

ごみゼロ
530



ごみのん
中野区ごみ減量キャラクター

Nakano

2019
11.30

「もったいない」をなくそう！

ごみのん 通信

— 中野区ごみ減量・リサイクル情報誌 — 第3号

これでスッキリ！資源とごみの分け方・出し方 Q&A

秋から冬にかけては、年末年始をはさんでたくさんのごみが出ます。「どうやって出すの？」と思ったらルールを再確認。疑問もごみも解消して、スッキリ過ごしましょう。

ごみのんが
お答えします！



Q1 ①カレンダー、②古い年賀状、③書き初めの半紙など、紙類はどうすればいい？

A1 資源にできるものは「雑がみ」として古紙の集団回収へ。①は金具があれば外してね。②は写真付きなら燃やすごみだよ。③は未使用なら古紙の集団回収へ、墨を含んだものは燃やすごみだよ。



Q2 残念ながら好みに合わなかった④福袋、⑤お歳暮での頂き物、捨てるのも忍びないけど…？

A2 ごみにしたらもったいないね！できれば④は買い過ぎず、⑤は気持ちをありがたく受け取って、あとはフリーマーケットの活用等で新しい持ち主へ贈ろう。なお、梱包の容器や包装は、紙製、プラスチック製などに分け、資源として出してね。

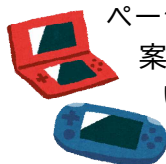


Q3 大そうじを機に、古くなった⑥カーテン、⑦蛍光管、⑧携帯ゲーム機器を処分することにしました。ごみに出しちゃっていい？

A3 どれも資源化できるよ。⑥は古着・古布の集団回収に晴れた日に出そう(でも、汚れていたら粗大ごみ)。⑦は「蛍光管回収ボックス」へ(もし割れていたら危険がないように包み、他のごみとは別にして中身を表示し、陶器・ガラス・金属ごみへ。⑧は大きさが合えば、「小型家電回収ボックス」に入れて

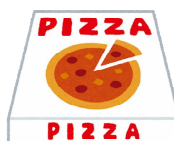


欲しいな。回収に出す時は、中の電池やバッテリー等は取り除いてね。回収ボックスについては、4ページでも案内しているよ。



Q4 パーティーで宅配ピザやお鍋を楽しんだ後の⑨ピザの箱、⑩空のカセットボンベや、⑪残った食材は？

A4 ⑨は燃やすごみへ(油や汚れが付いていると資源化不可)。⑩は、他のごみとは別にして中身を表示し、陶器・ガラス・金属ごみへ(穴は空けなくてよい)。⑪は、適量を用意して残らないように食べるのが何より大事だけど、残ったらリメイクや使いきりのレシピを活用しよう。お鍋で使いきれなかった豆腐は、3ページも参考にして食べてみてね。おいしく「食品ロス」をなくそう！



ごみのん豆知識
「保冷剤」と「使い捨てカイロ」、
どうやって捨てるのかな？

ケーキ等に付いてくる「保冷剤」と、冬に重宝する「使い捨てカイロ」。似ている気もするけれど、中身の成分に伴い、処分方法は異なります。間違わないようにね！
〔正しい処分方法は…〕
保冷剤→燃やすごみ
使い捨てカイロ→陶器・ガラス・金属ごみ

☆ルール違反のごみは収集できません。
区ホームページ、ごみ分別アプリ等で確認しましょう。
※右下の二次元コードからも「分別辞典」にアクセスできます。

次のページへ

今号の
主な内容

- 2ページ ◆外食が増える年末年始も、おいしく残さず食べきろう！
- 3ページ ◆新渡戸文化短期大学発 あまりにも美味しいあまりものレシピ
- 4ページ ◆予定をチェック！計画的にご利用を(2019年12月～2020年2月) ほか



外食が増える年末年始も、おいしく残さず食べきろう！



うさごはん
中野区食育マスコットキャラクター

クリスマスパーティー、忘年会や新年会などの集まりで宴会や外食の機会が増える季節。わいわい盛り上がるなど楽しい一方、宴会での食べ残しの量は、ランチや定食の5倍にも上るとか。もったいないですね。

少しでも食べ残しを減らす第一歩として、次のポイントを実践しましょう。

宴会で「もったいない」を減らすポイント

一、幹事さんは、適量の注文を呼びかけましょう。

注文は、おいしく食べきれ的分だけに。

二、幹事さんから「おいしく食べきりましょう」と声かけを。

「3010運動※」を呼びかけるのも効果的です。

三、温かい料理は温かいうちに。参加者同士も声をかけ合って、冷めてしまう前においしくいただきましょう。

四、料理がたくさん残っているテーブルがあれば、少ないテーブルの方に料理を取り分けましょう。

五、食べ残さない努力は大切ですが、無理は禁物。健康にも気を配りましょう。自分はもちろん、他の人にも無理に食べさせるのはNGです。



適量を
おいしく
食べよう

冷めないうちに
取り分けて



※「3010運動」とは

宴会の席などで、乾杯後「30分間」とお開き前の「10分間」は自席で料理を食べ、提供された料理を残さず食べきることを推奨する運動です。

私たち一人ひとりが「食べ残し減らし隊長」となり、ご家族や友人などまわりの方にも率先して声をかけて、みんなで「もったいない」食べ残しをなくしましょう。



ごみのん豆知識

クリスマス、正月、節分…

行事絡みの「食品ロス」も

季節の食卓を彩る、クリスマスケーキ、お節料理や恵方巻き等。これらの販売を完全予約制等にする動きが事業者に広がっています。

その理由は、売れ残りが大量の「食品ロス」を招くため、責任の一端は私たち消費者にもあります。取り組みを理解し、「必要なら予約を」「売り切れても寛容に」など協力して、社会全体の食品ロスを減らしましょう。

食品ロス削減協力店登録事業を開始しました！ ～なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ～

この事業は、小盛りメニューで食べ残しを減らす、あまりものでまかないを作っている、量り売り・ばら売り・少量パック販売など、食品ロス削減に積極的に取り組む区内のお店を登録し、みなさんに紹介するもので、今年の10月30日（食品ロス削減の日）にスタートしました。

食品ロス削減には、区、事業者、消費者が連携して取り組むことが重要です。今後ぜひご注目ください。

※詳しくは区ホームページへ（左の二次元コードからもアクセスできます）。





このコーナーでは、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号ご紹介します。今号は新渡戸文化短期大学の学生さん考案の「豆腐」アレンジレシピです。

豆腐の原料である大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど多くのたんぱく質を含み、血圧上昇抑制、肥満防止など健康に良いさまざまな効果があります！

市販の豆腐の賞味期限は5～10日間。身近で安い食材のため、まとめ買いすることも多いのでは？豆腐があまった時には、とりあえず冷凍保存を。味がしみ込みやすくなり、弾力が出ます。解凍は冷蔵庫に入れるか流水でOK！

※次のレシピは冷凍でなくても作れます。



◀考案してくれた納谷あかりさん(生活学科/2年)

豆腐の青のり香るから揚げ

- 材料** ・豆腐(木綿がおすすめ!) 150g
 ・にんにく、しょうが(すりおろし) → 各小さじ1/4
 A { ・しょうゆ、酒 → 各大さじ1
 ・砂糖 小さじ1/2
 B : ・青のり 小さじ1/2 ・片栗粉 適量



作り方

- ①豆腐をひと口大に切り、水分を取ってからAで味をつけてBをまぶす。
- ②熱した揚げ油で約1分。表面がカリッとしたら完成。
※お好みで七味をかけても。

豆腐のパンケーキ

- 材料** ・絹豆腐(凍らせていないもの) 150g
 A : ・牛乳 100g ・卵 1個 ・溶かしバター 20g
 B { ・薄力粉 120g ・砂糖 30g ・塩 小さじ1/5
 ・ベーキングパウダー 小さじ1

- 作り方** ①ボウルに豆腐とAを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。



- ②別のボウルでBを混ぜ合わせたら、①に加えてダマのないよう混ぜる。

- ③フライパンに油を熱し、拭き取ってから②を流し入れ、蓋をする。表面がふっふつしたらひっくり返し、焼き色がついたら完成。

※フルーツを添えてもOK!

豆腐と野菜のさっぱり塩炒め

- 材料** ・豆腐 150g ・ごま油 小さじ2
 ・野菜 合計約150g (にんじん、にら、もやしなど)
 ・塩 2つまみ ・中華だし 小さじ1

作り方

- ①豆腐を細切りにし、にんじんは4cmくらいの細切り、にらはにんじんと同じ長さに切る。
- ②ごま油を熱したフライパンににんじんを入れて炒めて、少ししんなりしたら、もやし、豆腐、にらを加える。
- ③塩、中華だしを加えて味を調えたら完成。



豆腐の照り焼き

- 材料** ・絹豆腐 150g ・片栗粉 大さじ1 ・ごま 適量
 A { ・しょうゆ、みりん、酒 各大さじ1
 ・砂糖 大さじ1/2

作り方

- ①豆腐を厚さ1cmくらいに切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れる。
- ③両面をこんがり焼いたらAを加え、とろみがついたら皿に盛る。
- ④ごまを振って完成。



これまでに学生さんが考えてくれた他のレシピは区ホームページで見られます。左の二次元コードからもアクセスできるよ!



予定をチェック！ 計画的にご利用を(2019年12月～2020年2月)

ごみ収集・資源回収の年末年始のお休み



種類	休業期間	備考
びん・缶・ペットボトル	12月29日(日)～1月3日(金)	1月4日(土)の回収のための容器は、当日午前6時半までに設置します
粗大ごみ(粗大ごみ受付センターへの事前申込制)	12月29日(日)～1月3日(金)	左記期間は、電話(5715)2255、インターネットのいずれも受け付けできません
陶器・ガラス・金属ごみ	12月29日(日)～1月3日(金)	
プラスチック製容器包装	12月31日(火)～1月3日(金)	
燃やすごみ(※)	12月31日(火)～1月3日(金)	下欄参照

※「燃やすごみ」の収集が「火曜日・金曜日」の下記地域は、1月5日(日)の臨時収集に出せます
【臨時収集の実施地域】 新井全域、上鷺宮全域、上高田2～5丁目、鷺宮1・3～6丁目、白鷺全域、野方1～3丁目、松が丘1丁目、大和町全域、若宮2～3丁目

☆上記の他、「古紙」などの集団回収については、実施団体(町会・自治会など)に問い合わせを。連絡先が分からない場合は、12月27日(金)までにごみゼロ推進課へ(12月28日(土)～1月5日(日)は休業)

リサイクル展示室も年末年始は休館します

- 休館日 12月29日(日)～1月3日(金)
※上記以外は、毎日午前8時半～午後5時開館
- フリーマーケット(原則第1・第3土曜日開催)
12月7日・21日、1月18日(1月は1回のみ)
2月1日・15日(いずれも午前10時～午後1時)
※品物がなくなり次第終了
- リユース品の展示・提供
各月1日(1月は4日)から約2週間展示し、抽選にて無料提供 ☆詳しくは区ホームページ参照



ぜひお立ち寄りの上、ご覧ください

ごみ減量パネル展示「忘年会、新年会では、おいしく残さずたべきろう！」
 12月9日(月)～12月18日(水)
 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」にて
 ☆初日は午前10時から、最終日は午後3時まで



今号のイチオシ

家庭で使用済みの貴重な資源を身近な区立施設等で回収しています
「小型家電(9品目)」「蛍光管」「乾電池」の回収ボックスをご利用ください

各施設の開館時間内に持って行ってね!



貴重な金属を資源化するため、また、蛍光管に含まれる水銀を適正に処理するため、区が拠点回収を行っています。対象の品目や出し方等を確認の上、区役所、区民活動センター、中央図書館などにお持ちください。もちろん、リサイクル展示室(左の写真)でもOKです。



- ◆小型家電…携帯電話、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機器、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、ポータブルカーナビ、電子辞書、桌上計算機、ACアダプター・コード類(投入口30cm×15cmに入る大きさのもの)
- ◆蛍光管…直管型120cm以内、環型、電球型で割れていないもの
- ◆乾電池…アルカリ・マンガン乾電池、リチウム一次電池
※充電式電池、ボタン電池は不可(販売店等のリサイクル協力店へ)

ごみのん通信第3号 2019年11月30日 中野区環境部ごみゼロ推進課発行

(所在地) 〒165-0024 中野区松が丘1-6-3 リサイクル展示室内

(電話番号) 03-3228-5563 (ファクス) 03-3228-5634

