

「もったいない」からはじめる「循環型社会」をめざして

# いわて 3R スリーアール 推進ガイドブック



なんですか  
またまた3Rが!?  
知られてない!?



**エコル**  
岩手県3R推進キャラクター



岩手県3R推進キャラクター  
エコロル

ごみ  
吾美カン太 愛犬のボトル

岩手県の3R運動をひろめたい!

# エコロル

岩手のみんなに3Rを普及させる使命を帯びて、桜咲く山里エコロトーフォの森からやってきた3Rの妖精です。モリーオの街に住む吾美カン太くんの家に居候しながら、魔法と根性で3Rをみんなに広めるために飛び回っています。不思議なリサイクル能力を秘めた頭のミラクルポッドは、ペットボトルをTシャツに!常にマイバッグ・マイボトル・マイ箸を携帯。お気に入りの古着でちょっぴりオシャレさんです。

- 好きな言葉:もったいない
- 特技:再生段ボールで空を飛ぶ
- 趣味:フリマめぐり
- 能力:頭のミラクルポッドでリサイクル
- 好きなもの:南部せんべいの耳
- 必殺技:トルネード高速分別



吾美  
カン太

モリーオ小学校に通う元気いっぱいの4年生。パパとママとお姉ちゃん、愛犬ボトルといっしょに暮らしています。好きな時間割は音楽と体育。でもお片づけがちょっと苦手。将来の夢は歌って踊れるサッカー選手!



愛犬  
ボトル

2年前、田舎のおばあちゃんの家から、吾美家にやって来た生粋の雑種犬。ママのボトルホルダーにちょこんと入ってもらわれてきたので、この名前が付きました。カン太くとボールで遊ぶのが大好き!

## もくじ

はじめに .....	2
ところで、ふだん私たちが出しているごみの量って? .....	3
ごみは集められたあと、最後はどこに行く? .....	4
岩手県では、ごみ減量・リサイクルの目標を立てました。 .....	5
もっと3Rをライフスタイルに取り入れよう。 .....	6
エコ協力店いわて認定店を利用することも3Rにつながります。 .....	7
食べ残しをしないで食品ロスを削減しよう .....	8
ごみを減らすことは、きれいな海の環境を守ることもつながります。 .....	8
正しく分別・排出してリサイクルを進めよう! .....	9
岩手県再生資源利用認定製品について .....	11

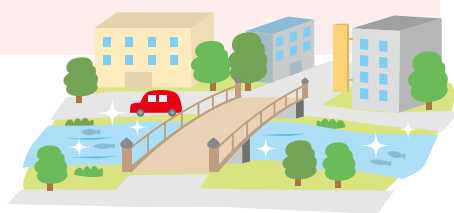
## 3Rで、もったいないをカタチに。

県では平成31年3月に「**いわて県民計画 (2019～2028)**」を策定しました。この計画では、10の政策分野を定め、そのうち「Ⅷ 自然環境」では、良好な自然環境の保全や循環型地域社会の形成、再生可能エネルギーの導入をはじめとする地球温暖化対策などを進めることにより、自然に恵まれていることを実感できる岩手の実現を目指しています。

**循環型地域社会の形成**とは、**ごみの減量・リサイクルを通じて、資源を循環させながら地域社会を発展させ、将来まで持続可能な社会を形成**していくことです。

そこで、「もったいない」という日本の古くからの知恵に即した**3R (スリーアール/リデュース・リユース・リサイクル)**を**ライフスタイルの合言葉**にして取り組んでいくことが、循環型地域社会の形成に向けた大きな一歩になります。

この「**いわて3R推進ガイドブック**」を参考としながら、私たち一人ひとりが主役となり、県民が一丸となって3Rに取り組んでいきましょう。



## これがいわてのライフスタイル。合言葉は3R。

循環型地域社会をつくっていくためには、わたしたち一人ひとりが、**3R**にもっと積極的に取り組んでいくことが大切です。毎日の暮らしの中で、「ごみの発生・排出抑制」に取り組むとともに、自分が出したごみに対する責任を持ち、リサイクルや処理が適正に行われるよう協力し合いましょう。



### Reduce (リデュース)

**ごみの発生を抑制する、ごみを減らす**

[代表的な行動]

- 買い物の際は、マイバッグを持参し、レジ袋の使用や過剰包装は辞退する
- 必要なものを必要な分だけ購入する
- 食べ残しをしない





### Recycle (リサイクル)

**再生利用する**

[代表的な行動]

- 市町村のルールを守ってきちんと分別する
- 地域の集団回収、スーパーや小売店の店頭回収に協力する

### Reuse (リユース)

**繰り返し使う**

[代表的な行動]

- 詰め替え商品を購入し、容器は繰り返し使用する
- リサイクルショップやフリマアプリを積極的に利用する

## コラム SDGs (持続可能な開発目標)

SDGs (持続可能な開発目標) とは、将来の世代にわたり恵み豊かな生活を確保できるよう、一人ひとりが自己認識をもって課題解決に挑むために設定された世界共通の目標です。

本県も、計画の推進・取組の展開を通して、次世代にも幸福を引き継いでいけるよう、持続可能な社会の構築に取り組んでいくこととしています。



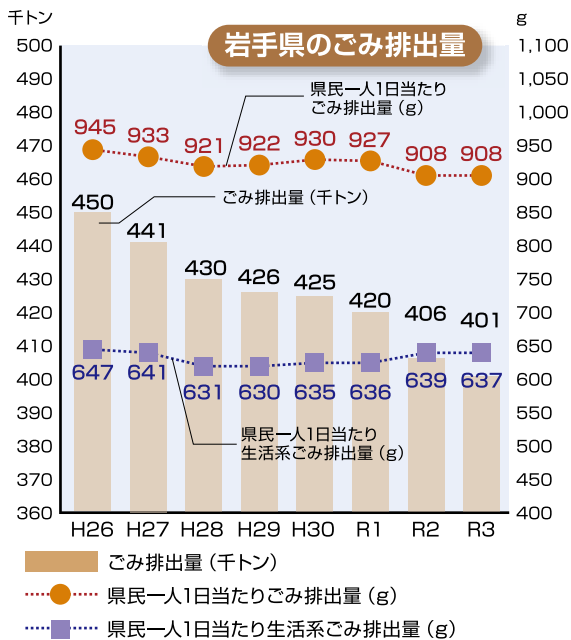
# ところで、ふだん私たちが出しているごみの量って？

## ▶ 私たちが出しているごみの量

岩手県内のごみ（一般廃棄物※1）の排出量は、令和3年度は約40万トンでした。**県民一人1日当たりのごみ排出量は908g**で、全国平均の890gを18g上回っています。

また、各家庭から排出された生活系ごみ排出量は約28万トンで、県民一人1日当たり生活系ごみ排出量は637gでした。

また、**県民一人1日当たりの年間ごみ処理経費は、14,567円**となっています。



### 岩手県年間ごみ排出量

[令和3年度]

**40万t**  
一人1日当たり908g

### 全国年間ごみ排出量

[令和3年度]

**4,095万t**  
一人1日当たり890g

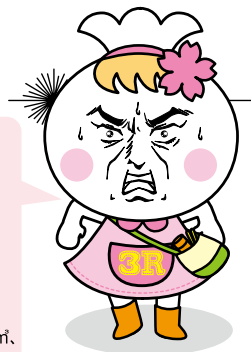
### 県民一人1日当たり生活系ごみ排出量

[令和3年度]

**637g**

岩手県のごみは、  
一年間で40万トン！  
※生活系ごみ：約70%  
事業系ごみ：約30%

東京ドーム約1.2杯分、  
岩手県庁舎約18コ分にも  
なるんじゃない！  
注：東京ドームの容積1,240千㎡、  
県庁の容積85千㎡、  
ごみの比重0.3t/㎡として算出



ボクも毎日637gの  
ごみを出しているということ？  
つまり、一年間だと…  
ええっ！「233kg」!?



## ▶ リサイクルの状況

岩手県で出されたごみのうち、空きびん、空きカン、ペットボトル、紙類などは資源としてリサイクルされています。

出されたごみに対する資源化された量の割合を「リサイクル率」※2といいます。令和3年度における岩手県のリサイクル率は**17.1%**で、近年ほぼ横ばいで推移していましたが、前年度よりも0.4ポイント低下しました。

一方、全国のリサイクル率は**19.9%**で、岩手県は全国平均を**2.8ポイント**下回っています。

### 岩手県のリサイクル率

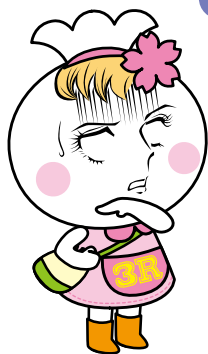
[令和3年度]

**17.1%**

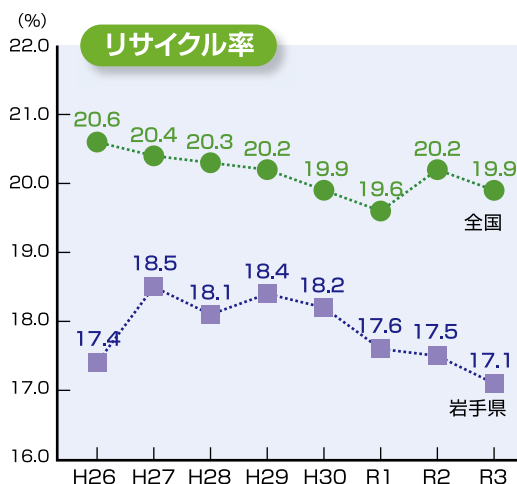
### 全国のリサイクル率

[令和3年度]

**19.9%**



もっと分別を  
頑張らなきゃ！



僕たちも、もっと、  
リサイクルに  
取り組まないと  
いけないなあ。



※2 
$$\text{リサイクル率} = \frac{\text{（市町村資源化量（直接資源化量+中間処理後再生利用量）+ 集団回収量）}}{\text{（市町村処理量+ 集団回収量）}}$$

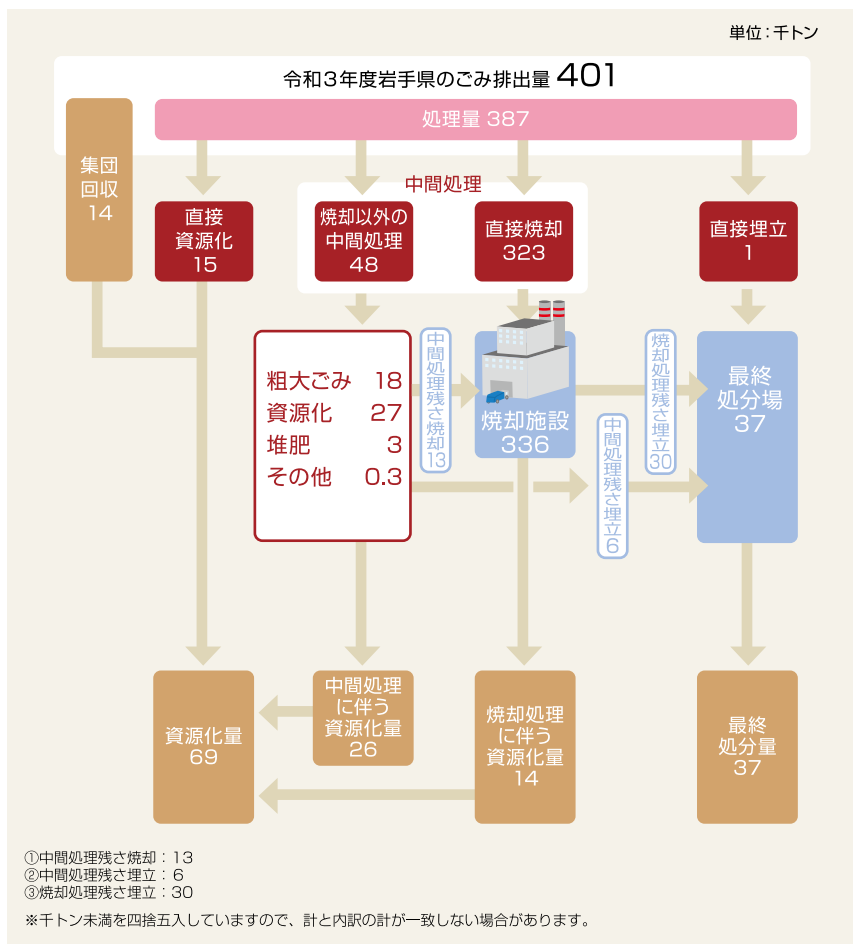
市町村の資源化量と集団回収による資源化量の合計が、ごみ処理量と集団回収量の合計に占める割合を「リサイクル率」といいます（スーパーなどで店頭回収された量はリサイクル率に含まれません）。

# ごみは集められたあと、最後はどこに行く？

## ごみ処理の状況

家庭や事業所などから出されたごみは、市町村等の施設で焼却、破砕などの中間処理を行って容積を減らします。その後、資源化（リサイクル）されるものを除いて最終処分場に埋め立てられます。

岩手県の令和3年度のごみ処理の流れは次のとおりです。



ごみは燃やせるものばかりじゃないよ。燃やしても灰などの残さといわれる燃えかすが出るの。



令和3年度の**最終処分量**は、**3.7万トン**となっています。このままのペースで埋立が進むと、あと**13年程度**で**いっぱいになり、埋め立てるところがなくなる**ことになります。

このことから、ごみの減量化とリサイクルを進め、少しでも最終処分量を減らすことが、これからますます重要になってきます。

40万トンのうち、約4万トンが埋め立てられているんだね。



## ごみ減量のために私たちができること。

ごみを減らすためには、わたしたち一人ひとりが、ごみに対する意識を高め、ごみを減らすための取組を毎日の暮らしの中で、実践することが大切です。

みなさんも、以下のアクション事例を参考に、家庭や職場で、できることから始めてみませんか？

### 家庭で取り組もう

- 生ごみの水切りをしましょう
- 子ども会等の地域の資源回収やスーパーの店頭回収に協力しましょう
- 家電リサイクル法など各種リサイクル法で指定されている製品は、適正にリサイクルしましょう
- きちんと分別する



生ごみの水きりをする、ごみ処理が効率よく行われ、必要な燃料が少なくて済むのね。

### 職場で取り組もう

- ◆ 職場から排出する廃棄物の種類や量を把握し、分別収集して、リユース（再使用）やリサイクル（再生利用）をしましょう
- ◆ 職場で使用する物品は、リサイクル製品を率先して利用しましょう
- ◆ 複数ページの印刷・コピーは両面とし、2アップ機能などを活用しましょう
- ◆ 裏面が印刷されていないOA用紙は、社内文書に再使用しましょう
- ◆ ポスター、広告紙等の裏面をメモ用紙として活用しましょう

## そこで岩手県では、ごみ減量・リサイクルの目標を立てました。

### もっと!ごみ減量・リサイクル

岩手県では、令和3年3月に「第三次岩手県循環型社会形成推進計画」を策定し、ごみの減量化、リサイクル率、最終処分量の目標を定めました。県民・事業者・行政がそれぞれの役割に応じ、ごみの減量化やリサイクルを推進していくことにしています。

#### [目標値]

内容	令和3年度実績	令和7年度目標
① リサイクル率	17.1%	23.0%
② エコショップいわて認定店等における店頭資源回収量	1,823t	2,200t
③ 県民一人1日当たり家庭系ごみ排出量(※)	518g	465g
④ 県民一人1日当たり事業系ごみ排出量	271g	271g
⑤ 最終処分量	37.4千t	35.8千t

県民一人1日当たりの家庭系ごみ排出量目標

465g

目標を決めて、みんなできり組んでいくことが大切なのね。

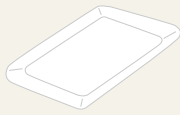


※家庭系ごみ排出量とは、生活系ごみ排出量から資源となるもの(資源ごみと集団回収量)を除いた量

県民一人1日当たりの家庭系ごみ排出量の目標を達成するには、さらに**53gの減量が必要**となります(令和3年度比)。一人ひとりが意識を持ってごみを減らす取組を進めていきましょう。



レジ袋  
10g



白色トレイ  
5g



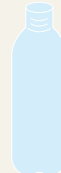
牛乳パック(1ℓ)  
30g



プラスチック製容器  
50g



カップ麺容器  
15g



ペットボトル(500ml)  
30g



ね!  
これを目安に  
取り組みましょう!

県民一人1日当たりの  
家庭系ごみ減量目標

53g

あ!  
これなら僕にも  
できそうだよ。

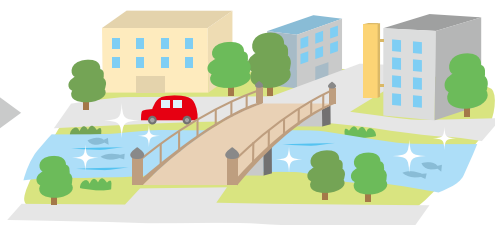
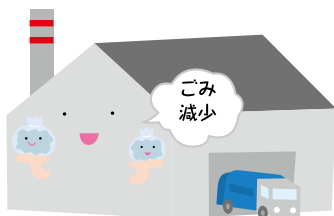


### ごみの減量・リサイクルでこんな効果が。

ごみの減量・リサイクルで、  
未来の環境が守られるよ!

①ごみ処理費用が減ります。また、処理施設の負担軽減や最終処分場の延命につながります。

②限りある資源が節約できます。  
環境が守られます。



# もっと3Rをライフスタイルに取り入れよう。

合言葉は  
スリーアール  
**3R!**

- ステップ1** ごみになるものを極力減らす…………… Reduceリデュース／発生抑制
- ステップ2** ごみにしない生活をする…………… Reuseリユース／再利用
- ステップ3** それでも残ったものは資源として活かす……… Recycleリサイクル／再生利用

日常生活の場では、ごみの発生・排出を抑制し、資源を大切に暮らす実践するための方法がたくさんあります。以下の行動事例を参考にしながら、取り組んでいきましょう。

まず、ごみになるべく出さないことが大切!



## STEP1 Reduce・リデュース ごみを減らそう!



マイバッグを持参する



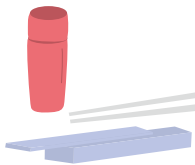
今あるものを大事に長く使う



短期間しか利用しないものは、レンタルする



使い捨てのわりばし、ストロー、スプーンなど、ワンウェイプラスチックの使用は控える



マイボトル、マイ箸を携帯する

## STEP2 Reuse・リユース 繰り返し使おう!



リサイクルショップやフリマアプリを積極的に利用する



自分で必要がなくなったものでも、必要とする人に譲る



中身を詰め替えることができる商品を利用する

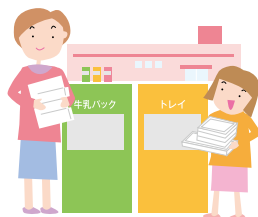
古着を着こなし、わたしたいにオシャレしましょ。



## STEP3 Recycle・リサイクル 分別しよう!

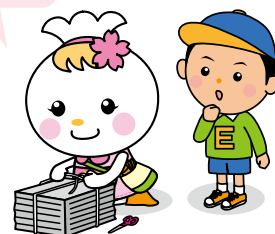


ごみを出す際は、地域の分別ルールを守ってきちんと分別する



子ども会等の地域の資源回収や、スーパーの店頭回収に協力する

再生して使えるように資源ごみはきちんと分別しましょ!



## エコ協力店いわて認定店を利用することも3Rにつながります。

『エコショップいわて』、『エコレストランいわて』、『エコホテルいわて』を利用しましょう。

### エコ協力店いわてって何？

ごみの減量化やリサイクルなどの3R(リデュース・リユース・リサイクル)の取組を積極的に行う店舗等を、県と協力市町村が「エコ協力店」として認定する制度です。

小売店やサービス業を営む営業所を「エコショップいわて」、飲食店を「エコレストランいわて」、ホテル・旅館等の宿泊施設を「エコホテルいわて」として認定します。

近年、SDGsが世界的な目標とされており、食品ロスの削減や、使い捨てプラスチックの削減など、環境に配慮した取組が重要になっています。

みなさんも、エコ協力店を利用しましょう！



### エコ協力店いわて認定店での主な取組み

#### エコショップいわて

- ・使い捨て物品(割り箸、スプーンなど)の不使用、不使用の声掛け
- ・贈答品の簡易包装
- ・詰替え商品の販売
- ・店頭資源回収の実施
- ・食用油やダンボール等のリサイクル
- ・HP、店内放送、ポスター等による消費者への3Rの呼びかけ等

#### エコレストランいわて・エコホテルいわて

- ・使い捨て物品(割り箸、スプーンなど)の不使用、不使用の声掛け
- ・過剰仕入れの抑制
- ・エコクッキング、水切りの実施
- ・小盛メニュー導入
- ・3010運動(宴会開始後30分と最後の10分は料理を楽しむ時間にする運動)の展開
- ・生ごみの堆肥化等



### エコ協力店いわて認定店を調べる

県内の認定店一覧、マップ等はホームページや各種SNSをご覧ください。

HP <https://ecoiwate.jimdofree.com/>



HP



Facebook



X (旧Twitter)

エコショップ、  
エコレストラン  
エコホテルを  
もっと利用しましょう！



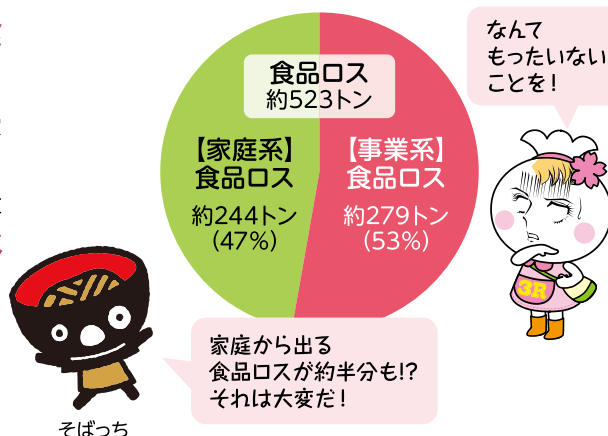


## 食べ残しをしないで食品ロスを削減しよう

日本では、年間2,402万トンの食品廃棄物が出されており、このうち「食品ロス」(まだ食べられるにもかかわらず廃棄されている食品)の量は、**523万トン**<sup>※3</sup>といわれています。そのうち、半分近い244万トンが家庭から出されています。

また、食品ロス(523万トン)から**一人当たり**の食品ロスの量を試算すると、**お茶碗1杯分のごはん(114g)に相当する食べものが毎日廃棄されている**ことになります。

※3 農林水産省及び環境省「令和3年度推計」



### 「賞味期限」と「消費期限」のちがい

賞味期限は【おいしく食べられる期限】

→期限を過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではありません。

消費期限は【安全に食べられる期限】

→期限を過ぎたら食べない方がよいです。

この2つのちがいを正しく認識しましょう。



### 家庭でできる食品ロス削減の取組

- お買い物では…
  - ・安いからといって買いすぎないように注意しましょう。
  - ・販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ「てまえどり」をしましょう。
- 食品の保存では…
  - ・冷蔵庫を整理しましょう。
- 調理するときは…
  - ・食べきれぬ分だけ作りましょう。
  - ・残った料理はリメイクして食べきりましょう。



## ごみを減らすことは、きれいな海の環境を守ることにもつながります。

今、世界的な対策が必要とされていることの一つに、海に流れ込んだプラスチックごみ等による**海洋汚染の問題**があります。ポイ捨てなどにより、陸上で適切に処理されなかったレジ袋やペットボトルなどの**プラスチックごみ**は、風で吹き飛ばすなどして川に入り、下流に流れて海に流出します。そして、海に流れ込んだプラスチックごみは、紫外線や波の力で砕け、5ミリ以下の粒状のマイクロプラスチックになり、長期間にわたって海の中を漂います。こうしたプラスチックごみやマイクロプラスチックを、海洋生物が誤って食べてしまう事例も世界中で数多く報告されています。

若手県内から川や海へ流出するごみを減らし、きれいな海の環境を守ることが、世界の海の環境を守ることにつながります。



### プラスチックは「えらんで・減らして・リサイクル」

プラスチックごみによる海洋汚染をはじめ、日本が今現在抱えている様々な環境問題を解決するため、「**プラスチック資源循環促進法**」が制定されました。

普段の暮らしの中で、プラスチックごみの削減につながるような取組を実践しましょう。

〔取組事例〕

- ・マイバッグやマイボトルに加えて、マイトラリーやマイブラシなどを持ち歩く
- ・不必要な使い捨てプラスチック製品は受け取らない
- ・お住まいの市町村の分別ルールを守りごみの分別に努める
- ・再資源化商品(リサイクル製品)を積極的に購入する

今ある資源を大事に使い、豊かな環境を次の世代に引き継いでいくため、身近なことから取り組みましょう。

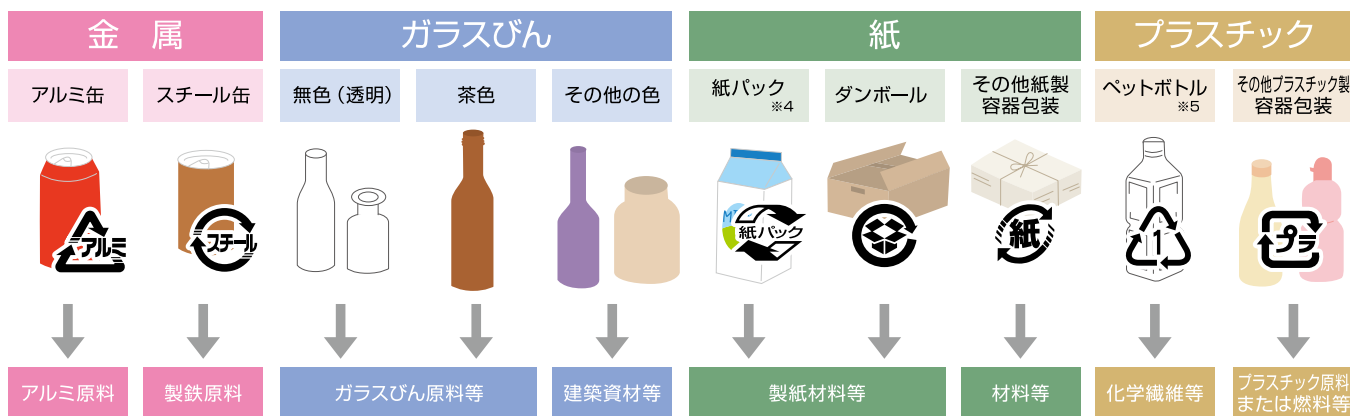


# 正しく分別・排出してリサイクルを進めよう！

## 1. 容器包装リサイクル

家庭から排出されるごみの中で大きな割合を占める「容器包装ごみ」は、「容器包装リサイクル法」において、リサイクルに向けて、消費者・事業者・市町村の各主体の役割分担がなされており、消費者である私たちは、「市町村が定める分別ルールに従って排出すること」が義務づけられています。

商品の容器や包装に表示されている「識別マーク」を参考にしながら分別しましょう。



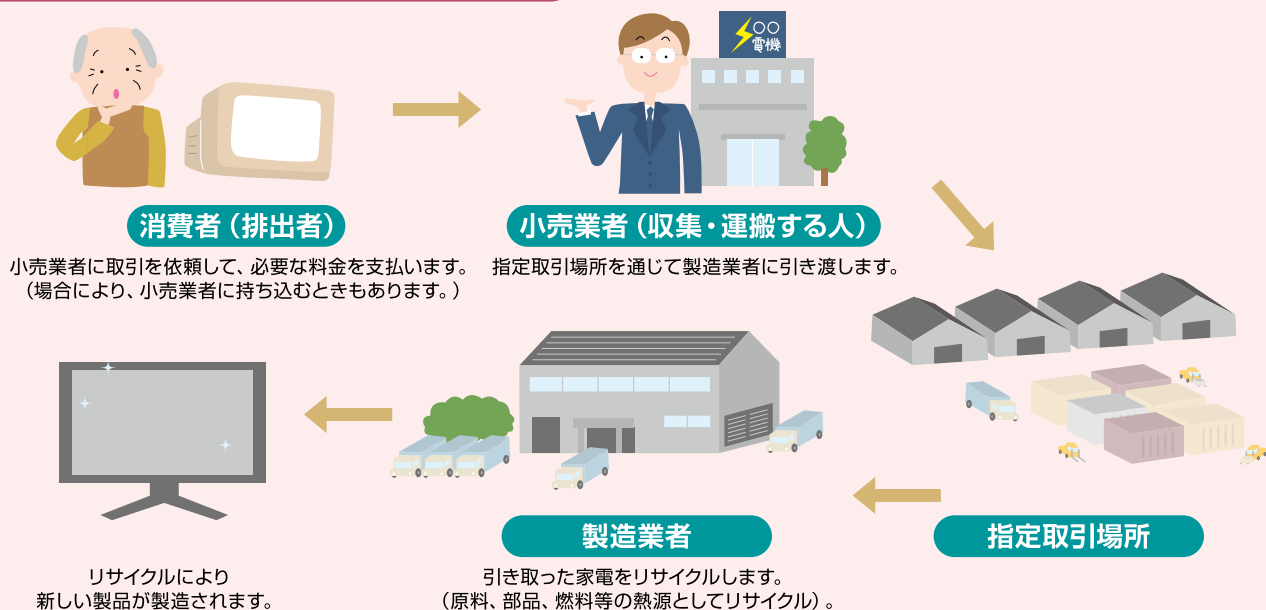
※4 紙パックには、アルミニウムを使用したものを除きます。※5 食料品(しょうゆ、乳飲料等、その他調味料)、清涼飲料、酒類のもの

## 2. 家電のリサイクル

大型家電製品(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)については、リサイクルを進めるために「家電リサイクル法」が制定されました。

消費者(排出者)は、これらの家電を廃棄する時に、**収集・運搬料金と家電製品に応じたリサイクル料金を負担**することになります。不法投棄を行ったり、無料回収業者などに引き渡したりせず、適正に処理するようにしましょう。(不法投棄は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」(廃棄物処理法)によって固く禁じられており、違反した場合は重い罰則がかかります。)

### 家電リサイクルの流れ(買い換えの場合※6)



※6 買い換えではなく、処分する場合、小売業者が廃業している場合には、消費者(排出者)が郵便局にリサイクル料金を納付したうえでメーカーが指定する指定取引場所に引き渡すこととなります。

### 3. 小型家電のリサイクル

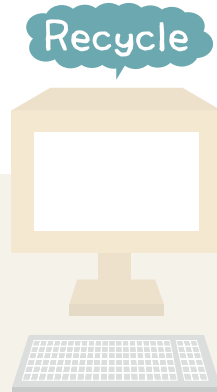
携帯電話やデジタルカメラなどの使用済み小型電子機器は、**希少な金属（レアメタル）が含まれている**ことから、廃棄物の最終処分量の削減や、資源の有効利用の観点から、広域的かつ効率的な再資源化を促進することを目的に、「**小型家電リサイクル法**」が制定されました。お住まいの市町村の定めるルールに従い小型家電のリサイクルにご協力をお願いします。

#### 家庭用パソコンのリサイクル

使用済みパソコンを処分する場合には、各メーカーの回収受付窓口申し込むか、回収するメーカーがない場合には、パソコン3R推進協会に申し込んでください。

【一般社団法人パソコン3R推進協会】

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-8 中北ビル7階 電話03-5282-7685 <https://www.pc3r.jp/>



## 3Rに関するさまざまな取組を進めています。

県では、市町村や各種団体などと連携しながら、3Rの推進に向けた取組を行っています。循環型地域社会を実現していくためには、県民一人ひとりが、ごみの減量化や環境保全に理解を深め、日々の生活の中で実践していくための啓発活動が大切です。

皆さんも、これらの啓発活動にご理解をいただき、3R推進にご協力をお願いします。

#### クリーンいわて運動強調月間(6月)

岩手県では、ごみのポイ捨てや不法投棄の防止、ごみの減量化と3Rの取組を推進するため、昭和59年に「クリーンいわて運動推進要綱」を策定し、「クリーンいわて運動」を年間を通じて実施しています。とくに「環境月間」である6月は、「クリーンいわて運動強調月間」として、地域の環境美化活動を推進しています。

#### クリーンいわて運動の取組内容

- ◎ごみのポイ捨てや不法投棄をなくしましょう
- ◎地域の清掃活動に積極的に参加しましょう
- ◎ごみの減量化に取り組みましょう
- ◎ごみは分別ルールを守って出しましょう
- ◎家庭や職場で3Rを実践しましょう

#### 3R推進月間(10月)

10月は「3R推進月間」です。県では、10月に、県内のエコ協力店いわて認定店と協力して、「ごみゼロキャラバン」を実施しています。このキャラバンでは、特に買い物（＝消費活動）において3Rに取り組むよう呼びかけ、環境にやさしい買い物を、県民・小売業者・市町村・県が連携しながら推進しています。

これらの期間はもちろん、  
日頃から取り組みましょう！



## 岩手県再生資源利用認定製品について

県では、廃棄物等の再生資源を利用した製品（リサイクル製品）で一定の基準を満たす優良な製品を認定し、リサイクル製品の需要拡大と資源の有効利用を促進する制度を行っています。

この制度は、平成15年4月から「循環型地域社会の形成に関する条例」（平成14年岩手県条例第73号）に基づいて実施しています。岩手県再生資源利用認定製品の積極的な利用により、廃棄物のリサイクル推進にご協力ください。

### 対象となる製品

再生資源を利用した製品で、次の基準を満たすリサイクル製品が対象となります。

- 主として県内で生じた再生資源を利用し、県内で製造されたもの
- 環境保全に十分な配慮がなされている事業所において製造されたもの
- 申請時において既に県内で販売されているもの又は申請の日から6ヶ月以内に県内で販売されることが確実であるもの
- 品質や安全性、再生資源の配合率について、岩手県再生資源利用認定製品品質基準に適合しているもの

### 認定による効果

- 認定を受けた事業者は、認定製品に認定マークを表示し、製品をPRすることができます。
- 県は、認定製品の性能や価格等を考慮しながら、物品の購入や工事で使用する資材において優先して使用に努めます。
- 県は、認定製品の利用が促進されるよう、県民、事業者及び市町村などに、積極的にPRします。
- 認定を受けた事業者は「岩手県産業・地域ゼロエミッション推進事業」において、広告宣伝、展示会への出展など、自ら製造するリサイクル製品の商品力強化または販売促進の取組の補助を受けることができます。（「岩手県産業・地域ゼロエミッション推進事業」とは、事業者の3Rに資する取組に対し、県が補助を行う制度）

認定マーク



一般公募により  
平成15年10月に制定



岩手県公式ホームページ

<http://www.pref.iwate.jp/>

や   で検索!!

3R（スリーアール）を楽しく学べる、情報が掲載されています。  
エコロルの壁紙やイラストをダウンロードできます。



編集・発行：岩手県環境生活部資源循環推進課

〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10番1号 TEL.019-629-5367 FAX.019-629-5369  
【ホームページ】<http://www.pref.iwate.jp> 【メールアドレス】AC0003@pref.iwate.jp

令和5年9月発行

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用