



「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15号

分別の疑問にお答えします！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。「どっちだったかな？」と思ったらルールを再確認してください。



Q1 ビール瓶やジャムの金属製のふたは、びん・缶・ペットボトルの日に出していい？

A1 ビール瓶やジャムの金属製のふたは、陶器・ガラス・金属ごみです。これらは「びん」でも「缶」でもないからです。ただし缶詰の蓋は缶の一部なので、缶と一緒にお願いします。



Q3 色付きのペットボトルは、びん・缶・ペットボトルの日やペットボトル自動回収機に入れていい？

A3 色付きのペットボトルは燃やすごみの日に出してください。ペットボトル自動回収機も色付きは不可です。お気を付けてください。



Q2 わさびやからしのチューブ、洗剤の詰め替え商品は中まで綺麗に洗えません。中身が残ったものでも、プラスチック製容器包装の日に出して大丈夫？

A2 わさびやからしのチューブ、洗剤の詰め替え商品は、使い終わったら、燃やすごみにお出してください。中まで綺麗に洗うことは難しく、中身が残ったままプラスチック製容器包装の日に出してしまうと、リサイクルの妨げになってしまいます。



Q4 シャンプーの容器や洗剤のボトルは、びん・缶・ペットボトルの日に出しても大丈夫？

A4 シャンプーの容器や洗剤のボトルなどは、水で軽くすすいで、プラスチック製容器包装の日に出してください。ペットボトルとして出せるものには♻️マーク、プラスチック製容器包装として出せるものには♻️マークがついています。迷った時は、ご確認ください。



その他分別に迷った際は、区ホームページやごみ分別アプリ等でご確認ください。分別辞典は下の二次元コードからアクセスできます。

ごみのん豆知識

「資源とごみの分け方・出し方」の「やさしい日本語版」をリニューアルしました

ひらがなや簡単な日本語を用いたやさしい日本語版の「資源とごみの分け方・出し方」を、更に分かりやすくリニューアルしました。知り合いに外国人の方がいたら、このことをお知らせください。左の二次元コードからアクセスできます。



分別辞典はこちら



中野区食育マスコットキャラクター うさごはん

迷った時はマークをチェック！

Q5 これから冬にかけて使用する機会が増える、使い捨てカイロや空のカセットボンベはどのように出せばいい？

A5 使い捨てカイロは、陶器・ガラス・金属ごみの日に出してください。空のカセットボンベは、他のごみとは別にして、穴を空けずに陶器・ガラス・金属ごみの日に出してください。その際、袋の中身が分かるように「スプレー缶」と書いて出してください。



今号の
主な内容

- ◆2ページ 年末年始の外出&テイクアウト時も、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 年末年始も資源とごみの分別・減量にご協力

感染症対策にも配慮しつつ、お店での会食や家庭でのパーティ等の機会を楽しみたい年末年始。おもてなしの気持ちから飲食物を多めに用意しがちですが、お開きの後で「食品ロス（※）」の山が残っては大変です。次の心がけで「もったいない」を防ぎましょう。



※食品ロス：まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと。日本での発生量は年間522万トン（一人1日あたりおにぎり1個分）に上り、その削減が課題となっています。

食品ロス防止のポイント(外食時・テイクアウト時)



【外食時】 お料理は残さず食べきる
適量を注文することが大切。
おいしく残さずいただきましょう。
(持ち帰りはお店に確認を)

【テイクアウト時】 食べきれぬ量を購入する
デリバリーを含め、油断は禁物。
おいしく食べきれぬ量を
よく考えて買いましょう。



中野区食品ロス削減協力店

「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」をご利用ください

区は、食品ロス削減に積極的に取り組む飲食店・小売店等と連携・協力し、食残し等をなくす取り組みを行っています。

12月～1月には「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」のキャンペーンの一環として協力店（ぱくぱくパートナーズ）での呼び掛けを推進し、みなさんの食品ロス削減を後押しします。みなさんが協力店を利用すると、ご家庭とお店の両方の食品ロス削減につながります。この機会にぜひご利用を。

お店の情報は、
区ホームページで
ご覧ください



▲全国共同キャンペーン
ちらし

少量メニューを
選ぶように
しよう

量り売り・ばら売り
少量パックを
販売しよう

食べ残り削減の
呼びかけを
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

賞味期限が
近いものは
値引きしよう

食品ロス削減
対策を区と一緒
に進めたい



<お店の取り組み例>

- 小盛・ハーフサイズメニュー
- 食べ残り削減に向けた啓発活動
- 量り売り・ばら売り・少量パック
- 期間間近や規格外品の値引き
- 食材を無駄にしない取り組み
- 残った食材などの食品リサイクル
- 余った食品の子ども食堂への提供
- その他、食品ロス削減の取り組み

ごみのん豆知識

生ごみコンポスト(堆肥=たいひ)化容器のあっせんに新しい商品が加わりました

中野区では、生ごみの減量やリサイクル推進のために、「生ごみ処理機」および「生ごみコンポスト（堆肥）化容器」をあっせんしています。中野区民の方は、区があっせん協定を結んだ販売業者から、商品を割安で購入できます。

今回、キッチンやベランダに置くスタイリッシュなバック型コンポスト化容器が、令和4年12月1日（木）からあっせんに加わります。購入方法等詳しくは、区ホームページをご覧ください。右の二次元コードからアクセスできます。



こちらからアクセス▲



LFCコンポストセット▲



食物栄養学科2年の
星野莉花さん

区内にキャンパスのある新渡戸文化短期大学との連携で、あまりがちな食材をおいしく食べきるレシピを紹介するコーナーです。

今号の主役は、「納豆」。主な栄養成分は、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄などです。また、発育促進や脂質の代謝に欠かせないビタミンB₂が多く含まれているのが特徴です。納豆といえば朝の定番ですが、賞味期限は1週間くらいなので、気がつくとも期限が切れていることも多いですね。今回は朝食だけではない、納豆の美味しいレシピをご紹介します。



納豆を長期保存したい場合、パックごと冷凍し、食べる前日に冷蔵庫に移せば、翌朝普通の納豆として食べることができます。



材料 (2人分目安)

- | | | | | |
|---|-------|----------------|-------------|------|
| ① | ・納豆 | 1パック | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| | ・しょうが | ひとかけ (約5g) | ・水 | 1カップ |
| | ・にんにく | ひとかけ (約5g) | ・カレールウ | 50g |
| | ・玉ねぎ | 1/2個 (約100g) | (粉末でなければ刻む) | |
| | ・ひき肉 | 150g (豚でも鶏でも可) | ・ドライパセリ | 少々 |

- 【作り方】
- 1 フライパンにサラダ油と①のみじん切りを熱し、玉ねぎのみじん切りを加えてよく炒める。
 - 2 1にひき肉を加えて炒めてから、納豆を加える。
 - 3 2に水1カップを入れ、カレールウを加えて、とろみがつくまで加熱する。
 - 4 器にご飯と3を盛り、ドライパセリをふって、完成。



納豆キーマカレー

納豆キムチチゲ



材料 (2人分目安)

- | | | | |
|---------|----------|-----------|--------|
| ・納豆 | 2パック | ・水 | 600ml |
| ・豚ばら薄切り | 100～200g | ・鶏がらスープの素 | 大さじ1 |
| ・長ねぎ | 1/2～1本 | ・豆腐 (絹) | 1/2～1丁 |
| ・キムチ | 100～200g | ・にら | 50g |
| ・ごま油 | 小さじ1 | ・しいたけ | 4枚 |
| | | ・塩・しょうゆ | 少々 |

- 【作り方】
- 1 鍋にごま油を入れ、斜め切りの長ねぎ、3cmくらいにカットした豚ばら、キムチを炒める。
 - 2 1に水と鶏がらスープの素を加える。
 - 3 2が煮立ったら、大きめにカットした豆腐、納豆、薄切りにしたしいたけを加える。
 - 4 最後に3～4cmに切ったにらを加えて、納豆のたれと好みに塩やしょうゆを加えて味を調べて、完成。

材料 (2人分目安)

- | | |
|----------|----------------|
| ・納豆 | 1パック |
| ・サバの味噌煮缶 | 1缶 (約200g) |
| ・玉ねぎ | 1/6個 (約30～50g) |

- 【作り方】
- 1 サバ味噌煮缶と納豆をざっくりと混ぜる。
 - 2 味をみて、納豆のたれを加える。
 - 3 玉ねぎを薄切りにして水にさらしたものを、上に乗せて、完成。
- ※玉ねぎのさっぱりした味と食感が決め手です。おつまみにどうぞ



サバ味噌煮
納豆



☆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)



おいしく
食べきろう

年末年始も資源とごみの分別・減量にご協力を

大そうじで出たごみも、資源として出せるものはしっかり分別して出しましょう。下記の休業期間は、家庭での保管にご協力ください。



種類	休業期間	備考
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(木)～1月3日(火)	左記期間は、電話(03-5715-2255)、インターネットのいずれも受け付けできません
びん・缶・ペットボトル	12月31日(土)～1月3日(火)	1月4日(水)の回収容器は、当日の午前6時30分から設置します(水曜回収地域のみ)
プラスチック製容器包装	12月31日(土)～1月3日(火)	中身を空にし、汚れを落として出します
燃やすごみ	12月31日(土)～1月3日(火)	生ごみは水分を切ってください
陶器・ガラス・金属ごみ(※)	12月31日(土)～1月3日(火)	年末の臨時収集については下記参照
※「陶器・ガラス・金属ごみ」の収集が「第1・第3月曜日」と「第1・第3火曜日」の地域は、次の臨時収集日に出せます [臨時収集日]①12月29日(木)…江古田2・4丁目、鷺宮2丁目、野方5・6丁目、丸山全域、若宮1丁目 ②12月30日(金)…東中野1・2・4・5丁目		

☆「古紙」などの集団回収…実施団体(町会・自治会など)に問い合わせを。連絡先が不明な場合は、12月28日(水)までにごみゼロ推進課へ[12月29日(木)～1月3日(火)は休業]

リサイクル展示室の日程も確認を



○休館期間 12月27日(火)～1月5日(木)

※館内の資源回収ボックスを含め、利用不可。
上記以外の「月・水・金・土・日曜日、午前10時30分～午後3時30分」にご利用ください

○リユース品展示期間 1月6日(金)～15日(日)

※他の月は、原則1日から約2週間展示します

今号の
イチオシ

食品ロス削減パネル展

「おいしく 残さず 食べきろう！」



食べきりキャンペーンの一環として、12月～1月に2か所で展示します。
①は「なかのエコポイント」対象事業です。区ホームページで最新情報を確認して、お気軽にお立ち寄りください。



◀区役所展示イメージ

① 12月19日(月)～23日(金)

午前8時30分～午後5時
(最終日は午後4時まで)

【会場】中野区役所1階区民ホール

★「なかのエコポイント」対象

② 1月4日(水)～31日(火)

初日は午前10時から、
最終日は午後3時まで

【会場】中野駅ガード下ギャラリー

「夢通り」東側



▲ガード下展示イメージ

ごみのん通信 第15号 2022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



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

