

いちばん たの 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

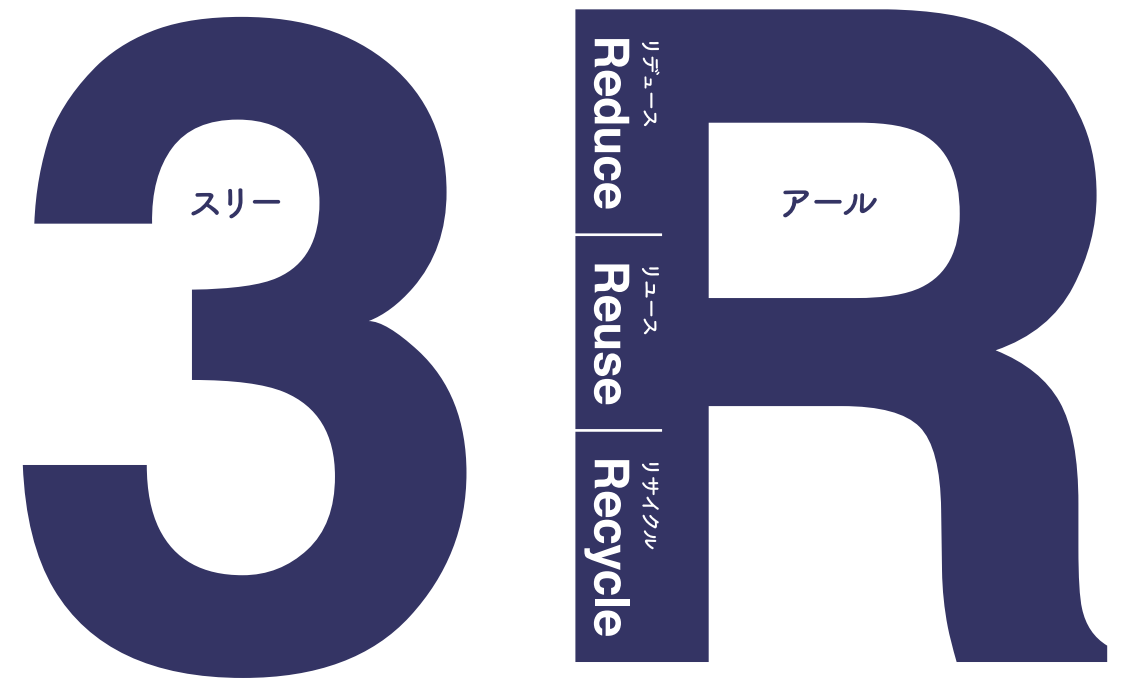
いちばん むずか 3R チャレンジ は何番 だったかな？

スリーアール 3R チャレンジ ばん番

チャレンジ 全体 を とおして の感想 を書いてみよう！

Horizontal lines for writing responses.

きりとり



チャレンジブック

スリーアール しげん 3R で資源をきれいにまわそう！



未来は、一つ一つの行動の先にある。だから、変えられる。

資源をきれいにまわそうキャンペーン 青森県／もったいない・あおもり県民運動推進会議



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

スリー 3Rに挑戦しよう!

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。
4つ全部に取り組むと、「エコキッズ認定証」がもらえるよ。
わからないことがあったら、おうちの人に聞いてみてね!



スリーアール
3Rって
なんだろう?



【リデュース】
Reduce
ごみになるものを
へらす

スリーアール
3Rを知って
資源をきれいに
まわそう!



【リユース】
Reuse
ものをくり返し
使う



【リサイクル】
Recycle
資源として再び
利用する



スリーアール 3R行動の6つのポイント

【リデュース】
Reduce
ポイント 1 環境にやさしい
か 買い物
マイバッグや
マイボトル、
詰め替え商品
を選ぼう!

【リデュース】
Reduce
ポイント 2 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!

【リユース】
Reuse
ポイント 3 衣類などの
リユース・リサイクル
着なくなった服や
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!

【リユース】
Reuse
ポイント 4 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!

【リサイクル】
Recycle
ポイント 5 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
たくないよ!

【リサイクル】
Recycle
ポイント 6 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!

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?

青森県は全国平均に比べて
92gもごみの量が多いよ!

47都道府県中
43位



1人1日あたりのごみの量 (令和2年度)

993g



901g



リサイクル率 (令和2年度)

14.0%

20.0%

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。

青森県は全国平均に比べて
リサイクル率が低いよ!

47都道府県中
42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できるから、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」の意識をもって、
3Rに取り組むことが大切!

3Rマスター
「ちえ〜る」

次のページから、
レッツチャレンジ!



あお もり けん
青森県のごみクイズ



スリーアール
3Rマスター
「ちえ〜る」

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。

第1問 令和2年度の青森県民1人1日あたりのごみの量は、

- ア. 793 g
- イ. 893 g
- ウ. 993 g

答え

第2問 令和2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. 14.0 %
- イ. 34.0 %
- ウ. 54.0 %

答え

エス ディー ジー ズ
SDGsクイズ



つぎ もくひょう たっ せい わたし なに
次の目標を達成するために私たちができることは何か？
あてはまるものに○、あてはまらないものに×を書こう。

第3問 12 つくる責任つかう責任

12 つくる責任
つかう責任



① 環境にやさしい商品を使う…………… 答え

② たくさんのおやつを買い、あきたから捨てる… 答え

第4問 14 海の豊かさを守ろう

14



① 使い捨てプラスチック製品を積極的に使う…… 答え

② 海が近くにないから関係ない…………… 答え



まち す
街で捨てられたごみは、風で飛ばされたり雨に流されたりして
水路や川へ行き、海へ流れ着いてしまうよ。
すいろう かわ い うみ なが つ
海に流れ着くごみを出さないようにすることが大切だね。

第5問 街に落ちているごみを見つけて○で囲もう。



答え合わせをしたら14ページの「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。)

「マーク」探しチャレンジ!

Recycle【リサイクル】



リサイクルに関するマークって なんだろう?

リサイクルするための**分別**をわかりやすくするため
だったり、**環境**にやさしい**製品**であることを知らせ
る**マーク**だよ。

分別をわかりやすくするためのマーク

アルミ缶マーク

缶ジュースなどのアルミ缶につけられるマークだよ。



スチール缶マーク

缶ジュースなどのスチール缶につけられるマークだよ。



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。



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）のできている容器や包装につけられるマークだよ。



紙製容器包装マーク

紙のできている容器や包装につけられるマークだよ。



紙パックマーク

アルミを使っていない紙パックにつけられるマークだよ。



環境にやさしい製品につけられるマーク

エコマーク

環境にやさしい製品やサービスにつけられるマークだよ。



グリーンマーク

古紙を一定の割合以上使った製品につけられるマークだよ。



やってみよう! 「3Rチャレンジ」 マークがついているものを探そう!



チャレンジ

1

どんなものにマークがついているか書いてみよう。

エコマーク	
アルミ缶マーク	
プラスチック製容器包装マーク	

チャレンジ

2

リサイクルするとどんなものになるかな? 線で結ぼう。

リサイクル資源	ペットボトル	•	•	ダンボールの材料	リサイクル製品
	お菓子の箱	•	•	自動車部品	
	スチール缶	•	•	定規	

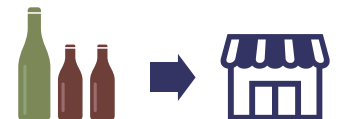
チャレンジしたら14ページの「チャレンジシート」に○を書こう。

(答えは13ページの下にあるよ。)

おうちの方へ

Reuse
【リユース】

一升瓶やビール瓶はお店で回収でき、洗浄して再び利用
できます。空になったビンはすすいでお店に返しましょう。

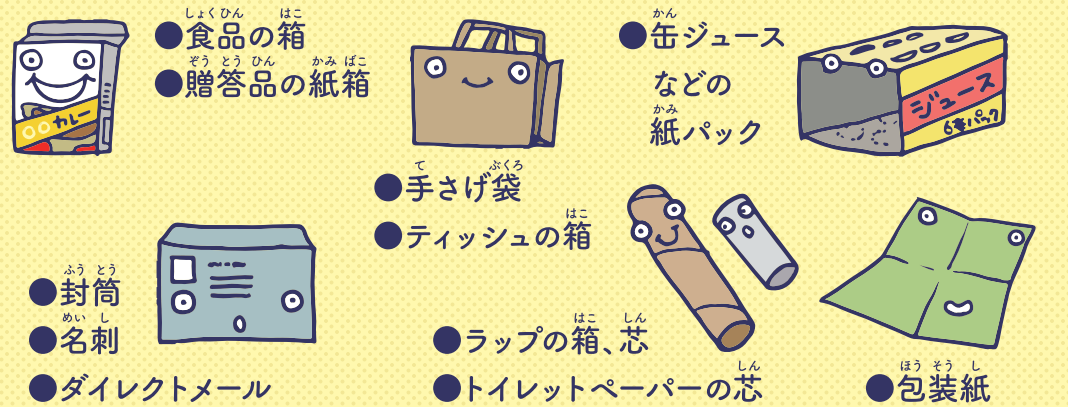


「雑がみ」回収チャレンジ!

Recycle【リサイクル】

雑がみってなんだろう?

紙ごみのうち、例えばこんなものが雑がみだよ



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

やってみよう! 「3Rチャレンジ」 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。



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。

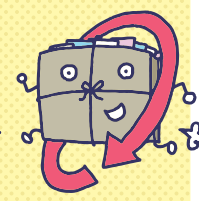


チャレンジ

3

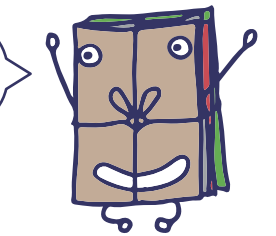
いざリサイクルへ!

雑がみを入れた紙袋をリサイクルに出そう。



たくさんあるときは、分けて量ろう!

市町村によっては「その他の紙」と呼んでいるよ。



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!

チャレンジ結果を記入しよう。

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
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 g

集めた雑がみは、

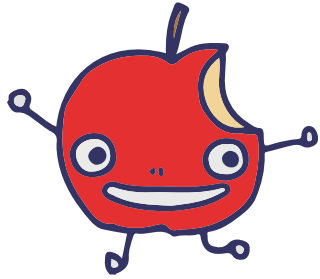
- 学校や地域の集団回収
- 市町村の回収
- スーパーの店頭回収

などに出そう。

1回でもチャレンジしたら14ページの「チャレンジシート」に○を書こう。

「食品ロス」をへらそう チャレンジ!

Reduce【リデュース】



「食品ロス」ってなんだろう?

わたしたちが食べないまま捨てている食品のことだよ。食べのこしや、古くなって食べられなくなったものも食品ロスなんだ。



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日あたりおにぎり1個分もあるんだ。



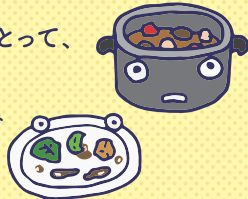
ポイント

1 食品ロスや生ごみをへらすために「3つのきる」をやりよう!

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。



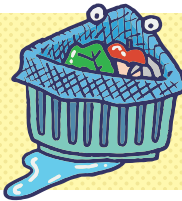
食材は

つかいきる



生ごみは

水気をきる



ポイント

2 食品ロスや生ごみをへらすために「消費期限」、「賞味期限」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!



チャレンジの手順

- 1 挑戦する5日間を決めて、日付を書こう。
- 2 朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんから、挑戦する食事を○で囲もう。
- 3 全部食べられたら◎、少し残したら○、半分以上残したら△の結果を書こう。
- 4 ◎は3点、○は2点、△は1点として、合計点数を数えてね。

15点 → あなたは名人! 14~10点 → もうちょっとで名人! 9~5点 → がんばれば名人!

食べ残しゼロ名人をめざしてがんばろう!

日付	いつの食事?	結果(◎○△)	点数
が 月 日	あさ朝ごはん ひる昼ごはん よる夜ごはん		点
が 月 日	あさ朝ごはん ひる昼ごはん よる夜ごはん		点
が 月 日	あさ朝ごはん ひる昼ごはん よる夜ごはん		点
が 月 日	あさ朝ごはん ひる昼ごはん よる夜ごはん		点
が 月 日	あさ朝ごはん ひる昼ごはん よる夜ごはん		点

チャレンジしたら

14ページの「チャレンジシート」に○を書こう。

合計点数

点

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。



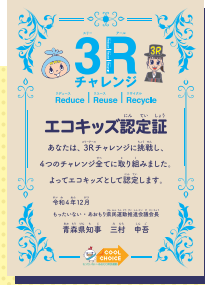


「チャレンジシート」の書き方

- 1 小学校名、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 集めた雑がみの重さを書こう。



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!



「チャレンジシート」の出し方

- 1 「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 切り取った「チャレンジシート」は、クラスの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

●3Rチャレンジ01「3Rクイズチャレンジ」の答え
第1問 7、第2問 7、第3問 ①×②×、第4問 ①×②×、
第5問 AVリサイクル券Bペットボトル空き缶Cプラスチックの袋Eたばこの吸い殻Fコープの紙カッ
●3Rチャレンジ02「マーク探しチャレンジ」の答え
ペットボトル→定期、お菓子の箱→段ボールの材料、スチール缶→自動車部品

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			

3Rチャレンジ 01

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。

3Rチャレンジ 02

「マーク」探しチャレンジ!



チャレンジしたら○を書こう。

3Rチャレンジ 03

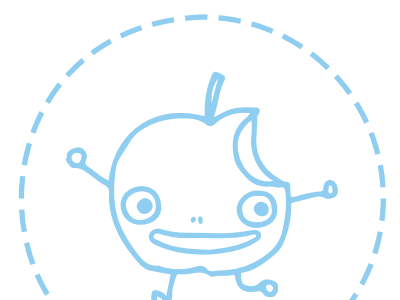
ざつ
「雑がみ」回収チャレンジ!



チャレンジしたら○を書こう。

3Rチャレンジ 04

しょくひん
「食品ロス」をへらそう
チャレンジ!



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