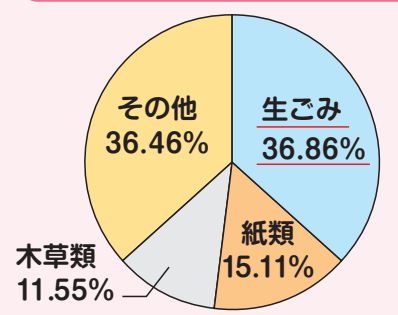


**ごみ減量で地球を守ろう!**  
東京港内の新海面処分場は、23区の最後の埋立処分場です。長く使うためにも、地球の温暖化を防ぐためにも、一人ひとりができることから始めてみませんか。  
今号の「3010運動」ってなあに。  
自営記事・年末年始のごみ・資源収集のお知らせ  
発行日 令和元年12月5日  
編集・発行 杉並区環境部ごみ減量対策課・杉並清掃事務所・方南支所  
年4回(6・9・12・3月)各5日発行

# 家庭ごみ排出状況調査を実施しました!

**家庭ごみ排出状況調査とは...** 杉並区で排出される家庭ごみ(可燃・不燃ごみ)の内容等を調査することです。今回は可燃ごみの調査結果(生ごみの割合)を報告します。

## 可燃ごみ中の生ごみの割合



前回調査(H27)との比較  
平成27年度 43.90%  
↓  
令和元年度 36.86%  
(-7.04%)



可燃ごみの約40%が生ごみなんだ!

前回と比較すると生ごみの割合は下がっていることがわかるね。生ごみを減らすことが可燃ごみの減量にもつながるんだね!

## 生ごみは一人ひとりの少々の工夫で減量が可能です

- 1 生ごみの水切りをしよう!
- 2 計画的な買い物で食べきりを!
- 3 使い切れない未利用食品はフードドライブを利用しよう!

※フードドライブとは、家庭で使い切れない食品(未利用食品)を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付する活動です。(対象の食品には条件があります。詳しくは区ホームページで検索!)



今回の調査で出た未利用食品の一部(未開封のまま廃棄された食品)

問 ごみ減量対策課事業計画係

# 年末年始のごみ・資源収集のお知らせ

年末は12月30日(月)まで、年始は1月4日(土)から収集を行います。  
※可燃ごみの収集日が、火曜日・金曜日地域の方は、1月5日(日)に可燃ごみの臨時収集を行います。  
問 杉並清掃事務所・方南支所

粗大ごみの申し込み受け付けは、年末は12月28日(土)まで、年始は1月4日(土)からです。



## 申し込みは粗大ごみ受付センターへ

- ◆ 電話での申し込み  
03-5296-5300 (午前8時~午後7時)
- ◆ FAXでの申し込み(24時間受付)  
03-5296-7001  
(住所、氏名、日中の連絡先、FAX番号、申込品目名、大きさ、数量をご記入ください)

◆ インターネットでの申し込み(24時間受付)  
<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>  
※ひとり暮らしの高齢者(65歳以上)や障害のある方のみの世帯で、運び出しが困難な場合は、管轄の清掃事務所までご相談ください。

問 杉並清掃事務所・方南支所



## 忘年会・新年会シーズンには3010運動を!

3010運動って、なあに?



幹事さんは、3010運動のお声かけをお願いします。

## 「食べのこし0応援店」に行ってみよう!

昨年12月からはじまった「食べのこし0応援店」の登録は272店舗に! (令和元年11月15日現在)

「食べのこし0応援店」に登録しているお店は、『今日のあなたにちょうどいい量』をコンセプトに、小盛りメニューやハーフメニュー、持ち帰りメニューなど、食品ロスの削減に取り組んでいるお店です。



新高円寺  
「boulangerie ECLIN」  
(ブランジェリーエクリン)



店長の本間さん(右)と店員の西岡さん(左)

- Q1** 応援店に登録したのはなぜですか?
- A1** 普段からパンを捨てることはしないように、ごみ減量を心掛けていたからです。
- Q2** 食品ロス削減のために、行っている取組はありますか?
- A2** 食パンは少人数世帯の方向けに半斤で、サンドイッチは、1種類ずつ小分けにして売ったり、その他のパンや一番人気のバゲットも、お申し出があれば半分に対応しています。

- Q1** 応援店に登録したのはなぜですか?
- A1** 食品ロス削減の取組の一環としてセブン・イレブン店舗においても何かできないかと考え、応援店に登録させていただきました。
- Q2** 食品ロス削減のために、セブン・イレブン全体で行っている取組はありますか?
- A2** 商品の鮮度延長に取り組んでいます。例えば、弁当やサラダ等、フレッシュフードの鮮度延長を図ることで、食品ロスの削減につながっています。

区内のセブン・イレブン全店舗(88店舗)が食べのこし0応援店に参加!



本部社員の星野さん(左)と都立西校前店副店長の木村さん(右)

食べきれぬ分だけ買う、すぐ食べる時は賞味期限が近いものから買う。買い方ひとつで食品ロスは減らせます。

**買い方で、もったいないをなくそう!**

「食べのこし0応援店」の登録については、下記担当まで。



少量パックの冷凍食品



チルド弁当 製法や容器を変更することで、消費期限を延長し、おいしく食べられるような工夫をしています。

## 食べきりレシピでおいしく、食品ロス削減!

みかんの皮で、風邪予防!

### みかんの皮ジャム



「このレシピを教えてくださいましたのは...」  
管理栄養士  
沼津 リエ先生  
区内で料理教室「COOK会」主宰

マーマレードより苦みが少なく、さわやかな味です!



5 水を入れた鍋に4を入れ茹でこぼす(2回)。



6 5にひたひたの水・砂糖を加える。



7 とろみがつくまで弱火で煮詰める。

\*材料\*  
みかんの皮(3個分)、砂糖(大さじ3)



1 みかんの皮をよく洗い、むく。



2 お湯に10分つける。



3 白いところをスプーンなどでこそげとる。



4 細く切る。

白菜を芯までおいしく食べきる!

### 白菜とりんごのサラダ



「このレシピを教えてくださいましたのは...」  
食べのこし0応援店  
イタリアンCICLO(西荻窪)  
岡部シェフ

調味料の白菜が少しだけあまったときにもGOOD!



\*材料\*  
白菜(100g)、りんご(40g)、マヨネーズ(大さじ3)、塩(1つまみ)、オリーブオイル(3g)、アーモンドスライス(お好みで)



1 白菜は葉に対し包丁を斜めにして一口ぐらいの大きさにカット。



2 りんごは皮ごと薄くスライスする。



3 ボウルに白菜とりんごを入れ、塩とマヨネーズ、オリーブオイルを入れ、からめていく。



4 最後にアーモンドスライスをちらす。

問 ごみ減量対策課 管理係