

ポイント 4 **Reuse** **ものを大切に 使う**

こわれたものでも修理し
て、大切に使う
て、大切に使う!

ポイント 5 **Recycle** **紙ごみの分別**

リサイクルできる
紙を、ごみとして
捨ててしまうのは
もったいないよ!

ポイント 6 **Recycle** **集団回収や店頭 回収などの利用**

PTAや町会の集団
回収、スーパーな
どの店頭回収を
利用しよう!

3Rチャレンジの前に勉強しよう!



青森県のごみってどのくらいあるの?

1人1日あたりのごみの量 (令和3年度)

青森県

1002g



全国平均

890g



青森県は全国平均に比べて
112gもごみの量が多いよ! 47都道府県中
45位



リサイクル率 (令和3年度)

14.2%

青森県

19.9%

全国平均

リサイクル率とは、私たちが市町村の回収に出したごみのうち、どのくらいの量がリサイクルされたかを表しているよ。

全国平均と比べると青森県は
リサイクル率が低いよ!

47都道府県中
41位



なぜごみをへらさないといけないの?

- ごみを燃やすと二酸化炭素が出るから、地球温暖化が進んでしまうよ。
- 地球の資源には限りがあるよ。
- ごみの処理にもエネルギー資源や税金がたくさん使われるよ。

最近よく聞く
「SDGs」にも
関係がありそうだよ!



SDGsってなに?

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



みんなが安心して、地球で暮らし続けるための17個の目標のことだよ。
3R行動はこの目標のいくつかにとっても関係しているんだよ。



一人ひとりが
「もったいない」の意識を持って、
3Rに取り組むことが大切!

3Rマスター
「スーパーお兄さん」

次のページから、
レッツチャレンジ!



1

スリーアール

3Rクイズチャレンジ

あお もり けん

青森県のごみクイズ

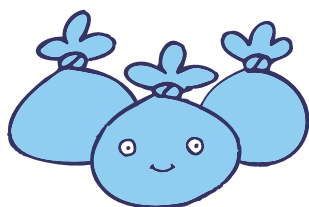
3R

あお もり けん
青森県のごみについてどのくらい知っているかな？
ア・イ・ウの中から選ぼう。

スリーアール
3Rマスター
「シューパー
お兄さん」

第1問

れい わ おん ど あお もり けん みん ひとり にち
令和3年度の青森県民1人1日
あたりのごみの量は？

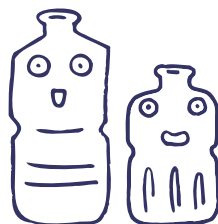


- ア. 602 g
イ. 802 g
ウ. 1002 g

答え

第2問

れい わ おん ど あお もり けん みん だ
令和3年度に青森県民が出した
ごみのうち、リサイクルされた量の
割合（リサイクル率）は？



- ア. 14.2 %
イ. 34.2 %
ウ. 54.2 %

答え

スリーアール

3Rクイズ

3R

スリーアール かん けい こと ば
3Rに関する言葉はどちらだろう？
①②のうちどちらかを選ぼう。

第3問

プラスチックごみを減らすために
買い物で使うものは？

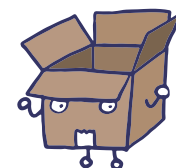


- ① マイバッグ／エコバッグ
② レジ袋

答え

第4問

リサイクルをすると段ボールの
材料になるのは？

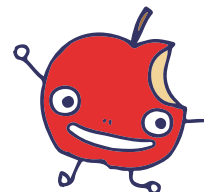


- ① ティッシュペーパー
② ティッシュペーパーの箱

答え

第5問

ほん らい た しょく ひん す
本来食べられる食品が捨てられて
しまうことをなんと言う？



- ① 食品ロス
② ごみゲット

答え

答え合わせをしたら14ページの「3Rチャレンジシート」に○を書こう！

(答えは13ページの下にあるよ。)

“プラスチックごみをへらそう” チャレンジ

Q プラスチックごみって何？

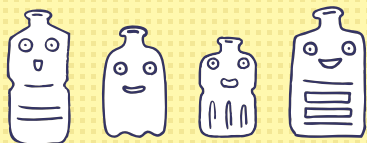
プラスチックはペットボトルやレジ袋、家庭用品、おもちゃなど様々なものに使われているよ。不要となったプラスチック容器やプラスチック製品を「プラスチックごみ」というよ。

ペットボトルやプラスチック容器には
このマーク がついているよ。



PETボトル識別表示マーク

ペットボトルにつけられるマークだよ。
リサイクルにまわすときは、ラベルとキャップを外そう。



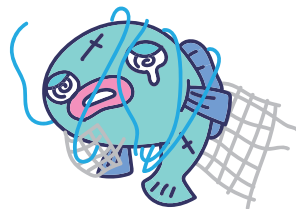
プラスチック製容器包装マーク

プラスチック（ペットボトル以外）
でできている容器や包装につけられるマークだよ。



Q どうしてプラスチックごみをへらすの？

プラスチックごみがポイ捨てされると、海や川が汚れたり、ごみのかげらを魚が食べてしまったりして、たくさんの生き物が苦しむからだよ。



やってみよう！ 3Rチャレンジ プラスチックごみをへらそう！



3Rチャレンジのやり方

①下の表に書かれている取り組みにチャレンジしてみよう！

②「チャレンジ2～4」はチャレンジしたら表の右側の欄に○を書こう！

チャレンジ

1

どんなものに と がついているか、1つずつ書いてみよう！



チャレンジ

2

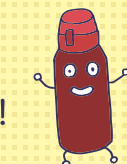
お買い物に出かけたときはレジ袋ではなくマイバッグやエコバッグを使おう！



チャレンジ

3

遊びに行くときやお出かけのときはペットボトルではなく、マイボトルを持て行こう！



チャレンジ

4

使い終わったペットボトルは、キャップとラベルを外して、中を軽くすすいでからリサイクルにまわそう！



1つでもチャレンジしたら14ページの「3Rチャレンジシート」に、○と○の数を書こう！

おうちの方へ

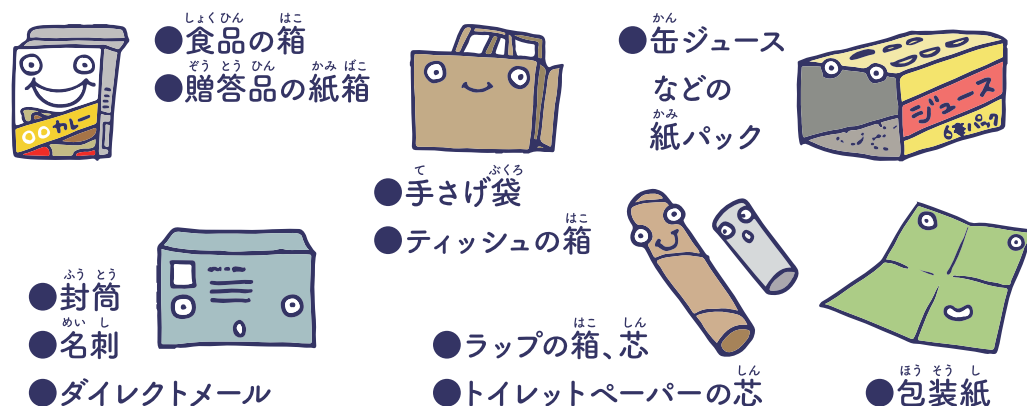


汚れの落ちないプラスチックごみは、市町村のルールにしたがって、燃えるごみ・燃えないごみなどとして出しましょう。たくさんの洗剤やお湯も「もったいない」のです。

3 “雑がみを回収しよう” チャレンジ

雑がみってなんだろう？

紙ごみのうち、こんな紙が雑がみだよ



これは雑がみじゃないよ。
それぞれ分けてリサイクルに出そう！



ポイント 雑がみの上手なまとめ方

小さな雑がみは紙袋に入れてまとめてね。

おうちの方へ

次に挙げるようなものは
雑がみとして出せませんので注意してください。

①防水加工されているもの、プラスチックなどくっついているもの

例) カップ麺・アイスクリーム・ヨーグルトなどのふたや容器、紙コップ、ハンバーガー・ケーキの包み紙、シールやシール台紙、宅配便専用の紙袋、コピー用紙の包装紙

②金箔・銀箔加工している紙製品

例) 贈答用化粧箱、チョコレート・ガムの包装紙

③感熱紙、圧着はがき、写真、カーボン紙が貼りついている紙

例) 感熱紙: レシート、FAX用紙(普通紙FAXは除く)
圧着はがき: 各種通知はがき、各種伝票、宅配便送り状(ノーカーボン紙は除く)

④ティッシュペーパー、トイレットペーパー、細かいシュレッダー紙

⑤においの強い紙

例) 洗剤や線香の入っていた紙箱や紙袋

雑がみを集めてリサイクルしよう!



チャレンジ 1

捨てる前に、ちゃんと確認!

おうちにある雑がみを紙袋に入れよう。

市町村で雑がみの種類がちがうから、おうちの人と確かめよう!



チャレンジ 2

どれくらい、集めたかな?

紙袋の重さを量って、記入しよう。

※重さを量るときは体重計などを使おう。

たくさんあるときは、分けて量ろう!



1回目	が 月	に 日	グラム g
2回目	が 月	に 日	グラム g
3回目	が 月	に 日	グラム g

※4回目からは、ほかの紙にメモしよう。

合計の重さ

グラム g

チャレンジ 3

いざリサイクルへ!

雑がみを入れた紙袋をリサイクルに出そう。
集めた雑がみは、

市町村によっては「その他の紙」と呼んでいるよ。



学校や地域の集団回収

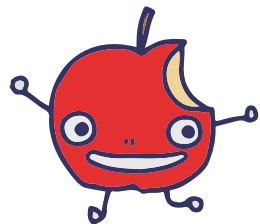
市町村の回収

スーパーの店頭回収

などに出そう。

1回でもチャレンジしたら14ページの「3Rチャレンジシート」に、
〇と合計の重さを書こう!

“食品ロスをへらそう” チャレンジ



食品ロスってなんだろう？

まだ食べられるのに捨ててしまった食品のことだよ。
食べ残しや、スーパーやコンビニで売れ残った食品も食品ロスになるんだ。



世界の9人に1人が栄養不足なのに、
日本の食品ロスは1人1日あたりお茶碗1杯分もあるんだ。

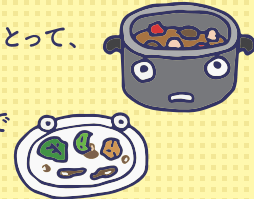


食品ロスや生ごみをへらすために ▶▶ 「3つのきる」をやろう！

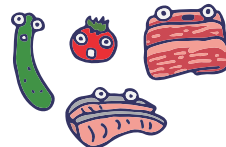
みんなにできること

料理は食べきる

自分が食べられる分をとって、
残さず食べよう！
食べない分は冷蔵庫で
保存しようね。



食材は つかいきる



生ごみは 水気をきる



食品ロスや生ごみをへらすために ▶▶ 「期限」をチェックしよう！



消費期限とは...

過ぎたら食べないほうがいい期限



賞味期限とは...

おいしく食べることができる期限
(くさってないか確認！)

やってみよう！ 3Rチャレンジ
めざせ！食べ残しゼロ名人！



3Rチャレンジのやり方

- ①チャレンジする5日間を決めて、下の表に日付を書こう！
- ②決めた日の朝ごはん、昼ごはん、夜ごはんを残さず食べよう！
- ③残さず食べることができたら、それぞれの記入欄に○を書こう！

○の数

/15

個

日 付	朝ごはん	昼ごはん	夜ごはん
が 月 日	○	○	○
が 月 日	○	○	○
が 月 日	○	○	○
が 月 日	○	○	○
が 月 日	○	○	○

チャレンジしたら14ページの「3Rチャレンジシート」に、○と○の数を書こう！

○15個 → 食べ残しゼロ名人 ○10～14個 → もうちょっとで名人 ○0～9個 → 名人めざしてがんばろう！

おうちの方へ



食品ロスをへらすためにできること

「てまえどり」

買い物のとき陳列棚の手前にある
消費期限や賞味期限の近い商品
を進んで買うことです。





スリーアール

「3Rチャレンジシート」の書き方

- 1 しょうがっこうめい しょうがっこう 学年、組、番号、名前を書こう。
- 2 チャレンジしたら、それぞれのチャレンジに○をつけよう。
- 3 あつ ぜつ 集めた雑がみの重さと、た のこ 食べ残しゼロの○の合計を書こう。

1つでもチャレンジしたら提出してね！
4つ全部にチャレンジすると、
「エコキッズ認定証」がもらえるよ！



スリーアール

「3Rチャレンジシート」の出し方

- 1 スリーアール 「3Rチャレンジシート」に記入したら、きりとりせんで切り取ろう。
- 2 き と 切り取った「3Rチャレンジシート」は、たんに せんせい 担任の先生に提出してね。

おうちの方へ

- ・ごみの分別・回収方法は、市町村によって異なりますので、市町村のごみカレンダーなどで確認し、不明な場合は各市町村の担当課へお問い合わせください。
- ・その他のお問い合わせは、青森県環境政策課循環型社会推進グループまでご連絡ください。

電話：017-734-9249 E-mail：kankyo@pref.aomori.lg.jp

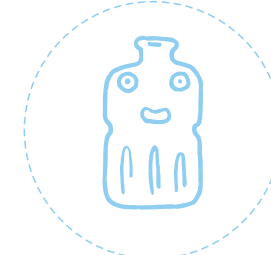
スリーアール

3Rチャレンジシート

しょうがっこう 小学校	ねん 年	くみ 組	ばん 番
なまえ 名前			

スリーアール
3Rクイズチャレンジ

チャレンジしたら○を書こう。

プラスチックごみを
へらそう！

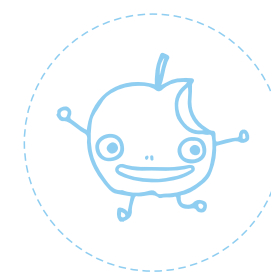
チャレンジしたら○を書こう。

○の数

個 /3

ぜつ 雑がみをあつ 集めて
リサイクルしよう！

チャレンジしたら○を書こう。

ごうけい
合計の
おも
重さグラム
gめざせ！
食べ残しゼロ名人！

チャレンジしたら○を書こう。

○の数

個 /15