

ふくしまけん
福島県
2021



チャレンジで
プレゼントをゲット!

みんなで
みつけるゾ♪

産業廃棄物税を活用して製作しています。

たんてい
モモったいない探偵

R

3Rすごろく用アイテムをつくらう

〈 よういするもの 〉

- ① はさみ ② のり
 - ③ セロハンテープ
 - ④ ペットボトルのキャップ
- など、すごろくのコマに
つかえそうなものを
さがしてみよう!

〈 つくりかた 〉

コマ

てんせん き
点線で切って、
まんなかで折るだけ。
とってもかんたんだよ!

サイコロ

てんせん き お
点線で切って、折ってくみだてよう。
てつだ
おうちのひとに手伝ってもらおう!



★はさみをつかうときにはケガにじゅうぶんちゅういして、おうちのひとといっしょにつくらう!

Let's ECO ACTION!

保護者の方に
オススメです!



まずはダウンロード!
福島県環境アプリ



郵便はがき

きって
63円切手を
はって
ください。

9 6 0 8 6 7 0

ふくしまけんちよう いっぱんはいきぶつか
福島県庁 一般廃棄物課
スリーアールだいさくせん かかり いき
「3R大作戦」係 行

ふりがな

おなまえ

じゅうしょ
住所 〒 -

がっこうめい
学校名

がくねん
学年

ねん
年

おうぼ
応募しめきり

れいわ ねん がつ にち げつ
令和3年 9月6日

とうじつけしいんゆうこう
当日消印有効

うたって 3Rオリジナルソング まなべる
「ふくしま3Rのうた」で
おぼえよう!



Youtubeでうたがきけるよ! スマホや
タブレットでQRコードをよみとってみよう!



Re styleサポーター Carya(かーや)さん



ふくしまけんこうしき
**福島県公式
Youtube
チャンネル**



うた
おもうよ



たんてい
モモったいない探偵

3Rについてしるこ!

3R(スリーアール)はどんなことで、どうしてひつようなのか、
まずはみんなで、まなんでみよう!



す
みんなが住むふくしまけんの
ごみって、どのくらいあるの?



いっしょに
まなぼう!
リサおねえさん イクルくん

ねん
1年でなんと…

720,595トン

トン?



それってどのくらいおもしろいの??

にち
1日になおすと約2,000トン。

みんなが
よく見るバス **130** 台分 おもさだよ!



※高さ3m/幅2.5m/長さ11m/1台15t

※イラストはイメージです。

にち
1日、ひとりあたりだと…

1キログラム

いじょう
以上の
ごみがでているんだ。

くら
くら
くら



おもさ1キログラムは



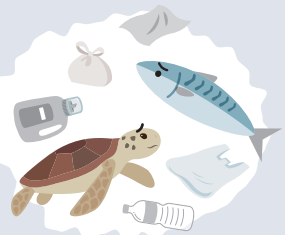
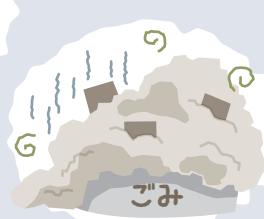
～このままごみがふえるとどうなるの?～

てんき
天気がおかしく
なったり…



しげんが
なくなったり…

すてるばしょが
たりなくなったり…



うみ
海の生きものが
ケガをしたりも…

ちきゅうに
いいことなんて
ひとつもない!

ごみをへらすために、みんなができることってなんだろう??

R

みんなぞ3Rをさがし

3つのRで“3R”!

Reduce

R

リデュース

“ごみをださない”

Reuse

R

リユース

“くりかえしつかう”

Recycle

R

リサイクル

“つくりかえる”

みんなでこの3つをまもることが、ふくしまやちきゅうをまもることにつながるんだ!



リデュース

できるだけごみが出ないようにすること

か
買
い
す
ぎ
や
食
べ
た
の
こ
し
は
も
っ
た
い
な
い
よ
!
ひ
つ
よ
う
な
も
の
を
ひ
つ
よ
う
な
ぶ
ん
だ
け
、
そ
れ
が
と
て
も
大
切
!



かんがえてみよう! これってリデュース?

たっ
た
た
べ
さ
れ
る
か
な
・

ごはんが
おおすぎる

レジぶくろだらけ

れいぞうこのなか
が
ギ
ウ
ギ
ウ

ひつような
ぶんだけ!

これは
もったいない!

たべさ
れる
ぶ
ん
だ
け
じ
ゆ
ん
び
し
な
き
や

ペンだらけ

いっ
す
ま
じ
!

しょくひん
はなし
“食品ロス”のお話は7ページへ!

まだまだかける
ノートたち

どうしたらごみを出さないようにできるか、みんなもかんがえてみよう!

てみよう!

うちのなかや、みのまわりにある3Rをみつけて、できることをかんがえてみよう!

リユース

いちど使ったものをごみにしないでなんども使うこと

いらないものをカ
ンタンにすてては
もったいないよ!
くふうをしてもう
いちど使ったり、ひ
つような人にゆ
ずってあげよう!



やってみよう! じゆうに“リユース”!



“3Rすごろく”であそんでみよう!



リユースショップを利用



くりかえし使える
ビンもある!



「リターナブルびん」というよ!

ものをたいせつに! すてるまえにちょっとだけかんがえてみよう!

リサイクル

使い終わったものをもういちどしげんにもどすこと

しげんをごみにし
てはもったいな
い! しげんはカタ
チをかえてあた
らしいものに生ま
れるよ!



おぼえよう! リサイクルのための“ごみの分別”!



うちの分別表をみてごみを分別してみよう!



びん	カン	ペットボトル	しんぶんし	プラスチックようき
つき <input type="text"/> かい <input type="text"/>	つき <input type="text"/> かい <input type="text"/>	つき <input type="text"/> かい <input type="text"/>	つき <input type="text"/> かい <input type="text"/>	つき <input type="text"/> かい <input type="text"/>
月 <input type="text"/> 回 <input type="text"/>	月 <input type="text"/> 回 <input type="text"/>	月 <input type="text"/> 回 <input type="text"/>	月 <input type="text"/> 回 <input type="text"/>	月 <input type="text"/> 回 <input type="text"/>
<input type="text"/> ようび <input type="text"/>	<input type="text"/> ようび <input type="text"/>	<input type="text"/> ようび <input type="text"/>	<input type="text"/> ようび <input type="text"/>	<input type="text"/> ようび <input type="text"/>
<input type="text"/> 曜日 <input type="text"/>	<input type="text"/> 曜日 <input type="text"/>	<input type="text"/> 曜日 <input type="text"/>	<input type="text"/> 曜日 <input type="text"/>	<input type="text"/> 曜日 <input type="text"/>

すんでいるところによって、分別表がちがうよ

うちのひとにきいてみよう、
おてつだいもたのしくなるね!

チャレンジ!

1 ごみを分別してみよう! しげんごみはどれだろう?



もえるごみ

もえないごみ

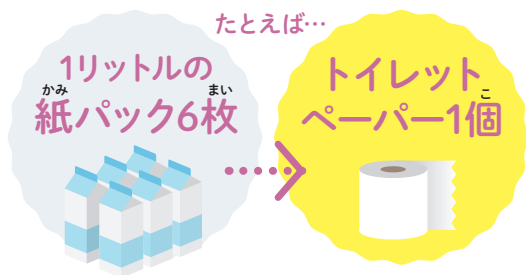
しげんごみ

※しげんごみは「カン・びん・ペットボトル」だよ

2 使い終わった牛乳パックやペットボトルを 使って工作してみよう!

となりのページの「3Rすごろく」へ

3 リサイクルでへんしんするものをさがそう!



ほかにはどんなものがあるかしらべてみよう!



()が、()にへんしん!

4 おうちにあるマークをさがそう!いくつかあるかな?



ごみを資源に戻してリサイクルしたのものには、目印としてリサイクルに関するマークがついています。

3R すごろく

スタート!

えらい!
これなら
すぐにできるかも
しれないね!

すききらい
しないでのこさず
食べたよ!

1つすすむ

さあ、
いくぞー!

サイコロとにんずうぶんのコマを
じゅんびしてあそんでみよう!

ありがとう!
チャレンジをクリアして
プレゼントには
おうぼしたかな?

「3Rチャレンジ」
何回も読んで
勉強したよ

1つすすむ

大切に使って
くれるひとに
あげるとみんなが
よろこぶね!

ごはんを
たくさん作りすぎて、
のこしちゃった…

1つもどる

着られなくなった
服を親せきの
子にあげたよ!

1つすすむ

エコバッグは
持ち歩こう!

買い物の時、
エコバッグを
忘れちゃった…

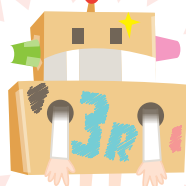
1かいやすみ

地域の
ごみひろいに
参加したよ!

1つすすむ

3Rのうた、
きいてみた?

5
ダンボールで
ロボを作ったよ!



1つすすむ



7
エコバッグ
つかってる?



9
ペットボトルを
燃えるごみの日に
出しちゃった…

1つもどる

すこしずつ、
わかるものから
おぼえてみよう!

11
ぶんべつひょう
分別表をみて、
ごみ出しの
お手伝いをしたよ!

1つすすむ



13
ポイすて
しちゃった…

1かいやすみ

ポイすては
ぜったいダメ!
すてる場所がない
ときは、ちゃんと
もってかえろう。

14
おうちの
ごみは
へってきた
かな?

15
ポイすては
ぜったいダメ!
すてる場所がない
ときは、ちゃんと
もってかえろう。

16
おうちから出た
ごみがどうなるのか、
わかったかな?

30
がっこう
学校の授業で
ごみ処理施設を
見学したよ!



1つすすむ

31
ゴールは
めのまえ!

GOAL!!

ゴール!

おめでとう!
これから3Rに
とりくんでね!





うみ

海のプラスチックごみが、世界中でふえています。

なんとジャンボジェット
5万機ぶんにも
なります…!

まちのなかでポイ捨てされたプラスチックごみなどが、川や海に流れこんでいます。

プラスチックごみは、自然のなかでぶんかいされないの、なくなったりしないで海にずっとのこってしまいます。

それを魚や鳥たちがまちがって食べてしまったり、プラスチックでけがをしまったり、とても大きな問題となっています。



ごみの
ポイ捨ては
絶対やめてね!



世界中で年間

800万トン



これも
リデュースだよ!

めざそう食べのこしゼロ!!

食品ロスってなに? ...

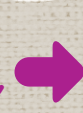
食べのこし

きげんざれ

あまった食べもの

など、食べられるのに捨てられてしまう食品

なんと1年で **600万トン**



日本にいる全員が、お茶わん1杯分のご飯を毎日捨てているのと同じ計算に…。

みんなができること

- 食べるぶんだけもりつけよう!
- すききらいしないで食べよう!
- 食べものをつくる人、とどける人、おりょうりをつくる人にかんしゃしよう!



あうちのひとにお願いしたいこと

- 余分に買すぎないようにしましょう。
- 必要な量だけ作って盛りつけましょう。
- あまった食材は、別のお料理に使いましょう。



まずはきょうからできることにチャレンジ! いろんなくふうで、食べのこしゼロ!

あうちでつくってみよう! カンタンエコレシピ



大根の皮のパリパリ漬け



〈保存期間〉
冷蔵庫で1週間程度

作り方

- ① 大根は長さ5cmくらいに切り、厚めに皮をむく。
大根の皮を手で食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ビニール袋に大根の皮を入れて、ポン酢とめんつゆをいれる。軽くもみ、全体をなじませたら、空気をできるだけ抜いて口を閉じる。
- ③ 1晩程度置いたら、器に盛り付ける。青じその葉を手でちぎり、乗せる。ごまを散らし、ごま油をたらしてできあがり。

材料(作りやすい分量)

大根 …………… 1/2本分の皮(250g)
 ポン酢しょうゆ …………… 大さじ2
 めんつゆ …………… 大さじ2(3倍濃縮のもの)
 青じその葉 …………… 2~3枚
 白いりごま、ごま油 …………… 各適量

ムダなく美味しく料理して食品ロスを減らしましょう!

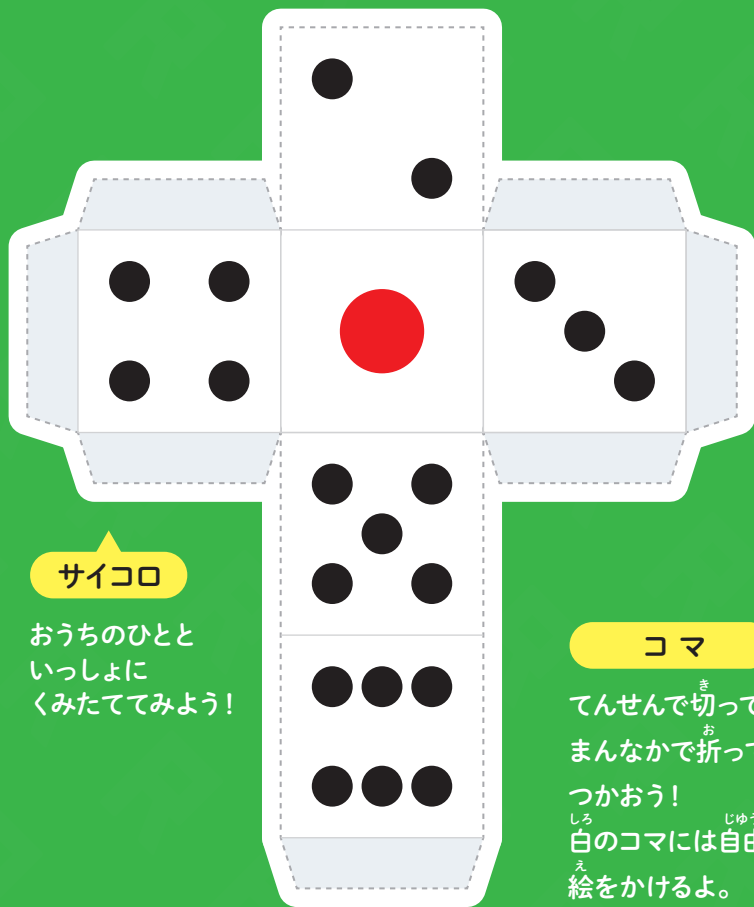


料理家
本田 よう一さん

Profile

料理家、栄養士。1983年生まれ福島県泉崎村出身。野菜をたっぷり使い、素材の味を活かしたレシピを得意とし、家族みんなで楽しめる味付けに定評がある。料理家として「食べてくれる人にやさしく。作ってくれる人にもやさしく」をモットーとしている。





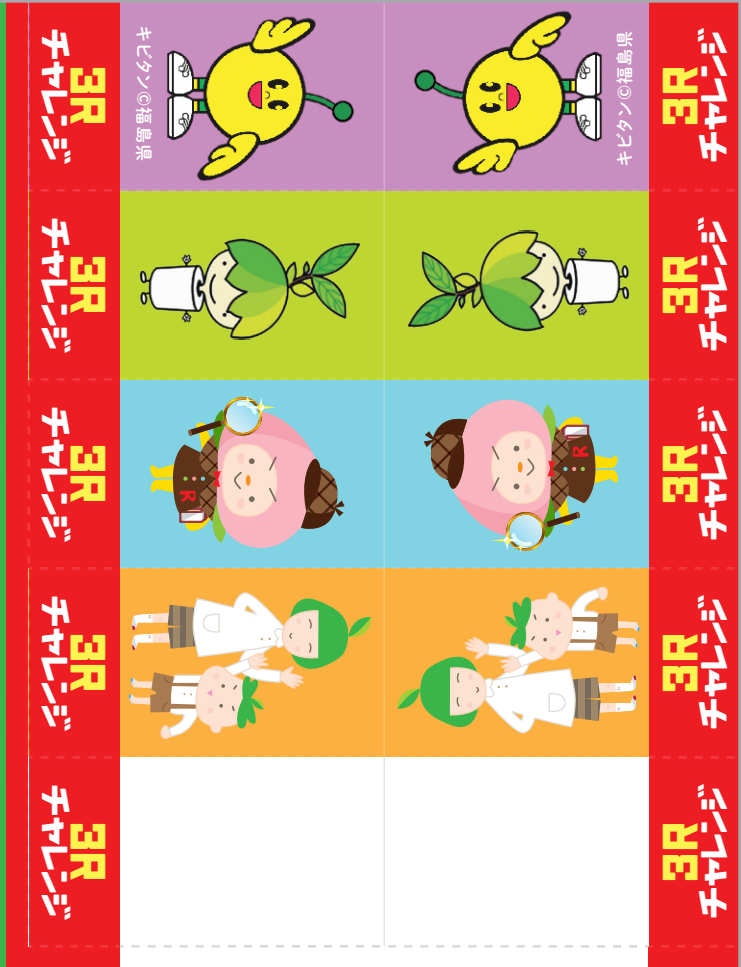
サイコロ

うちのひとと
いっしょに
くみたててみよう!

コマ

てんせんで切っ
てまんなかで折っ
てつかおう!
白のコマには自由
に絵をかけるよ。

★はさみをつかうときにはケガにじゅうぶんちゅういして、うちのひとといっしょにつくろう!



チャレンジ! がんばらたら応募しよう!



はがきをおくってくれたみんなの中から

抽選で50名様に

**文房具セット
プレゼント!**



ふくしまけん
福島県ごみ減量化
リサイクル推進
マスコットキャラクター
リーフィングクル



応募しめきり

令和3年 9月6日

当日消印有効

3Rチャレンジ! 応募はがき

- しげんごみに分別できたごみは?
- うちにあるもので工作、できたかな?
- リサイクルでへんしんするもの、教えて!
- みつけたマークの番号をかいてね!

うちで3Rにチャレンジしてみteどうでしたか?