

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!

Lined writing area for sharing thoughts on the challenge.

スリー アール
3R
 Reduce [リデュース]
 Reuse [リユース]
 Recycle [リサイクル]

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!



あおもりけん げんりょうおうえん
 青森県ごみ減量応援キャラクター
「ヘルーちゃん」



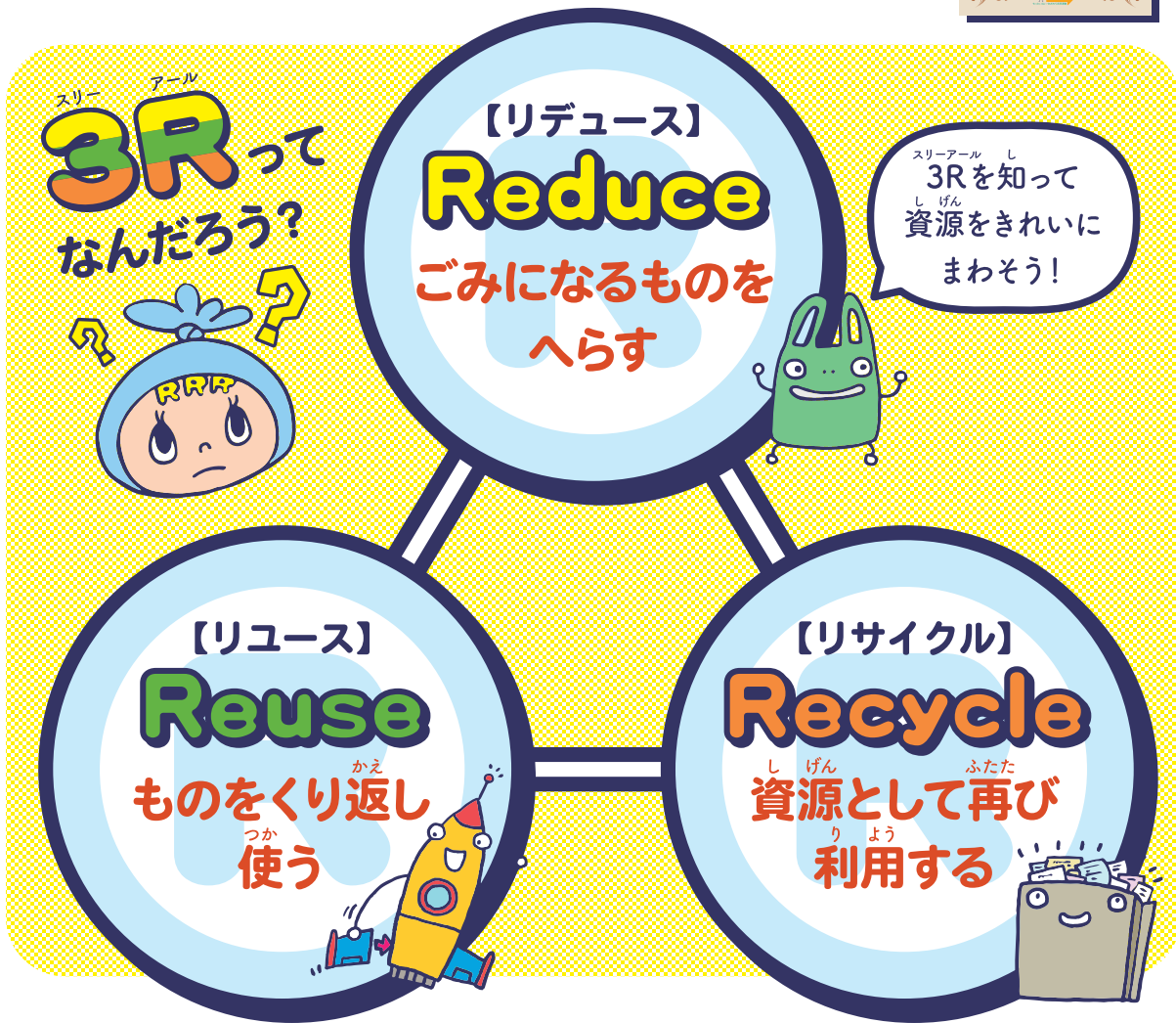
もったいない・あおもり県民運動

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

あおもりけん げんみん けんどう すすいん 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 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 コウ 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 買い物

マイバッグやマイボトル、詰め替え商品を使って、捨てるごみをへらそう!

【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よう!

【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いないよ!

【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

85g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 (令和元年度)

1003g



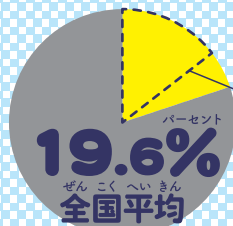
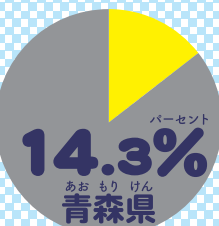
918g



青森県は全国平均に比べて

リサイクル率が5.3%も低いよ!

47都道府県中44位



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。

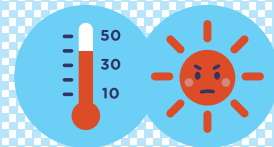


なぜごみをへらさないといけないの?

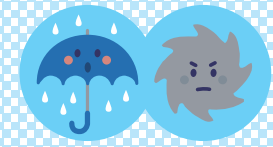
1 ごみがいっぱいあっても、燃やせば少なくなるんじゃないの?

A

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!



気温が高くなって暑すぎるよ。



雨や台風が強くなってしまうよ。

2

燃えないごみもへらさないといけないの?

A

地球の資源には限りがあるからへらそうね!



身の回りの「もの」は資源で作られているよ。



ごみの処理にもエネルギー資源やお金(税金)がたくさん使われるよ。



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よ!

スリーアール 3Rマスター 「ちえ〜る」

次のページから、レッツチャレンジ!



スリーアール 3Rしたくなるクイズチャレンジ!



スリーアール 3Rマスターから出題されるクイズに答えてみよう!

チャレンジの手順

①クイズにチャレンジ!

問題を読んで、アイウの中から正解だと思うものを1つ選んで回答しよう。

②丸つけしよう!

答えは13ページの下にあるよ。答え合わせして○×をつけよう。

③何問正解できたかな?

記入欄に正解した数を書こう。



スリーアール 3Rマスター 「ちえ〜る」

スリーアール 3R 青森県のごみについてどのくらい知っているかな?

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(令和元年度)は、

- ア. 803 g
- イ. 903 g
- ウ. 1003 g

答え

第2問 令和元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. 14.3%
- イ. 34.3%
- ウ. 54.3%

答え

スリーアール 3Rの行動はどれかわかるかな?



スリーアール 3Rマスター 「ちえ〜る」

第3問

飲み終わったペットボトルは、

答え

- ア. 燃えるごみに出す
- イ. ラベルとキャップをつけたまま資源ごみに出す
- ウ. ラベルとキャップを外してすすいでから資源ごみに出す

第4問

遊ばなくなったゲームやおもちゃは、

答え

- ア. 燃えるごみに出す
- イ. こわれるまでおもちゃ箱にしまっておく
- ウ. リサイクルショップに引き取ってもらう

第5問

お弁当を買うとき使わない箸やスプーンは、

答え

- ア. 受けとらない
- イ. もらってすぐ捨てる
- ウ. もらって食事テーブルにおいておく

【記入欄】

正解した数を記入しよう。

問正解

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。

リサイクルするには

わける・汚れをとる・えらぶ

この3つが大切!

“えらぶ”は環境にやさしいものをえらぶってことだね!



「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。



ペットボトルマーク

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)でできて
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

紙で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

古紙をリサイクルして作られた製
品につけられるマークだよ。



マークがついているものを探そう!



チャレンジ

1

環境やリサイクルに関するいろんなマークを知っているかな?

どんなものにマークがついているか書いてみよう。

【記入欄】マークがついていたものを記入しよう。

	ペットボトル マーク	
	プラスチック製 容器包装マーク	
	紙製容器包装 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。

答えは13ページの下にあるよ。

リサイクル資源



アルミ缶



ペットボトル



牛乳パック



たまごのパック



トイレトペーパー



自動車部品

リサイクル製品

チャレンジしたら

14ページの
「チャレンジシート」に
マルを書こう。

おうちの方へ

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。
空になったビンはず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

- 食品の箱
- 贈答品の紙箱
- 缶ジュースなどの紙パック
- 手さげ袋
- ティッシュの箱
- ラップの箱、芯
- トイレtpーパーの芯
- 包装紙
- 封筒
- 名刺
- ダイレクトメール

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!

- 新聞紙
- 雑誌
- 段ボール

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tp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、わけて量ろう!



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!

【記入欄】チャレンジ結果を記入しよう。

回目	が 月	に 日	グラム g
1回目			
2回目			
3回目			
4回目			
5回目			
合計の重さ			グラム g

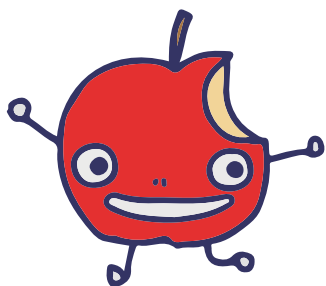
いっぱいになったら、ほかの紙にメモしよう。

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。

チャレンジしたら14ページの「チャレンジシート」に○を書いて、合計の重さを記入しよう。

「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だよ!



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。



食品ロスや生ごみをへらすためにはどうしたらいいの?

「3つのきる」をやろう!

食材は

つかいきる



★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。



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賞味期限や消費期限の近い商品を進んで買うことです。青森県の調査では、小売店でまだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の発生要因の約95%は「期限切れ」です。

賞味期限と消費期限チェック



賞味期限とは...

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



消費期限とは...

過ぎたら食べないほうがいい期間

チャレンジの手順

①

賞味期限や消費期限が書いてあるものを探してみよう!

冷蔵庫や食品庫で期限が書いてあるものを探してみよう。

②

商品名、賞味期限または消費期限を書いてみよう!

下の記入欄に商品名(3商品名分)、賞味期限または消費期限(年月日)を記入しよう!

③

おうちの人と食品ロスをへらす工夫を考えてみよう!

食べ物を買うお店、食べるお店でも食品ロスをへらすことを意識することが大切だよ。

【記入欄】チャレンジ結果を記入しよう。

商品名	賞味期限 または 消費期限
1	ねん 年 がつ 月 日にち 日
2	ねん 年 がつ 月 日にち 日
3	ねん 年 がつ 月 日にち 日

チャレンジしたら14ページの「チャレンジシート」にマルを書こう。

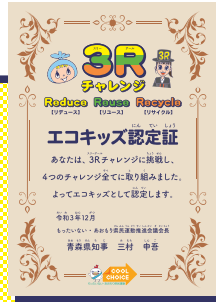


「チャレンジシート」の書き方



- 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 スリーアール 3Rしたくなるクイズ チャレンジ!

01



チャレンジしたら○を書こう。

3Rチャレンジ 「マーク」探しチャレンジ!

02



チャレンジしたら○を書こう。

3Rチャレンジ 「雑がみ」回収チャレンジ!

03



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

3Rチャレンジ 「食品ロス」をへらそう チャレンジ!

04



チャレンジしたら○を書こう。

きりとり