

# みて！みて！きて！ ミニ情報



## 【生ごみ削減のレシピ】

平成 25 年度、「燃やせるごみ」のうち「生ごみ」の割合は 54.1% にあたります。

「生ごみ」を減らすために、私たちができることは何でしょうか？

2 月に実施された「聞いて・得・エコ講座」のエコクッキングの中にヒントがありました。

「エコクッキング」とは、毎日の食材の調達から料理、そして楽しい食事、後片付けまで、環境に配慮するエコロジーだけでなく、家計にも優しいエコノミーと、両方合わせたクッキングスタイルです。

台所から出る「生ごみ」の 2/3 は水分です。

「生ごみ」を「燃やせるごみ」として出す人は水分をしっかりと切ることにより、重量も軽くなり減量につながりますが、できるだけ「ばっくん」などを使い自家処理をして欲しいと思います。それから調理をする前日に洗っておくことも水分をなくす一つの手です。

調理をするとき、たくさん作り過ぎず、予め食べ切る量を考え、食材を準備しましょう。もし、どうしても食材を使い切れなときは、明日の献立に活かす等、食べ残し、使い残しのないように気をつけましょう。

どうしたら「生ごみ」をできるだけ出さない生活ができるかどうか考えてみましょう。まだまだ方法はあらずです。料理は毎日続く「頭脳ゲーム」です。

エコ講座のエコクッキングの中にあるヒントは、「意識して料理をすれば、生ごみは減る！！」

皆さんどうですか！多分生活の知恵・ヒントがたくさんあるでしょう？活かしてください。



このミニ情報のカレンダーにて毎月館内で行われる催しをお知らせいたします。催し物がない日でも、気楽にお出かけください。良い情報交換ができると思います。

環境に配慮したグリーン購入のお手伝いとして、エコ文具の販売、ペットボトルから作ったネクタイの販売と、手づくりのリサイクル品、布ぞうり、袋物、さき織り製品等の販売をしています。

## 古着の回収

6月5日(金)午前10時から正午  
時間内に持参してください。

ごみ減量にご協力ください。

衣類を燃やさずリサイクルしましょう。

発行者 「エコ・サポート21」

天神3丁目11番31号

電話 23-5144

## 平成27年6月号

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	古着回収日
6	土	休館日
7	日	休館日
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	着物地からトートバック作り
12	金	
13	土	休館日
14	日	休館日
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	着物地からトートバック作り
19	金	
20	土	休館日
21	日	休館日
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	休館日
28	日	休館日
29	月	
30	火	

# さあ！出かけましょう エコ・ハウスへ

## 我が家のごみ対策

何も分からないまま「ごみ減量アドバイザー」になったとき、家族から、「地球環境に良い仕事だね！」と励まされました。そして、アドバイザーとして学び、今までを振り返ってみました。

- ・30年前、その頃は近所の人たちと空地で段ボール、紙類、箱などを燃やしていましたが、今は分別をしてリサイクルです。
- ・ごみ集積所に生ごみを出す日には、決まってカラスが飛んできてごみを荒らしたり、野良猫が子猫をたくさん連れてきたりして生ごみをあさっていた頃を思い出しますが、今は生ゴミの袋の上にネットをかけてステーションが管理されているので、心配ありません。
- ・プラマーク付プラスチックは、孫が食べた後、カップ類、ヨーグルト容器類をきちっときれいに洗って袋に入れてくれます。
- ・食事の材料は、作り過ぎないように注意したので生ごみの方も大の袋でしたが、中になり、小になりつつあります。そして、「ぱっくん」を楽しんで使用しています。
- ・衣類は、リサイクルしています。
- ・庭木の切り葉は、晴れた日に干して良く乾燥させて燃やせるごみとして出しています。

ごみ減量アドバイザーになって活動しているお陰で、ごみ減量のことが色々理解できてきました。皆さんも一緒にごみ減量をしましょう。

## 体験コーナー

空き缶のリサイクル  
牛乳パックのリサイクル  
少しの時間で作れる物があります。

## 生ごみの堆肥化とごみ減量

わかりやすく、すぐ実行できるごみ減量法をアドバイスいたします(申込不要)。  
生ごみ処理基材「ぱっくん」は、4月1日から、無料で配布しています。生ごみを燃やさず、有効活用しましょう。ご協力ください。  
“焼却炉がギブアップです！！”



## わくわく講座 (参加費各回 100円)

申し込みは6月1日(月)以降、電話でエコ・ハウスへ(受付は電話のみ)。

## 着物地からトートバック作り (定員 8名)

不要なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

日 時：6月11日(木)、18日(木) 午前10時～午後3時(2回コース)

持ち物：着物(ほどいて)、裁縫道具、裏用布、昼食

諸経費：100円

材料費：別途

## 古着回収

エコ・ハウスでは、6月5日(金)午前10時から12時まで、不要になった衣類の回収を行います。

毎回、多くの市民の方が衣類を持ってこられ、「捨てるに捨てられず困っていましたが、利用してもらえて良かった！」と感謝して帰られる方が大変多く、サポーターも汗だくですが、回収を始めてよかったと思っています。『毎月第一金曜日』午前10時～12時が回収日です。ごみ減量のためにご協力をお願いいたします。

## 申し込み、問い合わせ先

「エコ・ハウス」(上田クリーンセンター内) 上田市天神 3-11-31 23-5144

エコ・サポート 21 ホームページ <http://www.city.ueda.nagano.jp/haiki/kurashi/gomi/eco-house/>