

チャレンジ全体をとおしての感想を書いてみよう！

Blank space for writing responses to the challenge.

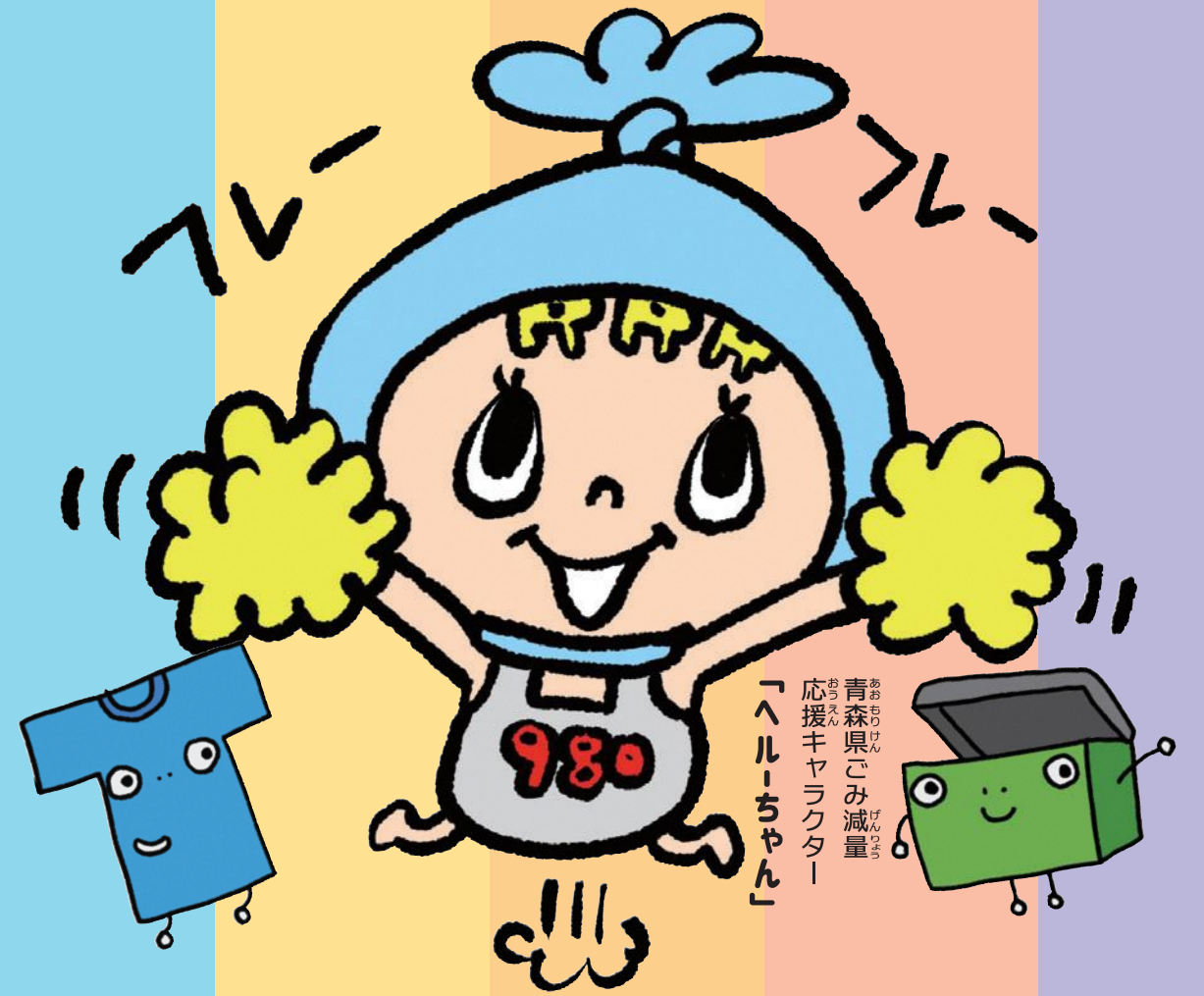


あおもりけん かんきょうせいいかつ ぶ かんきょうせいさく か
青森県環境生活部環境政策課

きりとりせん

スリーアール 3R チャレンジブック

スリーアール 3R でごみをへらそう！



「ヘルちゃん」
青森県ごみ減量
応援キャラクター

あおもりけん けん みるん うんどう すいしん かい ぎ
青森県、もったいない・あおもり県民運動推進会議

スリーアール
3Rチャレンジに
 挑戦しよう!

青森県のごみをへらすために、みんなに取り組んでほしい
 5つのチャレンジがあります。
 1つでも取り組んだら結果を報告できます。
 5つ全部に取り組むと、「エコキッズ認定証」がもらえます。
 ぜひ挑戦しよう!

★ 3Rってなんだろう? ★

R リデュース
Reduce
 ごみになるものを
 へらすこと

- ★ものを買いすぎないように工夫しよう!
- ★レジ袋をやめて、マイバッグを使おう!

R リユース
Reuse
 ものをくりかえし
 使うこと

- ★こわれても修理して、大切にしよう!
- ★フリーマーケットやリサイクルショップを利用しよう!

R リサイクル
Recycle
 資源として
 再び利用すること

- ★資源物とごみを正しく分別しよう!
- ★集団回収や店頭回収を利用しよう!

なぜごみをへらさなければ
 いけないの?

地球の資源には
 かぎりがある!

地球温暖化が
 進んでしまう!

ごみを処分する
 場所がなくなる!

ごみの処理には
 たくさんのお金がかかる!

1人ひとりが「もったいない」の意識をもつて、ごみの減量とリサイクルに取り組んでいくことが大切です!

私たちの身の回りには「もの」はかぎりある資源で作られています。また「ごみの処理」にもたくさんのエネルギーが使われています。

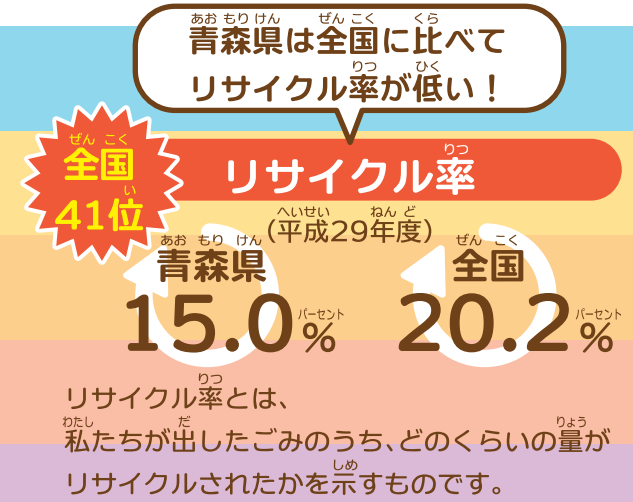
ごみを燃やすときには二酸化炭素が発生し、それが増えると地球はどんどんあたためられ、環境に悪い影響がさまざま出てきます。

燃やせないごみなどは、最終処分場に埋め立てられますが、いつばいになると新しい処分場をつくるために、たくさんのお金が必要になります。

ごみの処理には、私たちの税金がたくさん使われています。青森県の1人あたりのごみの処理経費は、1年で約12,300円です。

チャレンジの前に
 勉強しよう!

毎日、何気なく捨てている「ごみ」。
 私たちはいったいどのくらいの量を捨てているのでしょうか。



次のページから
 チャレンジが
 はじまるよ!

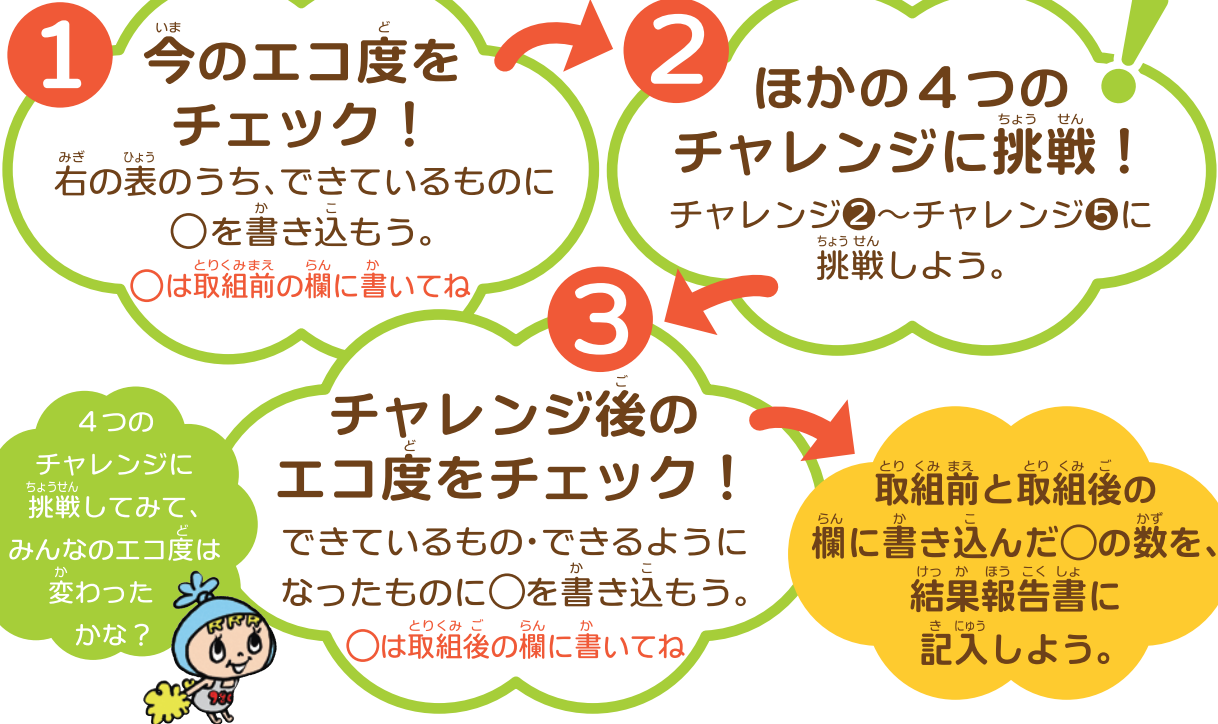
みんなも5つの
 「3Rチャレンジ」に挑戦して、
 青森県のごみを
 へらしていきましょう!



わが家のエコチェック チャレンジ

まずは、お家の人といっしょに、
みんなのお家のエコ度をチェックしましょう。

チャレンジの手順



3R行動の5つのポイント

1 環境にやさしい
買い物

マイバッグや
詰め替えの商
品を使おう!

2 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!

3 食品ロス
をへらす

まだ食べられ
るのに捨てて
いないかな?
残さずおいし
く食べよう!

4 衣類の
リユース・
リサイクル

着なくなった服は、欲しい人
に着てもらおう!

5 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
の店頭回収で
リサイクルし
よう!

3Rチャレンジ

取組前

取組後

エコ項目	が 月 日	が 月 日
1. 買い物に行くときはマイバッグを持参するなどして、レジ袋をもらわないようにしている		
2. 詰め替え用品など、環境にやさしい商品を積極的に利用している		
3. 本のカバーや割りばし、ストローなど、いらぬものは断っている		
4. 消しゴムやノートを最後まで使っている		
5. お菓子やティッシュの箱は、燃えるごみに出さずに分別している		
6. 買い物前に冷蔵庫の中をチェックして、必要な分だけ買っている		
7. 作った料理は残さずおいしく食べきっている		
8. 台所の生ごみは水きりをしている		
9. こわれたものを修理して使い、すぐにすてないようにしている		
10. いらなくなったものを 必要な人にゆずる・リサイクルショップなどに出している		

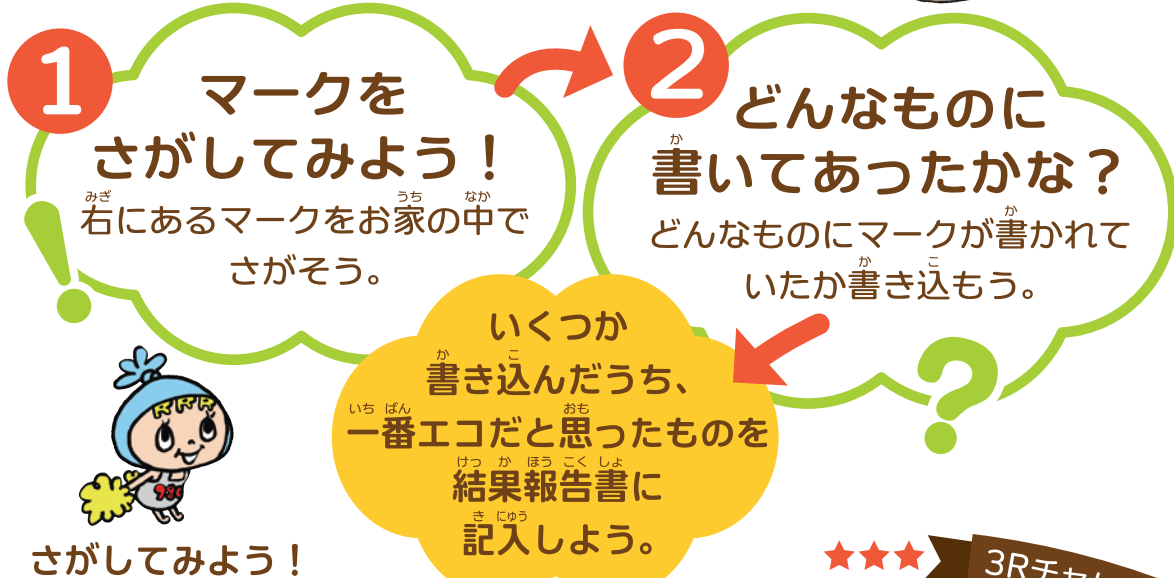
エコ活動達人への道

○が0～2個	初級レベル エコ活動に取り組んでみよう!
○が3～5個	中級レベル もっとエコ活動に取り組んでみよう!
○が6～8個	上級レベル あと一歩で達人だ!
○が9～10個	達人レベル おめでとう! きみはエコ活動の達人だ!

チャレンジ ② エコなもののさがし チャレンジ

みんなのお家にはどんなエコなものがあるかな？
さがしてみよう！

チャレンジの手順



さがしてみよう！

★★★★ 3Rチャレンジ

見つけた マークの番号	マークがついていたもの
例:①	例:ペン、スティックのり、お父さんの作業着
例:②	例:ティッシュのはこ

環境のことを考えたものに つけられるマーク

① エコマーク



つくる・使う・すて
るときに環境への
影響が少ないこと
や、環境保全に役立
つものを示すマー
クだよ。

② グリーンマーク



原料に古紙を決め
られた割合以上利
用していることを
示すマークだよ。

③ 国際エネルギースター ロゴ



省エネタイプのパ
ソコンなどにつけ
られるマークだよ。

④ 低排出ガス車ステッカー



排出ガスの少ない環境にやさしい自動
車につけられるマークだよ。

分別に役立つ素材を 見分けるためのマーク

⑤ 飲料缶などのマーク



スチール缶とアルミ缶を区別するた
めのマークだよ。

⑥ ペットボトルマーク



ペットボトルをほ
かのプラスチック
製容器と区別する
ためのマークだよ。

⑦ プラスチック製容器 包装マーク



ペットボトル以外
のプラスチック製
容器包装につけら
れるマークだよ。

⑧ 紙製容器包装マーク



紙でつくられた容
器包装につけられ
るマークだよ。



チャレンジ
3

「雑紙」回収 チャレンジ

★雑紙ってなんだろう？

新聞やチラシ、雑誌、段ボール、牛乳などの飲料用パック以外の紙ごみのこと

例えばこんなものが雑紙だよ



★雑紙の上手なまとめ方

小さな雑紙は紙袋に入れてまとめると便利です。



お家の方へ

次に挙げるようなものは雑紙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、宅配便使用送り状(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

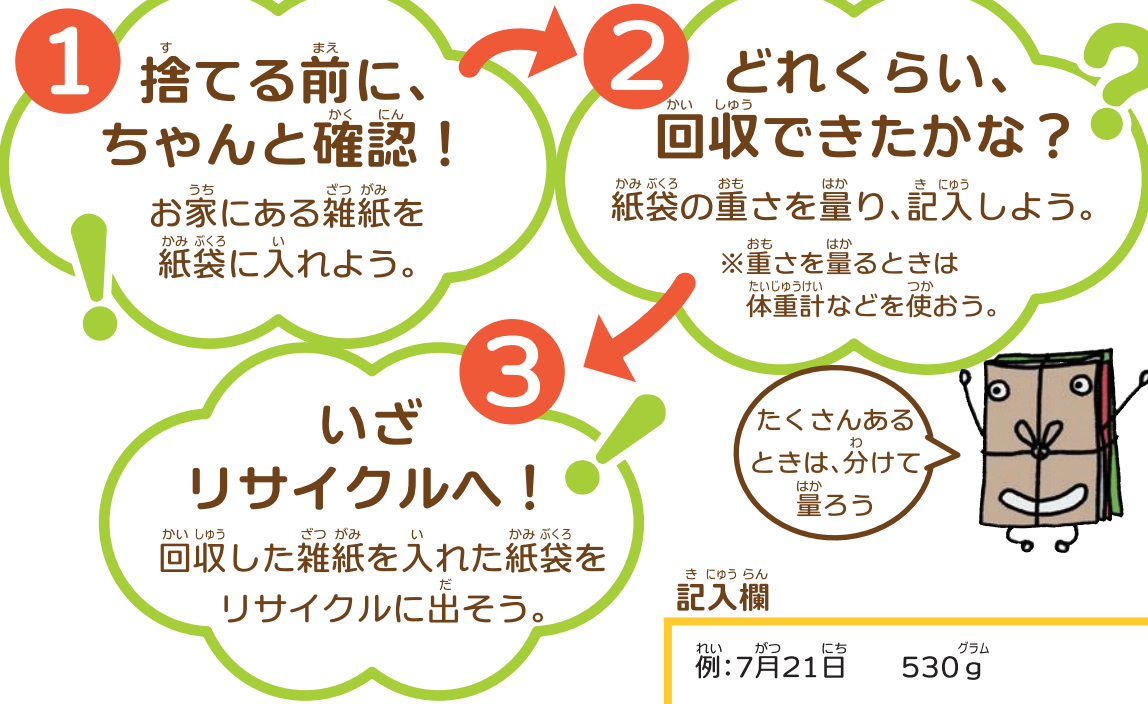
⑤においの強い紙

例) 洗剤や線香の入っていた紙箱や紙袋

3Rチャレンジ

雑紙を集めてリサイクルしよう！

チャレンジの手順



※小学校の集団回収や自分の住んでいる市町村の決められた回収日に回収場所に出すほか、近くの古紙リサイクルセンターや古紙リサイクルエコステーション、地域の集団回収、スーパーの店頭回収などに出してください。

※紙マークのあるものしか集めない市町村もあるので、お家の人と確認してください。

合計の重さを結果報告書に記入しよう。
記入欄が足りなくなったら、お家にある紙にメモしよう！

記入欄
例: 7月21日 530g
合計の重さ 9g

3Rチャレンジ ★★★
缶・ペットボトルもきちんと分別しよう!

チャレンジの手順

1 マークを確認しよう!
容器についているマークを
しっかり確認し、分別する。
中を水で軽くすすぎ、
ペットボトルの場合は
キャップとラベルを
分けて分別。

スチール缶マーク アルミ缶マーク ペットボトルマーク

スチール アルミ PET

2 どれくらい、あったかな?
分別したスチール缶、
アルミ缶、ペットボトル
それぞれの個数を
数えよう。

3 いざリサイクルへ!
回収した缶・ペットボトルを
リサイクルに出そう。

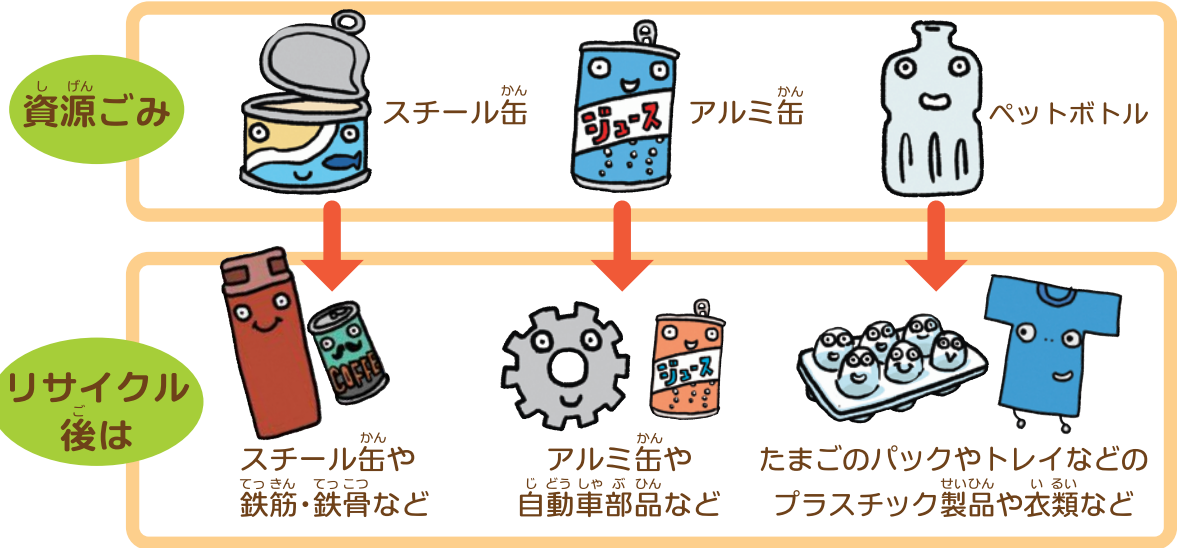
※自分の住んでいる市町村の決められた回収
日に回収場所に出すほか、近くの資源ごみ
回収ステーション、地域の集団回収、スー
パーの店頭回収などに出してください。

チャレンジ 4 「缶・ペットボトル」回収
チャレンジ


★資源ごみってなんだろう?
資源ごみは、リユースやリサイクルして、
もう一度資源として使えるごみのこと

たくさんあるよ! すごいね!


★資源ごみはいろいろなものにリサイクルされるよ!



記入欄

スチール缶 

例: 7月26日 5個

スチール缶 


合計の個数 個

アルミ缶 


例: 7月26日 3個

アルミ缶 

合計の個数 個

ペットボトル 

例: 8月9日 5個

ペットボトル 

合計の個数 個

飲み残しがあったり、汚れているとリサイクルできないから、必ず水ですすいでね!

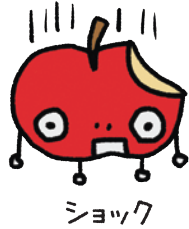
それぞれの合計の個数を結果報告書に記入しよう。

記入欄が足りなくなったら、お家にある紙にメモしよう!

ポイント

チャレンジ ⑤ 「食品ロス」ゼロチャレンジ

家庭から出る生ごみのうち、約3割が「食品ロス」なんだって！



★「食品ロス」ってなんだろう？

食べ残しや、古くなって食べられなくなったものなど、食べられないまま捨てられている食品のこと

★食品ロスをへらすためにできることはなんだろう？

青森県では、食品ロスを含めた生ごみをへらすために、「3つのきる」の取り組みをすすめています。

1つめの「きる」 食材は使い「きる」

- 食材はムダなく使いましょう
- 食材は必要な分だけ買いましょう

2つめの「きる」 料理は食べ「きる」

- 作った料理は残さずおいしく食べましょう
- 作りおきができる料理は、小分けにして、食べない分は冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう

お家の方へ
冷蔵庫の中に賞味期限や消費期限が近い食材はないですか？
子どもたちと一緒にチェックしてみませんか？

ごはんを食べ残していないかな？
自分が食べられる分をとり、嫌いなものも残さず食べて、料理を食べきろう！

みんなも「3つのきる」にとり組んで、食品ロスをへらそう！

3つめの「きる」 生ごみは水気を「きる」

- 三角コーナーや水きりネットを使って、生ごみの水気をきりましょう
- さらに一工夫して生ごみをへらしましょう

3Rチャレンジ ★★★ 食品ロスをへらそう！

チャレンジの手順

- まだ食べられるものをごみに捨てたりしていないかな？
ごみ出しの日にお家の人と一緒にチェックしよう！
- チェック結果を記録しよう！
右の表に結果を書き込もう！

	○ なかった △ すこしだけあった × たくさんあった	1回目		2回目	
		が 月	に 日	が 月	に 日
① 食べ残し					
お皿の上に残ったおかず					
作りすぎた料理					
食べきれずに捨てたお菓子					
② 手つかず食品					
賞味期限切れなどの食べもの					
くさってしまった野菜、果物					
買ってあけないまま捨ててしまったもの					

冷蔵庫の中もチェックしてみよう！

冷蔵庫の中に賞味期限や消費期限が近い食材がないか、お家の人と一緒に期限が書いてあるものを3つ見つけて、製造日と期限を確認しよう。

結果報告書に○△×の数を記入しよう。

- 賞味期限とは…おいしく食べることができる期限
- 消費期限とは…過ぎたら食べないほうがいい期限

商品名	例:牛乳	①	②	③
製造日	例:2019年7月21日	ねん 年 が 月 に 日	ねん 年 が 月 に 日	ねん 年 が 月 に 日
賞味期限 または 消費期限	例:2019年8月2日	ねん 年 が 月 に 日	ねん 年 が 月 に 日	ねん 年 が 月 に 日

3Rチャレンジ



「結果報告書」の書き方

はじめに

しょうがっこうめい がつねんぐみ なまえが
小学校名、学年・組、名前を書きます。

チャレンジ① わが家のエコチェックチャレンジ

とりくみまえ とりくみご きにゅう かずが
取組前と取組後で記入した○の数を書きます。

チャレンジ② エコなものさがしチャレンジ

いくつか書き込んだエコ商品のうち、
いちばんエコだと思ったものを書きます。

チャレンジ③ 「雑紙」回収チャレンジ

かいしゅう ざつがみ ごうけい おもさを
回収した雑紙の合計の重さを書きます。

チャレンジ④ 「缶・ペットボトル」回収チャレンジ

かいしゅう かん ペットボトルのごうけい こすうが
回収した缶・ペットボトルの合計の個数を書きます。

チャレンジ⑤ 「食品ロス」ゼロチャレンジ

1回目と2回目の○△×の数を書きます。

1つでもチャレンジすると報告できます。

5つ全部にチャレンジすると、「エコキッズ認定証」を差し上げます。

「結果報告書」の出し方

1 「結果報告書」に記入したら、「きりとりせん」で切り取ります。

2 切り取った「結果報告書」は、夏休み後、クラスの担任の先生に提出してください。

お家の方へ

- ・雑紙や缶・ペットボトルの分別・回収方法は、市町村によって異なりますので、市町村のゴミ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
【電話:017-734-9249 E-mail:kankyo@pref.aomori.lg.jp】までお願いします。



スリーアール 3Rチャレンジ「結果報告書」

しょうがっこう 小学校	ねん ぐみ 年 組	なまえ 名前
----------------	--------------	-----------

1 わが家のエコチェックチャレンジ

とりくみまえ 取組前の ○の数	こ 個	とりくみご 取組後の ○の数	こ 個
-----------------------	--------	----------------------	--------

2 エコなものさがしチャレンジ

マークがついていたもの

みつけた
マークの番号

3 「雑紙」回収チャレンジ

ごうけい 合計の 重さ	グラム g
-------------------	----------

4 「缶・ペットボトル」回収チャレンジ

スチール缶	こ 個	ごうけい 合計	こ 個
アルミ缶	こ 個		
ペットボトル	こ 個		

5 「食品ロス」ゼロチャレンジ

	○の数	△の数	×の数
1回目	こ 個	こ 個	こ 個
2回目	こ 個	こ 個	こ 個

きりとりせん