

ごみ減量で地球を守ろう！

東京港内の新海面処分場は、23区最後の埋立処分場です。長く使うためにも、地球の温暖化を防ぐためにも、一人ひとりができることから始めてみませんか。

今号の・冷蔵庫を整理して、もったいないをなくそう
自主記事・「令和2年度版ごみ・資源の収集カレンダー」を配布しました

発行日 令和2年3月5日
編集・発行 杉並区環境部ごみ減量対策課・
杉並清掃事務所・方南支所

年4回(6・9・12・3月)各5日発行



冷蔵庫をスッキリさせて、
食費も節約、気分もスッキリ！
冷蔵庫から、もったいないをなくそう。

毎日開けているはずの冷蔵庫なのに、使いかけの野菜が奥から見つかったり、賞味期限の切れた食品が入ったままになっていたりということはありませんか？

家庭の食品ロスを減らすために、まずは冷蔵庫の整理からはじめてみませんか。

週1回は、冷蔵庫のクリーンアップデーに！

◆ 冷蔵庫を整理して、もったいないをなくそう ◆



▼冷蔵庫収納家 福田かずみ先生に教えていただきました! (WEBサイト[美人冷蔵庫 LIFE] 運営)

point 1 仲間を作って、トレイでひとまとまりに



納豆、梅干しなどはごはんセットに、バターとジャムをパンセットとして、ひとつのトレイにセット!

point 2 臨時品が入るスペースをお鍋1個分空けておく



急ないただきものや、作りすぎたものなど、ここにあるものから消費。

point 3 定番品は定位置を決めてラベリング



調味料の位置や、定番品の場所を決めておくことで、二重買いの防止に。

野菜室では 使いかけの野菜は、まとめてタッパーに



使いかけの玉ねぎやにんじんなど、一か所にまとめておけば使い忘れ防止に。

食材を無駄にしない!

食べきりレシピで

セロリの葉も捨せずにおいしく変身!



このレシピも教えてくれたのは...

管理栄養士
沼津 りえ先生
区内で料理教室
「COOK会」主宰

セロリの葉の味噌漬け

くせがないのでセロリが苦手な人にもおすすめ!



●材料●

セロリの葉 2本分(約100g)
味噌 大さじ2 : はちみつ 大さじ1 (2:1)



①葉はざく切りに、茎は薄切りにする。



②味噌とはちみつをボールに入れる。



③①と②を合わせ、しんなりするまで混ぜ合わせる。

簡単アレンジいろいろ!

豚ひき肉と混ぜて餃子に...



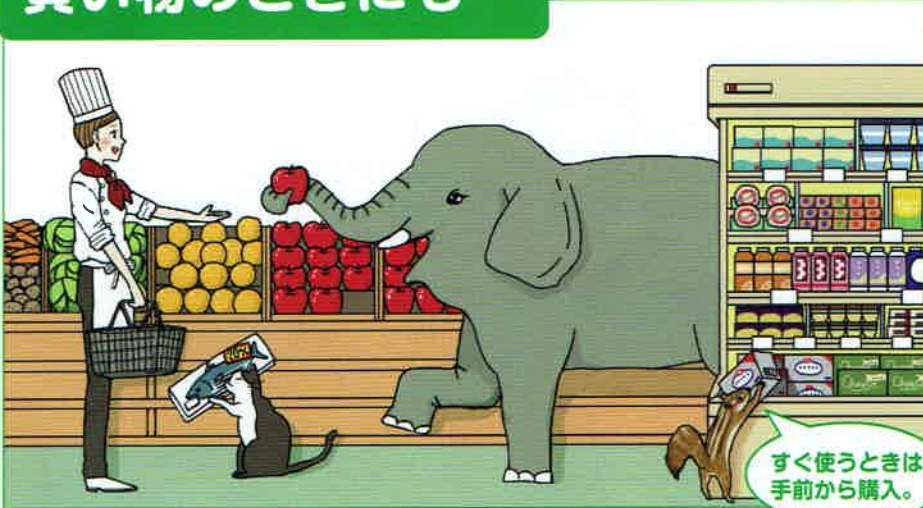
厚揚げと混ぜて白和えに...

【材料】
厚揚げ 100g
セロリの味噌漬け 30g
すりごま(お好みで)



【材料】
豚ひき肉 約100g
餃子の皮
セロリの味噌漬け 30g
ごま油小さじ1

買い物のときにも…



買い物に行く前には、在庫チェック!



使い切れる分だけ購入。



消費期限と賞味期限の違い

消費期限 = 安全に食べられる期限



期限を過ぎたら、食べないようにしてください。お弁当やケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。

賞味期限 = おいしく食べられる期限



期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。スナック菓子など、傷みにくい食品に表示されています。

「賞味期限切れ」=「廃棄」ではありません。

おいしく食品ロス削減!

捨てる場所なし!



このレシピも教えてくれたのは…

食べのこし0店舗
イタリアン CICLO
(西荻窪) 岡部シェフ

3月8日は
ミモザの日!

菜の花の ミモザ風 サラダ



●材料●

ゆで卵 1個、菜の花 90g、アンチョビ 30g、
オリーブオイル 小さじ1、レモン汁 小さじ1



① アンチョビを細かく刻む。
(又はペーストでもOK)



② オイル、レモン汁と混ぜておく。



③ 菜の花を茎から30秒くらい茹で
(塩茹で)、その後、全体を柔らかくなるまで約3分茹で、水を切る。



④ アンチョビドレッシングを
菜の花にかける



⑤ ゆで卵を白身と黄身に分け、ザルを使い白身、黄身の順にこしながら
菜の花にかけて完成。

▼その他のレシピもどうぞ!

区ホームページ [食べまわりレシピQ](#)
で検索!

(問) ごみ減量対策課管理係

廃家電や粗大ごみなど、廃棄物の処分に

違法な不用品回収業者を利用しないでください!



街中を大音量で巡回



チラシを配布



インターネットで広告



出典：環境省ホームページ



「家庭内の不用品を回収します」とスピーカーを鳴らしながら巡回したり、チラシやインターネットで宣伝し、戸別に不用品を回収する違法な業者がいます。高額な料金を請求される場合もあります。

粗大や家電等の処分は下記へお問い合わせください。

問 ごみ減量対策課管理係

粗大ごみ

「粗大ごみ受付センター」

- ・ 電話(午前8時～午後7時)
03-5296-5300
- ・ インターネット(24時間受付)
<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>
- ・ ファックス(24時間受付)
03-5296-7001

エアコン、テレビ等粗大ごみに出せない家電

エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、冷温庫、保冷庫は粗大ごみには出せません。商品を購入・買い替える販売店又は「家電リサイクル受付センター」へ。

「家電リサイクルセンター」 ☎03-5296-7200
<https://kaden23rc.tokyokankyo.or.jp/Rc/Index>



家庭用パソコン

「小型家電リサイクル法」の認定事業者である「リネットジャパンリサイクル」による回収を始めました!

- ・ <https://www.renet.jp/> ☎0570-085-800



※左記のほか、パソコンメーカーによる回収もあります。回収方法・料金等の詳細は、各メーカーに確認してください。

「令和2年度版ごみ・資源の収集カレンダー」を2月中に全戸配布しました



収集曜日等に変更はありませんが、改めて内容をご確認ください。



【配布に関する問合せ先】

株式会社 アト ☎050-5357-9680 午前9時～午後5時まで
(令和2年3月31日まで。土・日・祝日を除く)

「ごみ資源の分け方・出し方(外国語版)」



「ごみ・資源の収集カレンダー」と合わせてご利用ください。

【対応言語】

英語、中国語、
韓国・朝鮮語、
ネパール語、
ベトナム語、
フィリピン語

問 ごみ減量対策課事業計画係

可燃ごみ、不燃ごみ、資源は、収集日の朝8時までに集積所へお出しください。

渋滞や工事による通行止めなどの理由で、普段の収集時間より収集が早くなったり、遅くなることがあります。ごみ・資源は、収集日の朝8時までに出示していただくようお願いします。 問 杉並清掃事務所・方南支所

☆この「清掃情報紙ごみパックン」を読み終わって処分する時は、古紙(雑がみ)として資源回収にお出しください。