

へらすぞう

第22号 平成29年度

あきる野ごみ会議は、市民・事業者・市の3者が協力し、3Rを推進している団体です。



ECO EDO

江戸時代の生活は?… とてもエコ!

食材は?

地産地消。近郊の村で生産された野菜や東京湾などで獲れた魚類を振り売りで「旬のものを必要なだけ」購入。



調理は?

薪や木炭を燃料にしたかまどや七輪を使用。燃料の節約のため、ご飯は1日分を1度に炊き、余熱も利用。「無駄なく手際よく」が腕の見せ所。



参考:「EDO→ECOエコ・クッキング・プロジェクト」小冊子

(C・S)

ごみは?

僅かに残った生ごみや灰、人の排泄物も肥料として土に戻す。有効に使い尽くす究極の「循環型社会」。

市からのお知らせ

◎4月からペットボトルは、本体からラベルをはがして出すようお願いします。

堆肥化してみよう♪

落ち葉の季節になると、ピンク色のボランティア袋に詰め込まれた落ち葉を良く見かけます。この落ち葉を野菜や花が喜ぶ堆肥にしてみませんか?

掃き集めた落ち葉を一か所に積み上げておきましょう。風で飛ばないようにシートで覆っておくと発酵も進みやすく良いですよ。

さらに、この落ち葉に米ぬかや鶏フンを加え、かき混ぜると翌年の5月頃には上等の堆肥が出来上がります。これを畑や花壇に撒くと、野菜や花がとても喜んでくれ、お返しに豊かな実りをいただくことができますよ。

(K・O)



ごみ会議の活動

◎ダンボール方式コンポスト・EM菌生ごみ処理容器講習会などの開催

リサイクルフェアの会場や市役所本庁舎で講習会を開催し、多くの方に参加していただきました。今後も開催の際には、広報紙で呼びかけていきます。

◎食品ロス削減キャンペーン

リサイクルフェアの会場で食品ロス削減啓発用のマグネットシートを配布させていただきました。

◎へらすぞうの発行

ごみの減量化などに努めている団体への取材などで情報を集め、情報誌として発信しています。

◎会議後の清掃活動

会議後、不法投棄の多い二宮農道の清掃活動を行っています。

生ごみから作った堆肥で育てたゴーヤとミニトマトだよ♪



可燃ごみにおける紙類の比率が約41.8%(平成28年度実績)と他の市町村より高くなっています。

紙類の資源化にご協力ください!!

あきる野市の可燃ごみで一番比率が高いのは紙・繊維であり、これは可燃ごみの中に資源である紙類等が混じっているからだと考えられます。この比率は他の多摩地域市町村と比較すると、4ポイント程度高い数値になっています。資源の適正な分別に市民の皆さんにもご協力いただければと思います。

注意事項

☆名刺サイズ以上の紙類は資源化できます。

☆封筒やティッシュペーパーの箱などに付いているビニールなどは取り除くようにしてください。



リサイクル
しよう♪

【資源化できるもの】

本、マンガ本、雑誌、辞書、カタログ、紙袋、カレンダー、セロハンテープの芯、ダイレクトメール、ティッシュペーパーの箱、トイレトペーパーの芯、半紙、封筒、包装紙、ボール紙、ラップの芯など

【資源化できないもの】

シュレッダーごみ、感熱紙(レシート・ロール式のFAX紙など)、防水加工された紙(紙コップ、アイスクリームの容器、ヨーグルトの容器など)、写真、油や食べ物の残りかすが付着した紙、においのついた紙(洗剤や線香の紙箱、石鹸の包装紙など)、ティッシュペーパー、紙パック(内側がアルミ箔のもの)など



編集後記

◎今、世界を席巻する日本食。納豆、豆腐、みそ、しょうゆ…これらは全て大豆が原料である。大豆は畑の牛肉だ~♪と言われるように、大豆という食材は良質なたんぱく質である。また、大豆を育てること自体が「畑の肥やし」になるという。マメ科植物の根に存在する根粒菌というバクテリアが畑において肥料の役割を果たす。値段も牛肉・豚肉・鶏肉より安い。大豆は環境にもお財布にも優しい優れた食材である。(R・K)

現代の食品ロスとその対策

～食品ロスをなくそう! あきる野市の食材を使った地産地消・使い切りレシピ～

12月18日(月)に中央公民館実習室において開催された食品ロス削減やごみの減量を考える講座に参加し、色々と教えていただきました。その講座で食品ロスの約半分(約282万t)は、家庭から出ているというお話がありました。この家庭での食品ロスをゼロに近づければ、食品ロスは半減することになります。

今回は、具体的な方法として調理法を学びました。あきる野産のゆずを使い、ジャムなどを作りました。また、捨ててしまう人も多い大根やニンジンの皮、ブロッコリーの茎なども工夫し、大根の皮きんぴら、野菜のスープなどに調理しました。皆さん満足して、「これからやりたい」とか「ジャムも簡単で美味しいね」との感想。ゆずが残っている時は、ジャムとして保存して料理に利用すると良いとのお話もありました。

食品ロスを減らすためには、考えずに機械的に調理するのではなく、無駄なく使おうという意識が大切です。一人ひとりがその意識で調理した時、一人ではとても小さな事と思われませんが、集まると年間約282万tの結果が出るのです!! 私達の家庭の力でこれを無くせば、経済的節約でもあり、工夫は頭の活性化にもなるかも…そう考えると、わくわくしませんか。

(M・T)



ゆずジャム(マーマレード)のレシピ

ゆず 2～3個(約300g)
砂糖 ゆずの6割(約180g)
レモン汁 大さじ1杯

- ① ゆずはよく洗い水気をふく。皮をむき、皮と果肉に分ける。
- ② 果肉は、房ごと細かく刻み、種を取り除く。
- ③ 皮は、白い部分ごと千切りにして、たっぷりの水でつかむようにもみ洗いし、水を捨てる。
- ④ 鍋に③とたっぷりの水を入れ、1～2回ゆでこぼす。
- ⑤ ④をザルにとり、やさしくしぼり、水気をきる。
- ⑥ 鍋に②、⑤、砂糖、レモン汁を入れ、全体がしっとりしてきたら強火にかける。
- ⑦ 沸騰したら中央にし、アクを取りながら絶えずかき混ぜ、煮つめる。



環境問題啓発等ポスター展の最優秀作品
(食品ロスをテーマにしたもの)



小学校5年生指田さん

給食ゼロリンピック

給食ゼロリンピックとは、「給食の正しい知識」「食へのありがたみ」「感謝の心」などの想いを子供たちと共有し、給食残食率の低下を目指すあきる野青年会議所の事業です。廃棄物減量等推進員にあきる野青年会議所のメンバーがいたため、この給食ゼロリンピックの取材をさせていただきました。

市内小学校に給食ゼロリンピックへの参加を募集し、今回は多西小学校が参加。平成29年9月11日(月)からの5日間、青年会議所のメンバーの指導のもと4～5年生が身体の成長や栄養、海外の給食事情などについて3年生に対して話してから、3年生のクラスのみんなが給食を食べ始めていました。その結果、話の効果と他のクラスとの対抗意識により、残食率がほぼ0%のクラスが続出していました。

取材に行き、この期間だけではなく、これからも完食を目指し、次回は市内の他校でも参加してほしいと感じました。このように子どもの頃から意識し、食品ロスやごみの減量、地球環境への関心を高めていく必要があるのではないのでしょうか。(C・S)



3年	1組	2組	3組
11日	完食	2.9%	3.5%
12日	0.7%	8.8%	1.8%
13日	完食	1.5%	完食
14日	10.6%	5.6%	完食
15日	3.0%	完食	完食
完食回数	2回	1回	3回
残食率合計	2.9%	3.7%	0.9%

◎1日あたりの残食率の全国平均は約6.9%になります。



ごめんください

EM菌を活用した自然農園

生ごみを可燃ごみとして捨てるのではなく、家庭用EM菌生ごみ処理容器を活用して、EM菌の働きで生ごみを発酵させ、良質な肥料(堆肥)にすることができます。

今回は、そんなEM菌を健康面から活用している農園を取材してきました。

《訪問した感想》

私自身も6年前からEM菌による生ごみ処理やEM関係の資材で野菜の栽培を行っていますが、今回の取材で同じ考えの仲間の人たちに出会い、教えられることが多々ありました。

目標達成を目指して地道な作業を行い、自然から謙虚に学び、チームワークを維持することを17年間も継続し、前進させていく活動と熱意に多くの人から共感が得られ、さらに発展していくことを願っています。



EM菌生ごみ容器は、市役所で貸出しているよ!

対象:市内在住の方
内容:1世帯2基まで
2年間の貸与期間終了後は譲渡
申請:はんこを生活環境課まで持参し、申請



(K・M)

◎東京地球農園

(あきる野市引田地区)

開園のきっかけは奥田氏である。自身の病気の体験から化学物質に汚染された食品が重大な健康被害を生んでいると考え、有機無農薬で野菜栽培を始めた。

その後、その意志を引き継いだ数人の市民ボランティアで今の東京地球農園をたちあげた。

問合せ先:阿部氏(Tel.090-4456-3243)

◎秋留台・日の出自然農園

(日の出町平井地区)

自然農法の普及員との出会いが発端で、農薬や化学肥料に頼らない有機無農薬で野菜の栽培を個人区画と集団区画に分けて行っている。

問合せ先:沢辺氏(Tel.090-3965-7314)