



エコライフ プラザ通信

創刊50号!

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
かつしかエコライフプラザ
(立石図書館併設)
TEL.03-3696-8225
編集・発行
葛飾区リサイクル清掃課
TEL.03-5654-8273



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
0ー(Ree)ちゃん

創刊号～

<ごみ減量・3Rの取り組みに関する情報を様々な角度から伝える>

- ・ごみを減らすためにできること、ごみを減らす生活習慣
- ・講座、イベントの情報
- ・かつしかのごみについて
- ・リユース家具展示・販売コーナー、日用不用品販売コーナーの紹介
- ・かつしかルールとは?、りー(Ree)ちゃん検定・・・・等々



18号～

<消費者庁による日本の家庭における食べ残しに関する情報からも伝える>

- ・食品ロスに関する情報
- ・東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校との協力により、「食べきり・使い切りメニュー」を作成し紹介する。(22号・24号・26号)
- ・フードドライブの取り組みについての紹介



28号～

<カラー版で写真やイラストが映え、パワーアップした「エコライフプラザ通信」になる>

- ・「もったいない!食品ロスを減らそう!」というテーマで様々な食材の無駄をなくし、ごみを減らすための調理法を連載<東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校のご協力>
- ・毎回連載の食品についての「栄養や効能について」情報を提供
- ・かつしか3Rサポーターの会の活動状況の紹介(平成27年度に結成された団体)
- ・講座については、内容、時間などを工夫し子育て世代も参加できるよう保育付き講座を開催するなど、老若男女全ての年代を視野に入れての紹介



色々な講座があるよ♪♪



今後も「エコライフプラザ通信」は、ごみ減量・3Rに関する取り組みや情報を、幅広い年齢層の区民の方々に見やすく、読みやすく、そして興味を持てる内容をお届けしていきます。



もったいない!

食品ロスを減らそう!

~野菜の皮やくず~

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、毎回連載します。今回は「野菜の皮やくず」の使い方をご紹介します。

野菜の皮やくずの利用方法

多くの野菜は皮やその近くに栄養素が多く含まれています。しかし、硬い、見た目が悪いといった理由で捨てられることが多くあります。例えばお正月に食べる機会の多い筑前煮。少し贅沢に、形よくむいたりするのではないのでしょうか。そのむいた皮やくずを利用することで、食材を余すことなくいただきたいものです。

野菜出汁 (600ml分)

材料	分量
野菜の皮やくず	150g分
水	800ml

作り方

- 1 きれいに洗った皮などを適当な大きさに切り、水と一緒に火にかけます。
- 2 沸騰したら弱火にし、ふつふつとした状態を保ちます。
- 3 途中水分が少なくなりすぎたら水を足します。20~30分ほど煮だしてこしたらできあがりです。



基本的にどんな野菜の皮でもできますが、香りや色の強いものは割合を少なくした方がおいしい出汁が取れます。

炊き込みご飯 (4人分)

材料	分量
米	2合
野菜出汁	300ml
濃口醤油	大さじ1
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
煮出した野菜	

作り方

- 1 米は洗い、30分~1時間程度水に漬けておきます。
- 2 米をざるあげして水を切り、野菜出汁・醤油・酒・塩とともに炊飯器に入れます。
- 3 出汁をとった野菜を適宜カットし、炊飯器に入れて、通常通り炊きます。
- 4 炊き上がってお皿に盛り付け、好みで青味や海苔等をのせたらできあがりです。



かつしかエコライフプラザへ ようこそ!!

「かつしかエコライフプラザ」は、立石図書館との複合施設として、平成23年6月30日に開館しました。

ごみの減量をはじめとした環境にやさしい暮らし(エコライフ)に関する学習や、実践・活動の拠点として、クイズやゲーム、体験をとおして、環境や3R(リデュース・リユース・リサイクル)について、楽しく学べる「展示・学習コーナー(エコトレーニングルーム)」があります。また、粗大ごみの中からまだ使える家具を修理や清掃をして、希望者に販売する「リユース家具展示・販売コーナー」、区民の皆さまから無償で提供いただいた新品同様の日用品を販売する「日用不用品販売コーナーゆず屋」など、様々なコーナーを運営しています。

【開館時間】 午前9時～午後6時

※喫茶コーナーは午前10時～午後5時

※ゆず屋は午前10時～午後5時(平日)

午前9時～午後6時(土日祝)

【休館日】 毎月第4木曜日、立石図書館特別整理期間

※喫茶コーナー、日用不用品販売コーナーは毎週木曜日、12/29～1/3休業

※リユース家具展示・販売コーナーは毎週木曜日、12/31～1/3休業



リユース家具展示・販売コーナー

粗大ごみの中からまだ使えるものを修理清掃して、展示・販売を行っています。



日用不用品販売コーナー「ゆず屋」

区民の方々から無償で提供を受けた日用品を販売しています。



葛飾区オリジナル再生品「かつしかリー(Ree)ちゃんトイレットペーパー」を販売しています。



研修室

講演会や映像を通じた学習ができます。



エコトレーニングルーム (展示・学習コーナー)

クイズやゲームで「3つのR」を楽しく学ぶことができます。子どもも大人もぜひ体験してみましょう。



エコ校房

いらなくなった洋服などを材料にした手芸・工作教室を実施しています。



<新聞紙でちぎり絵>



<古傘からバッグカバー作り>



<さき織り講座の様子>



<エコ手芸ロゼット>



<保育付き講座の様子>



<さき織りバッグ>



エコライフプラザ 2020年1月～3月の主な予定

★かつしか3Rサポーターの会企画 「子どもエコ工作体験」

日 時：3月18日(水)
15:00～17:00
会 場：エコトレーニングルーム
申込み：不要!
直接会場へお越しください。
広報かつしか【3月5日号掲載予定】

「かえっこバザール(おもちゃの交換会)」と 「ベビー服、マタニティ服の交換会」

日 時：3月8日(日)
10:00～12:00
会 場：「かえっこバザール」：研修室
「ベビー服とマタニティ服の交換会」：エコ校房
申込み：不要!
直接会場へお越しください。
広報かつしか【2月25日号掲載予定】



ぜひ
来てね♡

★詳しくは広報かつしか、または区ホームページでご確認ください。

広報かつしかのホームページ

日	月	火	水	木	金	土
1/19	20	21	22	23 休館日	24	25
26	27	28	29	30 家具・日用不用品 喫茶休業	31	2/1
2	3	4	5	6 家具・日用不用品 喫茶休業	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13 家具・日用不用品 喫茶休業	14	15
16	17	18	19	20 家具・日用不用品 喫茶休業	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27 休館日	28	29
3/1	2	3	4	5 家具・日用不用品 喫茶休業	6	7
8 ★かえっこ・洋服 交換会 10時～12時	9	10	11	12 家具・日用不用品 喫茶休業	13	14
15	16	17	18 ★エコ工作体験 15時～17時	19 家具・日用不用品 喫茶休業	20 春分の日	21

かつしか3Rサポーターの会について

「かつしか3Rサポーターの会」は、葛飾区のごみを減らすために、葛飾区と一緒に様々な講座の企画・運営や区主催のイベント等で活動しています。

★ボランティアとして
ご協力いただける方
を募集しています!

<各講座・イベント>

- ・かえっこバザール(おもちゃの交換会)
- ・ベビー服とマタニティ服の交換会
- ・生ごみ堆肥作り講座
- ・夏、冬子ども向けエコ工作体験教室
- ・蜜ろう保湿クリーム作り講座・・・等



<小学校で環境学習>

小学4年生向けにごみ減量に関する授業を行っています。
夏休みは、環境に配慮している施設と一緒にバス見学ツアーに行きます。



<区主催のイベント参加>

- ・環境・緑化フェア
- ・エコエコフェスタ
- ・消費生活展
- ・ごみ減量キャンペーン
- ・ごみ減量・清掃フェア・・・等

