

いちばん たの 3Rチャレンジは何番だったかな？

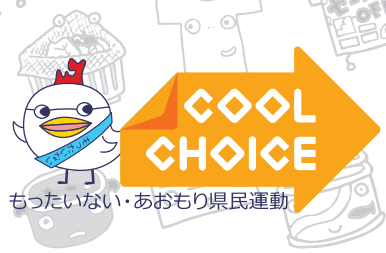
スリーアール 3Rチャレンジ ばん番

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

ぜんたい 3R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感想 (thoughts).



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 かい 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 **3** アール **R** 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。
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 **3** アール **R** 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
しげん 資源をきれいに
まわそう!

リユース **Reuse**
ものをくり返し
つかう

リサイクル **Recycle**
しげん 資源として再び
りよう 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**
かきょう **か** **かいぶつ**
か **かいぶつ**

マイバッグや
マイボトルを
つか
使ったり、
つ
詰め替え商品
を
えら
選ぼう!

リデュース **Reduce**

ポイント **2** **食品ロス**を
しょくひん
へ
減らす

まだ食べられるものを
す
捨てていないかな?
のこ
残さずおいしく食べ
ろう!

リユース **Reuse**

ポイント **3** **衣類などの**
いるい
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
だ
出そう!

リユース **Reuse**

ポイント **4** **ものを大切に**
たいせつ
つか
使う

こわれたものでも修理し
しゅうり
て、大切に使用
つか
おう!

リサイクル **Recycle**

ポイント **5** **紙ごみの分別**
かみ **ぶんべつ**

リサイクルできる
かみ
紙を、ごみとして
す
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**
しゅうだん **かいしゅう** **てんどう**
かいしゅう
回収などの利用

ピーティーイー **PTA** や町会の **しゅうだん**
回収、スーパーな
か
どの店頭回収を
りよう
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



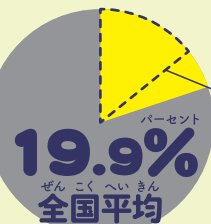
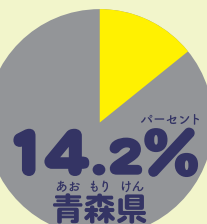
全国平均



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)



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!

次のページから、レッツチャレンジ!

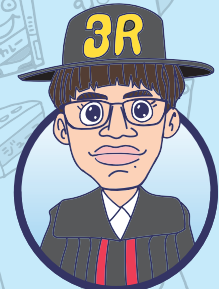
3Rマスター「スーパーお兄さん」



1

3Rクイズチャレンジ

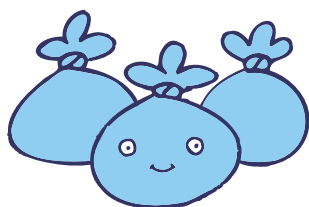
青森県のごみクイズ



スリーアール
3Rマスター
「シューペーお兄さん」

スリーアール
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。

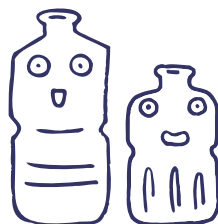
第1問
令和3年度の青森県民1人1日
あたりのごみの量は？



- ア. 602 g
- イ. 802 g
- ウ. 1002 g

答え

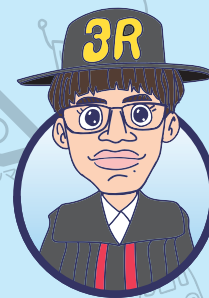
第2問
令和3年度に青森県民が出した
ごみのうち、リサイクルされた量の
割合（リサイクル率）は？



- ア. 14.2 %
- イ. 34.2 %
- ウ. 54.2 %

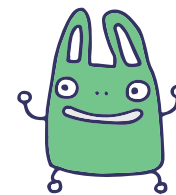
答え

3Rクイズ



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。

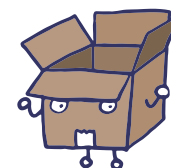
第3問
プラスチックごみを減らすために
買い物で使うものは？



- ① マイバッグ/エコバッグ
- ② レジ袋

答え

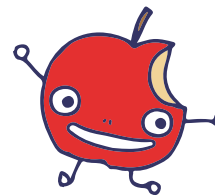
第4問
リサイクルをすると段ボールの
材料になるのは？



- 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
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。)

2

“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？

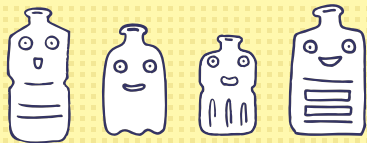
プラスチックはペットボトルやレジ袋、家庭用品、おもちゃなど様々なものに使われているよ。不要となったプラスチック容器やプラスチック製品を「プラスチックごみ」というよ。

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。



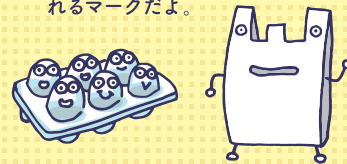
PETボトル識別表示マーク

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。



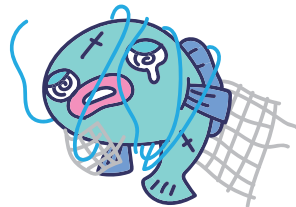
プラスチック製容器包装マーク

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、ごみのかけ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。



3Rチャレンジ
2

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

- 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！
- 「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！

<p>チャレンジ 1</p> <p>どんなものに と がついているか、1つずつ書いてみよう！</p>		
<p>チャレンジ 2</p> <p>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！</p>		<input type="checkbox"/>
<p>チャレンジ 3</p> <p>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、マイボトルを持って行こう！</p>		<input type="checkbox"/>
<p>チャレンジ 4</p> <p>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！</p>		<input type="checkbox"/>

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

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

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
- チラシ
- 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 3

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。

市町村で
雑がみの種類が
ちがうから、
おうちの人と
確認めよう!



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

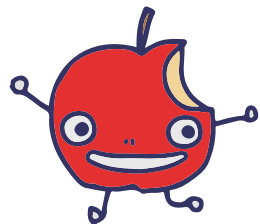
スーパーの店頭回収

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、
○と合計の重さを書こう!

4

“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。

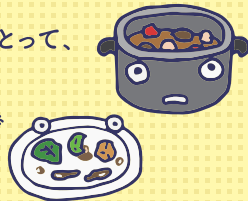


食品ロスや生ごみをへらすために ▶▶ 「3つのきる」をやろう！

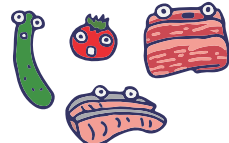
みんなにできること

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！)

3Rチャレンジ
4

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、がくねん、くみ、ばんごう、なまえ、か
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 あつ、ざつ、おも、た、のこ、ごうけい、か
集めた雑がみの重さと、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 きりと、スリーアール
切り取った「3R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

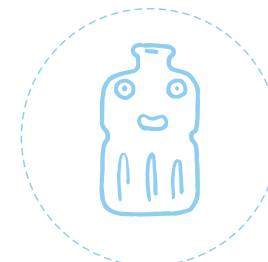
- ・ごみの分別・回収方法は、市町村によって異なりますので、市町村のごみカレンダーなどで確認し、不明な場合は各市町村の担当課へお問い合わせください。
- ・その他のお問い合わせは、青森県環境政策課循環型社会推進グループまでご連絡ください。

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

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
1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。

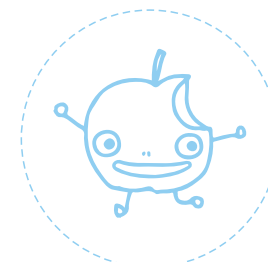
3Rチャレンジ
2プラスチックごみを
へらそう!

チャレンジしたら○を書こう。

○の数 個 /3

3Rチャレンジ
3ざつ、あつ
雑がみを集めて
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
g3Rチャレンジ
4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