

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.



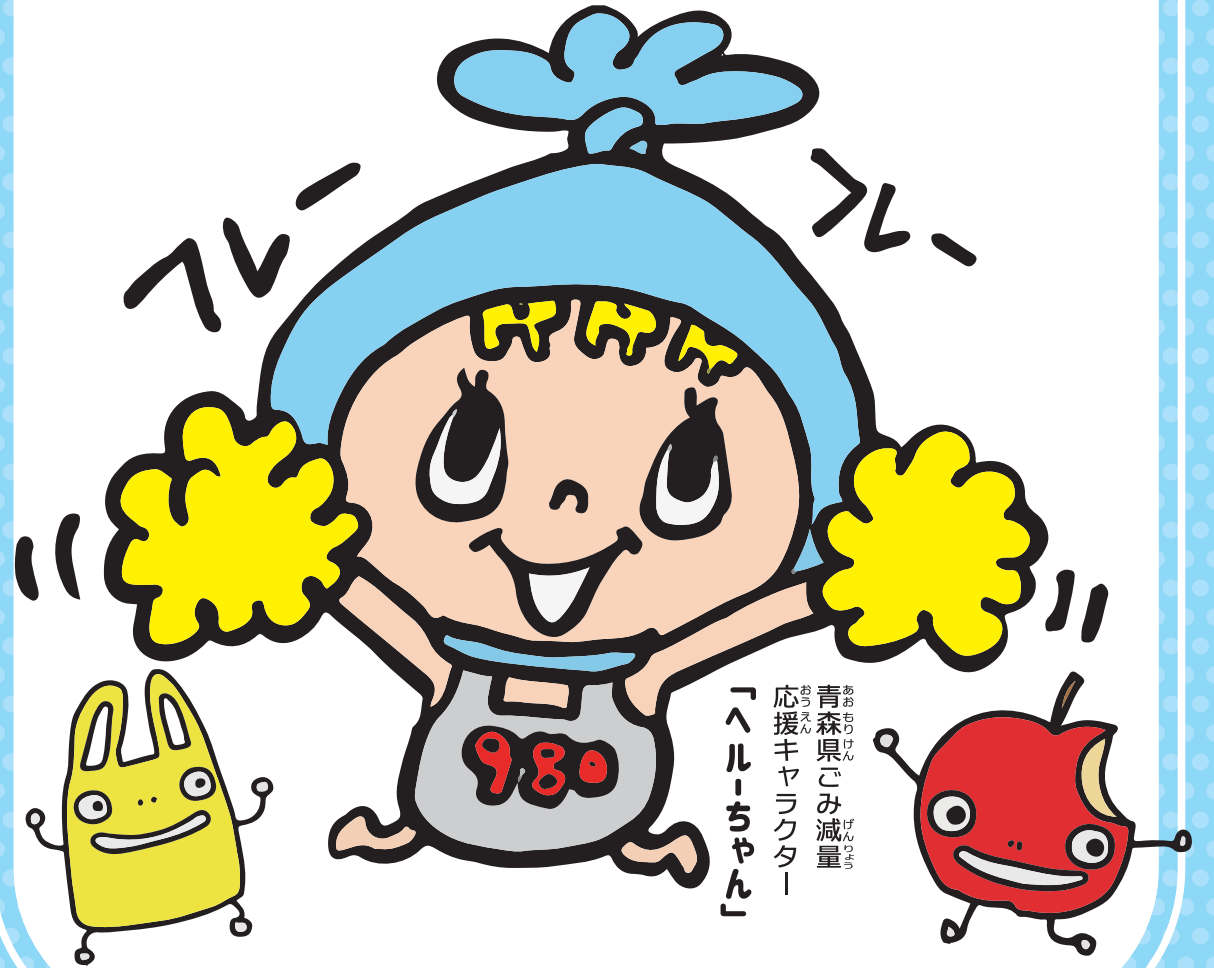
もったいない・あおもり県民運動

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

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！



「ヘルーちゃん」
あおもりけん かんきょうせいいかつ ぶ
青森県ごみ減量
応援キャラクター

あおもりけん けん みん 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

きりぎりせん

スリーアール 3Rチャレンジに 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つのスリーアール 3Rチャレンジに取り組もう。

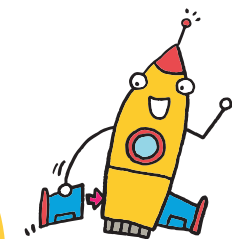
1つからでも結果を報告できるよ。

4つ全部に取り組むと、「エコキッズ認定証」がもらえちゃうよ。

おうちの人と一緒にやってみよう!

スリーアール
3Rって
なんだろう?

R リユース
Reuse
ものをくりかえし
使う



★こわれても修理して、大切に使おう!

R リデュース
Reduce
ごみになるものを
へらす



★レジ袋をやめて、マイバッグを使おう!

R リサイクル
Recycle
資源として
再び利用する

★資源物とごみを正しく分別しよう!



スリーアール 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

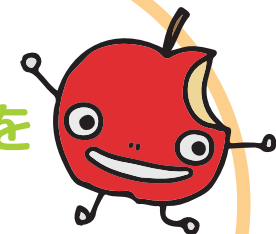
紙ごみの
分別

リサイクルできる紙を、
ごみとして捨ててしまう
のはもったいないよ!



3

食品ロスを
へらす

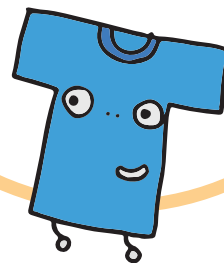


まだ食べられるものを
捨てていないかな?
残さずおいしく食べきろう!

4

衣類の
リユース・リサイクル

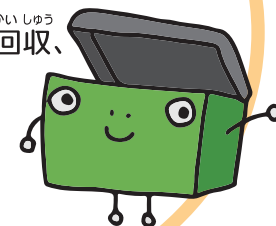
着なくなった服は、
欲しい人に着てもらおう!



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!



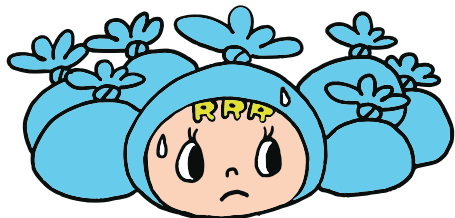
チャレンジの前に 勉強しよう!



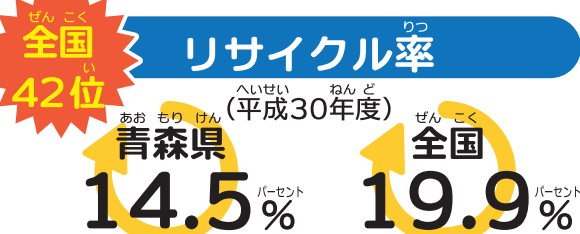
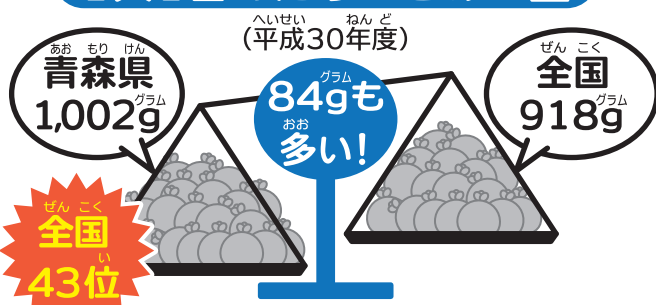
青森県のごみについて

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かな。

青森県は全国に比べて
ごみの量が多いよ!



1人1日あたりのごみの量



青森県は全国に比べて
リサイクル率が低いよ!



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示すものだよ。

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!

ごみを埋め立てる
場所がなくなる!

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!

ごみの処理には
たくさんのお金(税金)が
かかる!

一人ひとりが
「もったいない」の
意識をもって、
ごみの減量と
リサイクルに
取り組んでいく
ことが大切だよ!



4つのチャレンジで
ごみをへらせるよ!

3Rマスター-なつみん

青森県の「ごみクイズ」チャレンジ



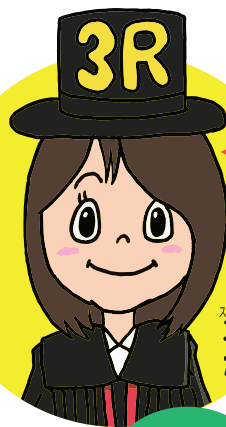
チャレンジ後に色を塗ろう!

みんなは青森県のごみについて、
どれくらい知っているかな?
3Rマスターから出題される
全4問のクイズに答えてみよう!

第1問

青森県民一人ひとりが
1日に出している
ごみの量(平成30年度)は

- 1 ア. 1,002g / イ. 918g で、
全国の平均よりごみの量が
- 2 ア. 多い / イ. 少ない よ。



3Rマスター
なつみん

ヒントは
このブックの
中にあるよ!

第2問

平成30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、

- 3 ア. 19.9% / イ. 14.5% で、
全国の平均よりリサイクル率は
- 4 ア. 高い / イ. 低い よ。



全問正解
できたら、
きみも
3Rマスター!

第3問

新聞やチラシ、雑誌、段ボール、
牛乳などの飲み物が入った
紙パックのほかに
リサイクルできる
紙ごみのことを



- 5 ア. 雑紙 / イ. 雑誌
というよ。



第4問

本来食べられるのに
捨てられた食べものを

- 6 ア. 食品ロス / イ. ごみ物
というよ。

6などの生ごみをへらすためには、「食材は使いきる」、「料理は食べきる」、「生ごみは水気をきる」の

- 7 ア. 3010運動 / イ. 3つのきる
の取り組みが大事!



3Rチャレンジ

青森県の「ごみクイズ」に
チャレンジ!

チャレンジの手順

- 1 クイズに答えよう!

右の解答欄に、ア・イのうち正解
だと思う方を書き込もう。

- 2 答え合わせをしよう!

答えは13ページの下にあるよ。
おうちの人と丸つけしよう。

- 3 何問正解できたかな?

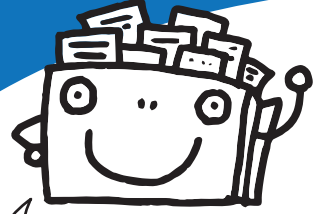
正解した数を記入しよう。

解答欄

第1問	1	
	2	
第2問	3	
	4	
第3問	5	
第4問	6	
	7	
正解した数		個 / 7個中

チャレンジしたら、14ページの「結果報告書」に
クイズの正解数を記入しよう。

「雑紙」回収チャレンジ

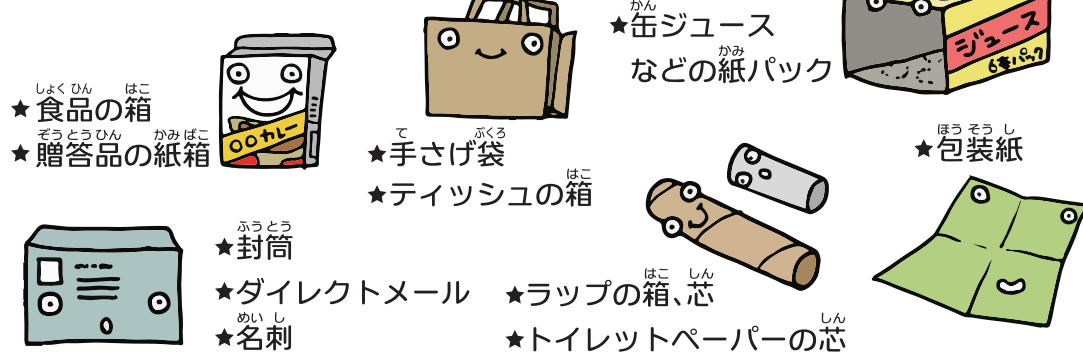


★雑紙ってなんだろう？

新聞やチラシ、雑誌、段ボール、牛乳などの飲料用紙パック以外の紙ごみのことだよ。

チャレンジ後に色を塗ろう！

たと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てね。



おうちの方へ

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

雑紙を集めてリサイクルしよう！



チャレンジの手順

① 捨てる前に、ちゃんと確認！

おうちにある雑紙をかみぶくろ紙袋に入れよう。

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。

③ いざリサイクルへ！

雑紙を入れた紙袋をリサイクルに出そう。

たくさんあるときは、分けて量ろう！

市町村によって雑紙の種類がちがうから、おうちのひとと確かめよう！

記入欄

例: 7月21日 530g

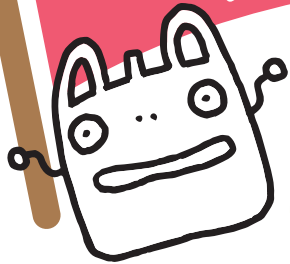
いっぱいになったら、ほかの紙にメモしよう。

合計の重さ グラム

- 集めた雑紙は、
- 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。

チャレンジしたら、14ページの「結果報告書」に合計の重さを記入しよう。

「レジ袋」をへらそう! チャレンジ

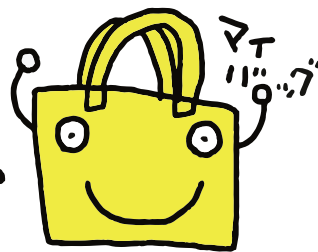


★ どうしてレジ袋をへらすの？

レジ袋などのプラスチックごみが、
ポイ捨てされて海に流れると、
環境が汚染されて、たくさんの
生き物たちが苦しんでしまうからだよ。

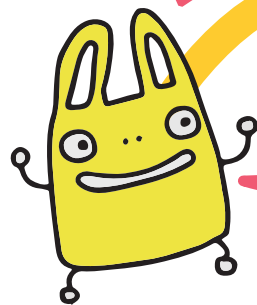
チャレンジ後に
色を塗ろう!

★ レジ袋をへらすためにできること



- ・おうちの人がいちばん買い物に行くときに、マイバッグやマイバスケットを持ったか確かめよう!
- ・お店の人に「レジ袋いりません!」と伝えてみよう!

令和2年
7月1日からスタート!
レジ袋有料化



7月1日から、
お店でレジ袋をもらうときに
お金がかかるようになったよ。
だから、マイバッグやマイバスケットを
持って行けばとってもお得!
レジ袋をもらったときは、ごみをまとめる
袋として使い、ごみ箱に捨てるなど、
正しく処分しよう。
ポイ捨ては絶対にダメだよ!



レジ袋をへらそう!



チャレンジの手順

1 買い物に行ったら チェック!

買い物でレジ袋を使わなかったか
おうちの人と一緒に確認しよう!

2 何回、レジ袋を 使わなかったかな?

右の記入欄にレジ袋を
使わなかった日を記入しよう!



プラスチックごみを
へらすために、
令和2年5月に

「**あおもりプラごみゼロ宣言**」を
したよ。

くわしくはここを
チェック!

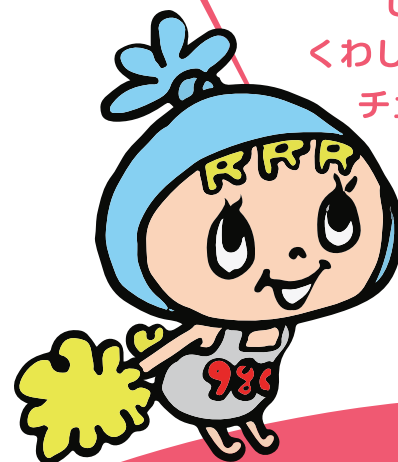


レジ袋を使わなかった回数

記入欄

	買い物でレジ袋を使わなかったとき
例	7月21日
1回目	が 月 日
2回目	が 月 日
3回目	が 月 日
4回目	が 月 日
5回目	が 月 日
何回 できたかな?	回

チャレンジしたら、14ページの
「結果報告書」にチャレンジできた
回数を記入しよう。

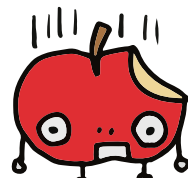


「食品ロス」をへらそう! チャレンジ



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!

チャレンジ後に色を塗ろう!



ショック

★「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、
私たちが食べないまま捨てている食品のことだよ。

★食品ロスをへらす ためにできることはなんだろう?

食品ロスを含めた
生ごみをへらすために、
みんなで「3つのきる」に
取り組もう。

1つめの「きる」
食材は使い「きる」

2つめの「きる」
料理は食べ「きる」

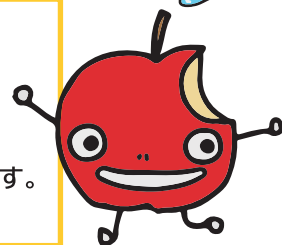
3つめの「きる」
生ごみは水気を「きる」

おうちの方へ

食品ロスをへらすためにほかにできること

3010運動

宴会のはじめの30分、おわりの10分に
みんなで食べる時間を設けるといいます。



食品ロスをへらそう! ~食べものの期限チェック~

冷蔵庫の中に賞味期限や消費期限が近いものがないかな?

賞味期限とは…

おいしく食べることができる期限
過ぎても食べられるよ(くさっていないか確認!)

消費期限とは…

過ぎたら食べないほうがいい期限

チャレンジの手順

1 冷蔵庫の中をチェックしよう!

おうちの人と一緒に期限が書いているものを
チェックしよう!

2 チェック結果を書いてみよう!

下の記入欄に商品名、製造日、期限を
記入しよう!

記入欄

商品名	①	②	③
例:牛乳			
製造日	例:2020年 7月21日	年 月 日	年 月 日
賞味期限 または 消費期限	例:2020年 8月2日	年 月 日	年 月 日

チャレンジしたら、14ページの「結果報告書」のイラストを丸で囲もう。

りんごをスターカットして食品ロスをへらそう!



皮ごと、芯の部分ぎり
ぎりまで食べられるか
ら食品ロスがへるよ。



詳しい方法は
動画で確認!

※包丁を使うから、おうちの人と一緒にやろう。
※皮ごと食べるから、りんごは最初に水でよく洗おう。

「結果報告書」の書き方

はじめに

しょうがっ こうめい がくねん くみ なまえ が
 小学校名、学年・組、名前を書きます。
 チャレンジしたら、
 それぞれのイラストを丸で囲もう。



チャレンジ 1

あお もり けん
 青森県の「ごみクイズ」
 チャレンジ

クイズの正解数を記入しよう。

チャレンジ 2

ざつ がみ かいしゅう
 「雑紙」回収
 チャレンジ

あつ ざつ がみ
 集めた雑紙の
 合計の重さを記入しよう。

チャレンジ 3

ぶくろ
 「レジ袋」をへらそう
 チャレンジ

チャレンジできた回数を
 記入しよう。

チャレンジ 4

しょく ひん
 「食品ロス」をへらそう
 チャレンジ

イラストを丸で囲もう。

1つでもチャレンジすると報告できるよ。

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。

「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」
 で切り取ろう。

2 切り取った「結果報告書」は、
 クラスの担任の先生に提出
 してね。



おうちの方へ

- ・雑紙の分別・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
 【電話:017-734-9249 E-mail:kankyo@pref.aomori.lg.jp】までお願いします。



3Rチャレンジ「結果報告書」

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

あお もり けん
 青森県の「ごみクイズ」
 1 チャレンジ
 クイズの正解数 こ
個

ざつ がみ かいしゅう
 「雑紙」回収チャレンジ
 2 合計の重さ グラム
9

ぶくろ
 「レジ袋」をへらそう
 3 チャレンジ
 チャレンジできた回数 かい
回

しょく ひん
 「食品ロス」をへらそう
 4 チャレンジ