

ごみゼロ
530



ごみのん
中野区ごみ減量キャラクター

2021.02.28
Nakano

「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8号

ごみに出すのは
ちょっと待って！

その品物、資源の拠点回収に出せるかも？

～品目別に集めて選別の手間を減らし、より効率よく安全にリサイクル～

みなさんのお宅では、使用済みの乾電池や蛍光管等をどうやって処分していますか？

実は、区民活動センターなど身近な施設の回収ボックスに出せる品目があるので、ぜひご利用ください。貴重な金属の資源化や水銀の適正処理などにも役立ち、施設の開館時間内にいつでも持ち込めて便利です。主な品目や出し方を確認しましょう。

家庭で使用済みのものを、次の種類ごとに「回収ボックス」へ入れてください

●乾電池

乾電池
(アルカリ・マンガン)



コイン型
リチウム
一次電池(型式番号CR・BR)



※ボタン電池は
出せません。
ボタン電池、充電式電池は、
販売店の専用ボックス等へ。



リサイクル展示室は入り口付近に設置▼



●小型家電(9品目)

①携帯電話・スマートフォン



②携帯音楽機器



③携帯ゲーム機器



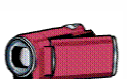
④デジタルカメラ



⑤ポータブルカーナビ



⑥ポータブルビデオカメラ



⑦電子辞書



⑧卓上計算機



⑨ACアダプター・コード類



●蛍光管

直管型(120cm以下)・環型・電球型



※破損防止のため、ケースや新聞紙に包んでください。
※割れたもの、白熱電球、LED電球は「陶器・ガラス・金属ごみ」へ。

※個人情報情報は消去してください。
※発火防止のため、電池・バッテリーは取り除いてから出してください。

過去に区内で発生した車両火災▼



ごみのん豆知識

回収ボックスやごみの中に、 充電式電池等を混ぜないで！

携帯電話やパソコン、モバイルバッテリー等に欠かせない「充電式電池」。これらを使用後に処分する際は、**取り外して販売店へお持ちください**。専用のリサイクルマークが目印です(下段)。

これらを回収ボックスに入れると、発火して収集車両や処理施設の火災等の原因となる恐れがあり危険です。

種類を確認し、充電式電池やボタン電池を**混ぜて出さないよう**ご協力を。

リチウムイオン電池 ニカド電池 ニッケル水素電池 小型制御弁式鉛蓄電池



それぞれの回収ボックスは、
・区役所 ・区民活動センター
・中央図書館 ・リサイクル展示室
等にありま。詳細は区ホームページ等で確認できるよ。



今号の主な内容

- 2ページ：「食品ロス」を「新しい生活様式」の中で減らすには
- 3ページ：あまりにも美味(おい)しいあまりものレシピ(白菜編)
- 4ページ：2021年春のお知らせ(変更点など)

まだ食べられるのに
捨てられてしまう

「食品ロス」を「新しい生活様式」の中で減らすには

新型コロナウイルス感染症の対策では、「マスクの着用」「3密の回避」「人と人との距離の確保」などが重要です。これらの「新しい生活様式」に配慮しながら、食品ロス削減に向けた取り組みをできるだけ実践しましょう。



<例えば...> ※いずれも関連情報を二次元コードから確認できます

①テレワークで家にいる時間が増え、



食品ロス削減に協力するお店を利用しよう

「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」の登録店等で購入を。なお、容器は、なるべく資源として出しましょう。



②お店の休業などで引き取り手がなく、



消費者庁ホームページで情報ゲット

捨てられてしまいそうな食品を安価で購入できるサイト等をご覧ください。「もったいない」を防いで事業者も応援でき、一石二鳥。



③外出自粛に協力しようと思って、



使いきる・捨てない工夫を

買い過ぎた缶詰などは、区のフードドライブもご利用を。生鮮食品等は、「あまりものレシピ」を活用して食べきりましょう。



↓ レシピは下記と次のページを参考に → → → →

みんなの「作ったよレポート」コーナー



中野区新井在住・T美さん作
「抹茶プリン」😊

あまった抹茶を
使って作りました

📣 あなたのレポート、待ってます！

「あまりものレシピ」に挑戦して完成写真と感想、住所、氏名を明記して提出した区民の方に「なかのエコポイント」を進呈します。持参するか郵送、電子メールでごみゼロ推進課へ提出を。
☆応募書類は返却しません。コメントや写真を紹介させていただいた場合は「ごみのんシール」またはエコグッズをプレゼントします。

ごみのん豆知識💡

「クックパッド」で食べきろう！

料理レシピサイト「クックパッド」の中の「消費者庁のキッチン」をご存じですか？「食材を無駄にしないレシピ」では、区の「あまりものレシピ」も紹介されています（下の写真は、その一部）。他に「野菜の保存の仕方」や「エコ料理実践のポイント」なども。ぜひ、便利に活用して食品ロスをなくしましょう。



▲(左から)カラフルフレンチトースト、フライド大根、油揚げの裏巾着



▲出来上がりを披露する(左から)鈴木花奈さん、宮崎茜さん(いずれも生活学科食物栄養専攻2年)。白いお皿の「白菜のクリーム煮」は、区ホームページでレシピ公開中です(下段参照)

区は、区内にキャンパスのある新渡戸文化短期大学と連携して、あまりがちな食材をおいしく食べきるレシピを作成・紹介しています。

今号で紹介する「白菜」は、風邪の予防や免疫力アップに効果的なビタミンCのほか、食物繊維も豊富。しかも低カロリーで美容や整腸、ダイエット効果も期待できます。

外葉

内葉



芯

いろいろな調理法に向くので丸ごと買っても大丈夫！葉も芯も使い残さず、おいしく食べきりましょう。

■ 甘辛い味付けが食欲をそそります。豚肉でもOK

牛肉巻き白菜のグリル

材料(2人分)

- ・白菜の外葉 200g
 - ・牛薄切り肉 160g
- A {
- ・こしょう 少々
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みりん 小さじ2

作り方

- ① 牛肉に、ちぎった白菜を重ねて巻く。
- ② フライパンに入れ、中火で焼き色を付ける。
- ③ ふたをして弱火で両面5分ずつ蒸し焼きにする。
- ④ 中火にしてAを絡め、粗熱が取れたら切り分けて完成。



■ 内側のふんわり柔らかい葉は生食がオススメ

白菜のシーザーサラダ

材料(2人分)

- ・白菜の内葉 150g
- ・ベーコン 20g

作り方

- ① ベーコンを5ミリ幅に切ってこんがり焼く。
- ② ちぎった白菜と①をドレッシングで和えて完成。

ドレッシングを
手作りするなら

マヨネーズ(大さじ3)、粉チーズ・酢・水(各大さじ1/2)、すりおろしにんにく(小さじ1/5)と塩・黒こしょう少々をよく混ぜ合わせれば、シーザードレッシングが完成。



■ 冷蔵庫で4～5日間保存できる常備菜。電子レンジ利用で手軽に

辣白菜(ラーパーツァイ)

材料(作りやすい分量)

- ・白菜 1/4個(葉・芯)
- A {
- ・しょうが 1片(千切り)
 - ・赤唐辛子 1/2本(輪切り)
 - ・酢 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・ごま油 大さじ1

作り方

- ① ボウルに短冊切りした白菜、塩(大さじ1弱)、水(1カップ)を入れて上に重しを乗せる。
- ② 芯がしんなりしたら、しっかり水気を切る。
- ③ Aを電子レンジで加熱(600ワット30秒)して②と混ぜ、1時間程度漬けて完成。



☆ここでは紹介しきれなかった白菜のレシピや保存方法、その他これまでに学生さんたちが考案したレシピは、区ホームページでご覧になれます(左の二次元コードからもアクセスできます)





3月
下旬から

「資源とごみの分け方・出し方」リーフレットに
ベトナム語、ネパール語が加わります

リーフレットの翻訳言語を追加して、3月下旬から、区ホームページ掲載と配布を開始します。

もし、お知り合いに情報を必要としている方がいたら、ご案内いただき、資源とごみのルールをみんなで確認するために活用してください。

6か国語で
発行します

・日本語 ・英語(English)
・中国語(中文) ・ハングル(한글)



NEW ・ベトナム語(Tiếng Việt)
NEW ・ネパール語(नेपाली)

☆リサイクル展示室、清掃事務所、区役所、区民活動センター、地域事務所で、順次配布開始予定

4月
から

リサイクル展示室の
開館日時が変わります。ご注意を

◆2021年4月からの開館日時

《開館日》月・水・金・土・日曜日(週5日)

※上記曜日は祝日も開館(年末年始は休館)

《開館時間》午前10時30分～午後3時30分

◆主な事業(これまでと変わりません)

- ・リユース家具の展示、抽選による無料提供
- ・家庭で使用した資源の拠点回収(1ページ参照)
- ・古着の拠点回収、提供
- ・未利用食品(フードドライブ対象食品)、使用済み食用油の回収受け付け 等

☆フリーマーケットは休止中。最新状況は区ホームページで確認を。来館の際は感染症予防にご協力ください

今号の
イチオシ

東日本大震災から10年
「災害廃棄物」対策への取り組みが急がれています

去る2月13日夜、宮城県と福島県で震度6強を観測する地震が発生しました。被災された方々に心からお見舞い申し上げます。東日本大震災から10年が経ち、東京でも首都直下地震がいつ起きても不思議ではないといわれる中、災害へのさまざまな備えが急務となっています。

その一つが「災害廃棄物」の対策。災害後の早期の復旧・復興のためには、大量に発生するがれきやごみ等を円滑・迅速に処理する必要があり、みなさんのご協力も欠かせません。次のような考え方で対応することが特に重要です。

◆分別ルールの徹底が、復旧・復興の早道に

大地震等の後は、通常の十数年分もの膨大ながれき(コンクリート等)や片付けごみ(家具、家電製品、畳等)が発生することがあります。異なる種類のごみや資源が混ざると、処理費用も時間も余分にかかり、いつもの暮らしを取り戻す足かせに…。それを防ぐには、早い段階からの災害廃棄物の分別が重要。復旧・復興を進めるため、徹底が必要です。

◆被災後の収集は、ごみの優先順位を設けることも

被害が甚大で通常の収集ができない場合には、腐敗しやすいごみの処理を優先し、不燃物等はしばらく自宅で保管していただくことも考えられます。分別・排出のルールは、普段から区ホームページ、ごみ分別アプリ等でお知らせしていますが、災害時には掲示板や防災無線等を含め、更に多様な手段を活用する見込みです。ルールを確認の上、ご協力をお願いします。



大量に発生した災害廃棄物▲

◆今後の取り組みは

「中野区災害廃棄物処理計画」をこの3月に策定して、備えを進めていく予定です。

ごみのん通信 第8号 2021年2月28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: 03-3228-5563 FAX: 03-3228-5634

メール: gomizero@city.tokyo-nakano.lg.jp

