



## 生ごみを減らしてみませんか？



葛飾区ごみ減量・3R  
推進キャラクター  
リー(Ree)ちゃん

平成23年度の葛飾区内で  
集められた燃やすごみは、約83,000トン。  
その中には、たくさんの生ごみが含まれて  
います。

生ごみを工夫して減らすことにより、  
ごみ減量に大きくつなげることができます。  
今日から、生ごみ減量に  
チャレンジしてみませんか？

### ☆生ごみ減量その1！ 余分な食材は買わない

安さに惹かれて、ついついたくさんの食材を買ってしまい、食べきれずに  
やむなくごみに・・・という経験はありませんか？

ごみになってしまったら、食材も、お金ももったいない！

冷蔵庫に入っているからといっても、早く使わなければ傷んでしまうものもあります。  
本当に必要なものかどうか、よく見極めて購入しましょう。



### ☆生ごみ減量その2！ しっかり水を切る

生ごみのうちの約70%から80%は水分です。  
重量を減らし、悪臭を抑えるためにもしっかりと水を切りましょう。

排水溝用ネットや三角コーナーネットを使用している方は、ペットボトルや缶の  
底を利用すると簡単に水切りができます。また、ネットを使用していない方は、  
新聞紙を重ねたり、ちらしや広告を利用して水分を吸いこませてから  
不要な大きめのプラスチックの容器の底などで押さえこむと、水を切ることができます。

(\* 魚の骨など、手に刺さる場合がありますので、素手では絞らないようにしましょう。)

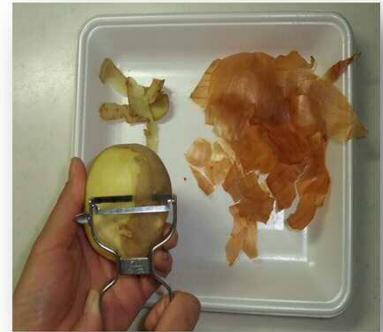


## ☆生ごみ減量その3！ 水に濡らさない

果物や野菜の皮は、洗う前にむいて、むいた皮は食品トレーなどに入れて最初から水に濡らさないようにしましょう。

濡れてしまった場合は、ざるにいれたり新聞紙の上に広げるなどして、風通しの良いところに置いて水分をとばしてから捨てましょう。

水に濡らさなければ、しぼる手間もはぶけます。



## ◆そのほかのごみ減量いろいろ◆

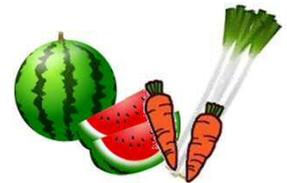
### 料理の作りすぎに気をつけましょう



料理によっては、たくさん作った方がおいしいものも…。  
食べ残して捨ててしまう事のないよう、残ったら冷凍にして別の料理に作りかえるなどの工夫をしましょう。

### 野菜を上手に保存しましょう

ちょっとだけ手をかけて、上手に保存。おいしく・無駄なく食材を使い切りましょう！  
よく使う野菜の保存方法を紹介します。



だいこん

だいこんを購入したら、まず、葉の根元の部分を切り落としましょう。

そのままにしておくと、葉が白い根の養分や水分を吸い取ってしまい、せっかくのみずみずしさがなくなってしまいます。

切り落といたら新聞紙でくるんだり、ラップを巻きつけて水分が飛ばないようにしましょう。



きのこなど

しいたけ

石づきをとり、水気をよくふき取ります。  
軸のついている方を上にして保存バッグか密閉容器に入れて野菜室へ。

しめじ

カサの部分を上にしたまま保存。



葉もの

葉を立てて茎の根元の部分を3分～5分ほど水につけておきます。

水からあげたら、キッチンペーパーなどで水分をふきとり適度に湿らせた新聞紙にくるみビニール袋に入れて冷蔵庫に保存します。

\*新聞紙のぬらしすぎはかえて葉を腐らせてしまいますので注意してください。

その他の野菜

レタス

丸ごとの場合はペーパータオルにつつま、保存バッグにいれ芯を下にして保存します。水気がでたら、ペーパータオルを新しいものに取り換えましょう。

また、芯を手でちぎって抜いておくと腐りにくく切り口が褐色になるのを防ぐことができます。

にんじん

ペーパータオルに包んで保存バッグへ。

## 野菜の皮などを使って料理をつくろう



だいこんの皮で「きんぴら」  
葉はきざんで「いためもの」に

うすくむいた大根の皮をよく洗い、  
千切りにして きんぴらを作りましょう。  
ごぼうのきんぴらとは 一味ちがったおいしさがあります。

また、葉はサッとゆでて水にさらし、絞った後ごま油で  
炒めると 茎の部分がシャキシャキとした歯ごたえのある  
炒め物ができます。  
(新鮮な葉は、とげとげした部分があるので洗う時に  
気をつけましょう。)

野菜の端きれを「スープ」のダシに

野菜の端きれは捨てずに、こまかくきざみ  
清潔なふきんやガーゼにくるんでスープの  
ダシとして利用しましょう。

野菜のうまみが凝縮された  
おいしいスープができます。



## お茶がらやコーヒーかすの活用法

お茶がらで玄関掃除や脱臭剤に



お茶がらは色々なものに活用できます。

玄関掃除には、お茶がらを半乾燥させ、それを  
パラパラと玄関の土間にまき、ほうきで掃けば  
お茶がらが砂埃やちりを吸着し、きれいにすることが  
できます。

また、お茶がらをよく乾燥させ缶などに入れ、ふたを  
開けたまま、靴箱などに入れることで脱臭剤の代わり  
になります。

3日程度で取り換えるようにします。  
(ふたは開けたままなので、こぼさないよう注意  
してください。)

目のつまった布を使って小袋をつくり、よく乾燥した  
茶がらを入れ、靴の中に入れても臭い消しになります。

コーヒーかすをトイレの芳香剤などに



コーヒーをいれた後のかすを、こぶりの  
入れ物に入れて芳香剤として使用することが  
できます。

また、香りがなくなったあとも、脱臭剤として  
置いておくこともできます。

ポイントは、たまにかきまぜること。  
手を加えることで、かびてしまうのを  
防ぐことができます。

また、魚焼きのグリルに敷いておくと  
魚の脂を吸ってくれるので、洗う時にらくに  
なります。



家庭用生ごみ処理機・コンポスト化容器購入費補助金

区では、家庭用生ごみ処理機とコンポスト化容器を購入された区内在住の  
方に補助金を交付しています。

補助金を利用できる方の条件や対象機器・補助金額等、詳しい内容は



葛飾区環境部 リサイクル清掃課 (5654)8273まで お問い合わせください。



9/5 (水)・9/12 (水)

廃材を再利用した、額縁作り

9/19 (水)・9/26 (水)

廃材を再利用した、引きだし作り

☆エコな木工体験 (全2回)

時間 13:30～16:30  
 場所 エコ校房 料金 1,600円  
 申込 9月5/12日分  
 8月17日(金)  
 am8:00～  
 9月19/26日分  
 9月7日(金)  
 am8:00～



(作品例)

9/24 (月) ☆リサイクル手芸

時間 13:30～15:30  
 場所 エコ校房  
 料金 570円  
 申込 9月11日  
 am8:00～

紙パックに布を貼って  
 ふた付きの小物入れを  
 作ります。



9/20 (木)・9/28 (金) ☆さき織り体験

時間 13:00～16:00  
 場所 エコ校房 料金 1,250円  
 申込 両日とも  
 9月10日(月) いらなくなった布を  
 am8:00～ 裂いてコースター  
 などの小物を  
 織ります。



9/15 (土) フリーマーケット出店募集!

応募方法: 電子申請または往復はがきに住所・氏名  
 出品物・電話番号を明記のうえ  
 〒124-8555 葛飾区役所 リサイクル清掃課  
 までお申し込みください。  
 申込期間: 8月30日(木)必着  
 \* 詳しくは8月15日号「広報かつしか」を  
 ご覧ください。



< エコライフプラザ 8～10月の予定 > ※は、申込制です

日	月	火	水	木	金	土
8/19	20	21	22 段ボールイスを 作ろう (申込終了)	23 休館日	24 子ども木工 教室 (申込終了)	25 トピアリー(植物の お人形)作り教室 (申込終了)
26	27	28	29	30 家具・日用不用品 喫茶 休業	31	
日	月	火	水	木	金	土
						9/1
2	3	4	5 ※エコな木工体験 13:30～16:30	6 家具・日用不用品 喫茶 休業	7	8
9	10	11	12 ※エコな木工体験 13:30～16:30	13 家具・日用不用品 喫茶 休業	14	15 フリーマーケット 10:30～13:00 おがくず粘土で工作しよう! 11:00～14:00
16	17 休日	18	19 ※エコな木工体験 13:30～16:30	20 家具・日用不用品 喫茶 休業 ※さきおり体験 13:00～16:00	21	22 休日
日	月	火	水	木	金	土
23	24 ※リサイクル手芸 13:30～15:30	25 ※着物リフォーム 13:00～17:00	26 ※エコな木工体験 13:30～16:30	27 休館日	28 ※さきおり体験 13:00～16:00	29
30	10/1	2	3	4 家具・日用不用品 喫茶 休業	5	6 おがくず粘土で工作しよう! 11:00～14:00