



「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4号

一人ひとりがルールを守って きれいなまちに

中野区の人口は約33万人で、みなさんに利用されているごみ集積所等は区内全域で3万か所以上！その大部分は、多くの方の心掛けや取り組み等により、きれいに保たれています。日頃のご協力、ありがとうございます。

「自分一人ぐらい」という身勝手な行動には歯止めをかけて、ルールを守り、気持ちよく暮らせる毎日にしましょう。



通行も収集もしやすいように、ごみが出された集積所は、きれいで快適ですね！

集積所のルールが守られないと…

ルール違反のごみは、不法投棄の連鎖を招きやすく、周辺環境の悪化にもつながってしまいます。



こんな集積所、困るよね…

ある公園前で見かけた集積所は、看板(①)があるのにまるで無法地帯。みんなの大切な空間だから、協力してきれいに使いたいね！



②段ボール → 貴重な資源なのにバラバラに放置され、飛散のおそれあり。持ち去りや放火の危険もあります。

③後から出されたごみ → 収集後に出されたと思われる「燃やすごみ」。資源化のため分別すべきプラスチック製容器包装も混ざっています。

④ポイ捨てごみ → 弁当容器や紙、缶が混入。飲食後に分別されず、手近な場所に捨てられてしまったみたいで悲しいな。

⑤自転車 → 粗大ごみのシールは貼られていない。サドルが無いまま放置され、不法投棄を呼び込みそう。

集積所は3種類。何をどう出すか、基本をおさらいしよう

ごみ集積所 (朝8時まで)

□燃やすごみ【週2回】

※生ごみは水切りして出す

□陶器・ガラス・金属ごみ【月2回】

※危険物は別袋に入れ、表示して出す

□プラスチック製容器包装【週1回】

※汚れていたら燃やすごみに出す

びん・缶・ペットボトル集積所 (朝8時30分まで) 【週1回】

□びん



□缶



□ペットボトル



※いずれも軽くすい出す

集団回收集積場所 (朝8時まで) 【週1回】

□古紙



□古着・古布



※古着・古布は晴れた日に出す

☆更に詳しいルールは、「資源とごみの分け方・出し方」リーフレットや区ホームページ、ごみ分別アプリ等で確認できます



ごみのん豆知識

参考にしなないともったいない！



左の標識は「優良集積所」としてルール・マナーの徹底に積極的に取り組む場所の証。地道な日々の取り組みが、まちの美観やスムーズな収集の大きな力になっています。まずは関心を持つことから始めませんか？区ホームページで紹介する実例をぜひ参考にしてくださいね。

(工夫の例) ◆独自の掲示物で分別を丁寧にPR ◆周辺を含めて掃除 ◆収集前にひと手間かけて正しい出し方が確認 等

今号の主な内容

- ◆2ページ 「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」がスタート！
- ◆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 お散歩がてらリサイクル展示室へ ほか

ご存じですか？中野区食品ロス削減協力店登録事業

「なかの☆もったいないぱくぱくパートナーズ」がスタート！

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。その約半分は「食べる」側の家庭から、もう半分は「提供する」側の食品関連事業者から発生しています。食品ロスの削減を進めるには、それぞれの取り組みと協力が欠かせません。

中野区は、食品ロス削減対策の一環として、協力店の登録を開始しました。食品ロスの削減や意識啓発に取り組む区内のお店を「ぱくぱくパートナーズ」として登録する仕組みです。

例えば…

量り売り・ばら売り・少量パックを販売しよう

小盛りメニューを選ぶようにしましょう

賞味期限が近いものは値引きしよう

あまりものをアレンジして、まかない料理に生かそう



食品ロス削減対策を区と一緒に進めていこう！



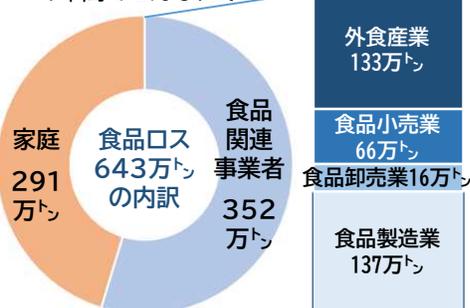
ごみのん豆知識



食品ロスの内訳を細かく見ると…

下図のとおり、食品ロスの約半分は食品関連事業者から出され、「外食産業」と「食品小売業」の計で年間約200万トンと推計されます。

<1年間でこんなに！>



(2016年度推計 農林水産省・環境省)

消費者のみなさんと接点が多い外食や買い物で、少しずつでも食品ロスを減らせるといいですね。

「もったいない」を合いことばに「食品ロス」を減らそう

今後、区は、協力店の目印となる店頭ステッカーや区ホームページ等を活用して広く紹介し、みなさんが食品ロス削減に貢献しやすくなるよう取り組みます。「食べる」側、「提供する」側の双方の協力で食品ロスを減らしましょう。

☆協力店募集等について詳しくは、区ホームページでご覧になれます



第1号店、ご申請いただきました！

中野満点食堂

営業時間:11:00~15:30(ラストオーダー15:10)

定休日:土日・祝日・年末年始

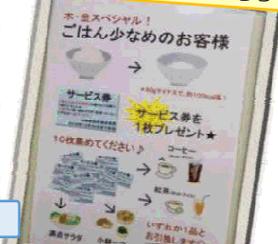


木曜日と金曜日に、ごはん少なめを選択するとサービス券をプレゼント！サービス券を10枚集めると、コーヒーやサラダなどと引き換えができるそうです。

中野区役所2階



食品ロス削減の取組がこちら！



笑顔が素敵な店長が温かく迎えてくださいます！

【食品ロス削減の取組内容】

- ☑小盛・ハーフサイズメニュー等、量の選択肢を設けている
- ☑生ごみを極力出さない工夫やあまりもの（残り物）をアレンジしてまかない料理を作っている

中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」も応援！





▲考案者の 高木 美佐さん
(生活学科 食物栄養専攻/2年)

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、学生さん考案の「カボチャ」のアレンジレシピ。残りご飯との合わせ技で作る2品を紹介します。



カボチャには、β^{ベータ}カロテンやビタミンEを始めとする豊富な栄養素が含まれており、栄養補給にぴったりです

丸ごとなら1~2か月保存できますが、切ったものは傷みやすいので要注意。種とその周りのワタを取り除きラップをすれば、冷蔵庫で1週間ほど持ちます。

なお、カボチャのワタを煮て裏ごししたものに牛乳を加えるとポタージュに。また、種はから煎りすれば、割って食べられるおやつになります。残さず活用しましょう!

カボチャのお団子入りお汁粉



材料 (お団子12個分)

- ・カボチャ 100g
- ・残りご飯 100g
- ・水 1カップ (200ml)
- ・塩 1つまみ
- ・薄力粉 100g
- ・お汁粉材料 (あずき、すりごま等)

作り方

- ① 鍋に薄切りのカボチャ、ご飯、水、塩を加え弱火で10分煮込む。
- ② ①が柔らかくなったら薄力粉と混ぜ合わせてひと口大に丸める。
- ③ 沸騰したお湯に②を入れ、浮かび上がってから1分で取り出す。
- ④ お汁粉に入れて完成。

皮が硬いので
切る時は注意!

材料 (12個分)

- ・カボチャ 100g
- ・残りご飯 100g
- ・水 1カップ (200ml)
- ・塩 1つまみ
- ・レーズン 50g
- ・薄力粉 100g

生地に煎ったカボチャの種を入れてもOK!

作り方

- ① 鍋に薄切りのカボチャ、ご飯、水、塩を加え弱火で10分煮込む。
- ② ①が柔らかくなったらレーズンを加え冷ます。
- ③ ②を薄力粉と混ぜ合わせて生地をつくり、ひと口大に丸める。
- ④ オーブンシートの上に③を並べ、170℃のオーブンで25分焼き完成。

もちもちレーズンパンプキン



中野区長も 学生と一緒に 食品ロス削減レシピに挑戦!



盛り付けも見事な豆腐のパンケーキ



左の写真中央でフライパンを握る人物は、酒井区長本人。J:COM中野(ケーブルテレビ)の番組「長つと散歩」の撮影で、新渡戸文化短期大学を訪れ、学生のみなさんと一緒に「豆腐のパンケーキ」等の調理に挑戦中の様子です。体験した区長が自ら「かんたん美味しい」と太鼓判を押した「あまりものレシピ」、ぜひあわせてお試しください。(番組は2月16日~29日に放送されました)

☆区ホームページで、これまでに考案されたレシピ全てをご覧になれます



お彼岸にぴったりの「残りご飯で作るおはぎ」もあるよ。手軽でおすすめ!



お散歩がてらリサイクル展示室へ

毎日開館中。どうぞお気軽に来館を

リサイクル展示室は、祝日を含め毎日開館（午前8時30分～午後5時。年末年始を除く）し、みなさんをお待ちしています。

近くには、桜や新緑の美しい中野通りや哲学堂公園、新井薬師公園等のスポットもあり、春休みや大型連休のお散歩コースにもおすすめ。体調等にご留意の上、ぜひお立ち寄りください。

2020年3月～5月の予定 ☆詳しくは区ホームページへ

○リユース品の展示・無料提供（抽選）

粗大ごみの中からまだ使える物50点を毎月1日から約2週間展示し、抽選で提供

【品物の例】☆毎回異なります

- ◆衣装ケース ◆ウクレレ
- ◆ハンガーラック ◆旅行カバン
- ◆カラーボックス ◆脚立・踏み台
- ◆運動器具 ◆台車 など

昨年の中野のエコフェア会場でも出張展示・提供して好評でした▶

わーい♪
ウクレレが
当たったよ～



○毎日、開館時間内に利用できる主なもの

- ・家庭で使った「小型家電（9品目）」「蛍光管」「乾電池」や食用油（使用済み）等の回収
- ・古着、図書の回収・提供（持ち帰り）
- ・「資源とごみの分け方・出し方」「あまりものレシピ」等の提供、「雑がみ」の実物展示 など

フリーマーケットは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、**3月は中止します**。4月以降の開催有無は決定後に区ホームページでご案内します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。



▲春らんまんの中野通り。リサイクル展示室は新井五丁目の歩道橋（上の写真）近くの踏切北側、清掃事務所隣です

今号のイチオシ

お歳暮でいただいたり、まとめ買いしたりした食品が、お宅に眠っていませんか？
「フードドライブ」は貴重な食べ物を生かす仕組みです

食べきれない食品を福祉活動等に生かす「フードドライブ」。昨年11月の「なかのエコフェア2019」では、中野区社会福祉協議会との協働で初めて実施し、82人の方から283個（78.3kg）もの食品をお預かりしました。また今月初めには、中野区社会福祉法人等連絡会による催し「ウェルフェアマルシェ in 中野2020」でも行われ、食品はどれも区内の子ども食堂などの福祉活動へ提供。みなさんの「もったいない！」という思いを「ごちそうさま」へとつないで、有効活用することができました。



▲エコフェアでの提供食材の一部
▼子ども食堂の活動団体にお渡し



今後はどうなるの？

最近は、民間企業等による実施も増加の傾向にある様子。中野区でも来年度に向けて、リサイクル展示室等での常設実施を準備中です。ただし、食品ロス削減対策にとって、フードドライブはいわば最後の砦。提供先があるからといって必要以上には買わず、使いきれ的分だけの購入や調理の工夫を心掛けて食品ロスを防ぎつつ、効果的にご活用ください。

2020年度のフードドライブについて詳しくは、3月末に区ホームページでお知らせする予定です。5月発行の次号でもご案内します！



ごみのん通信第4号 2020年2月29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