

読んでなっとく! ゴミ減量

# なごみ生活

弘前市  
ごみ減量化・資源化  
啓発広報誌

[令和2年3月]

発行・環境課  
☎ 0172-32-1969

特集

## 今さら聞けない “食品ロス”

令和元年10月に「食品ロス削減推進法」が施行されました。同法では、国・自治体・事業者・個人が食品ロスの削減に向けて具体的にどんなことに取り組むべきなのかが明記され、私たち消費者は、食品の購入と調理方法の改善により、食品ロスの削減に主体的に取り組むことが求められています。

食品ロスについて、日々の暮らしの中でできることを今一度、考えてみませんか。

本来食べられるのに捨てられている食品のこと

日本全体で  
**約 643 万トン**  
※平成 28 年度推計

世界の食料援助量※  
**の約 2 倍**  
※平成 29 年で年間  
約 380 万トン

**約半分が**  
一般家庭から発生

# “食品ロス”ってなに？

当市の家庭から出る「燃やせるごみ」のうち、生ごみが**約 40%**、うち食品ロスが**約 16%**



実際にごみとして捨てられていた未使用食品

もったいない!



もったいない・青森県民運動キャラクター「エコちゃん」



宴会時

## 「食べきり」のコツ

- 1、まずは適量を注文しましょう!
- 2、幹事さんは「おいしく食べきろう!」の声掛けを!
- 3、開始 **30分**、終了前 **10分**は、席に戻ってしっかり食べる「食べきりタイム」!
- 4、食べきれない料理は途中で分け合いましょう!
- 5、それでも食べきれない料理は、お店の方に相談して持ち帰りましょう!

## 外食編

### 30・10(さんまるいちまる)運動で食べきり!

30・10 運動は、宴会時の食べ残しを減らすためのキャンペーンで、「開始から 30 分と終了前 10 分は席を立たずに料理を楽しみましょう」というものです。職場や知人との宴会から始めて、楽しくおいしく宴会を楽しみましょう。

## 「もったいない」の意識で

食品ロスを減らすためには、食べ物をもっと無駄なく大切に消費する意識や食への感謝の念を深めることも大切です。「もったいない」の意識を持って、できることから始めてみませんか。



## ＜食品ロスを減らす取組× 3つの工夫＞

### 買い物編

#### ●冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

買い物前には食材を確認! 冷蔵庫内を携帯電話のカメラ機能で撮影しておくのもよいでしょう。



#### ●必要な分だけ買って食べきる

お得なまとめ買いをしたものの、期限が過ぎてしまい捨ててしまったことなどありませんか。必要な時、必要な分だけ買ったほうがお得な場合もあります。



#### ●すぐ使う食品は棚の手前から

買い物の際、期限がより長いものを買おうと、棚の奥から商品を取ることもありますが、期限が切れてしまうと、返品や廃棄など、お店での食品ロスが発生してしまいます。

### 調理・食事編

#### ●食品に記載されている保存方法に従って保存する

誤った方法で保存すると、食品の劣化が早くなる場合があります。保存は正しい方法で、食品をおいしく食べきりましょう。

#### ●野菜は、冷凍など下処理してストックする

一度に食べきれない野菜は、冷凍などの下処理をして、小分け保存などを行い、食材を長持ちさせる工夫をしてみましょう。

#### ●残っている食材から使い、食べきれる量を作る

#### ●作りすぎて残ったら、リメイクレシピなどで食べきる



弘前市食生活改善推進員会おすすめ 生ごみ減らす! 食材丸ごとレシピ

### ピーマンと鶏肉のみそ昆布炒め (主菜)

長いもおかかステーキ (副菜) ※

〈レシピ提供〉食育料理家・なぎさなおこさん



#### 〈材料〉4人分

鶏もも肉……200g  
にんじん……中1/2本  
ピーマン……4~5個  
しめじ……1/2株  
しょうが……10g  
塩昆布……3g  
塩……小さじ1/4  
酒……大さじ1  
片栗粉……大さじ1  
ごま油……大さじ1  
(合わせ調味料)  
みそ、酒、はちみつ  
…各大さじ1

#### 〈作り方〉

- ①鶏肉を一口大にカットし、塩、酒、片栗粉、すりおろしたしょうがと混ぜ合わせておく。
- ②にんじんは皮つきのまま、薄い拍子木切り、ピーマンはヘタを取って乱切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ③合わせ調味料を混ぜる。
- ④フライパンにごま油を入れて、鶏肉を皮面から焼いて、両面こんがり焼く。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、にんじん、ピーマン、しめじ、塩昆布を加えて炒める。
- ⑥にんじんに火が通ったら、合わせ調味料を入れて混ぜ合わせれば完成。

#### ★ポイント★

にんじんは皮つき、ピーマンはワタも種もそのまま、栄養丸ごと取っちゃおう!

#### ★1人分の栄養量

エネルギー 180kcal、たんぱく質 9.7g、脂質 10.5g、食物繊維 1.4g、カルシウム 14mg、食塩相当量 1.2g

※副菜の「長いもおかかステーキ」レシピは市ホームページ「ごみ減量チャレンジ!」にて公開中!

### もっとエコクッキングをしてみたい方には…

料理レシピサイトクックパッド「消費者庁のキッチン」  
(<https://cookpad.com/kitchen/10421939>)  
→食材の使い切りレシピなど食品ロス削減につながる料理レシピが多数紹介されています。



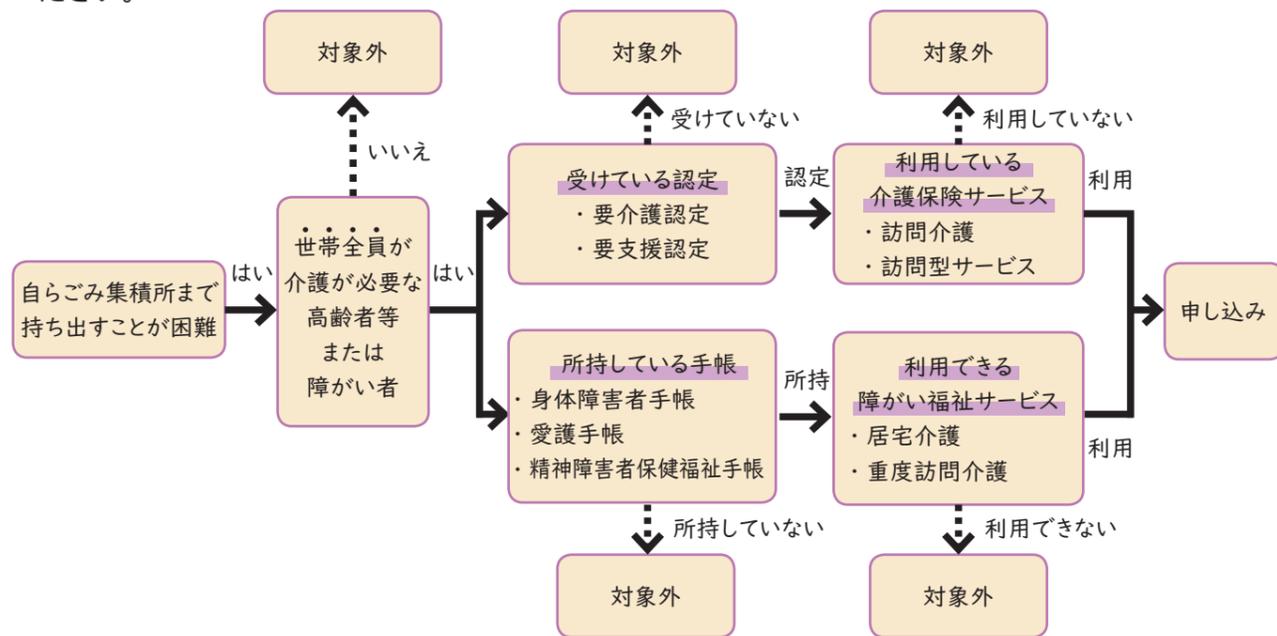
4月から  
はじまります

## 高齢者などのごみ出しサポート

市では、介護が必要な高齢者等や障がい者の世帯で、ごみ集積所までのごみ出しが困難となっている世帯のごみを自宅前で個別に収集する制度を4月1日から開始します。

### サポートを受けられる世帯は？

次のフローチャートに該当する世帯が対象となります。  
このほか、特別な事情があると市長が認める世帯も対象となる場合がありますので、お問い合わせください。



集積所まで  
ごみを  
持って行けない...

ヘルパーさんの  
来る時間だと  
ごみ出せない...

### 申し込みは？

申請書は環境課（市役所前川新館2階）で受け付けしており、担当ケアマネジャーなど、代理人による申し込みができます。  
※申請書は環境課窓口に備え付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。  
※左記の要件に該当しない場合はサポートを利用できない場合があります。

### 料金はかかるの？

無料です。ごみ出しサポート事業の利用にお金はかかりません。また、見守り活動も兼ねてごみ収集におうかがいします。

### ごみはいつ収集されるの？

大型ごみ以外のごみを、週1回、決まった曜日に収集します。  
ごみはきちんと分別して、自宅前のふた付きの容器（利用者で用意）に出してください。分別されていないものは収集できません。

ごみ減量にチャレンジ！

## ワークショップ型勉強会

各地区で開催しています

市では、今年度からごみの減量化・資源化を主題としたワークショップ型の勉強会を各地区町会連合会との協働により開催しています。

今年度は1月末までに10地区で開催され、なごやかな雰囲気の中、参加者がごみの減量方法や、それを効果的に地区に広めるためのアイデアを楽しく出し合っていました。

今後は、来年度中までに残りのすべての地区で開催する予定です。開催日程は広報等でお知らせしますので、最寄りの地区で開催される際は、お気軽にご参加ください。

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係  
(☎ 32-1969)



■問い合わせ・申込先

環境課廃棄物政策係  
☎ 32-1969 ファクス 37-7271  
E メール kankyau@city.hirosaki.lg.jp



実証実験しました

# 削減型生ごみ処理ボックス「キエーロ」

「キエーロ」は、土に住むバクテリアの働きによって、生ごみを分解する箱のことで、中に黒土を入れて使います。元々は神奈川県東山町にお住まいの松本さんご夫妻が考案したもので、臭いや虫が少なく比較的手間もかからないことから、現在、全国的に注目されています。

市では昨年6月下旬から、りんご箱と幅約70cmのプランターでそれぞれ「キエーロ」をつくり、実証実験を行いました。

※「キエーロ」は松本信夫氏の登録商標です。

## 「キエーロ」の使い方

### ステップ1

生ごみを入れるため20～30cmくらいの深さの穴を掘る



### ステップ2

穴に生ごみを投入。1回の投入量の目安は最大で500g程度



### ステップ3

大きいかたまりはスコップの剣先などで突き刺すように小さくしながら、生ごみと土をよくかき混ぜる

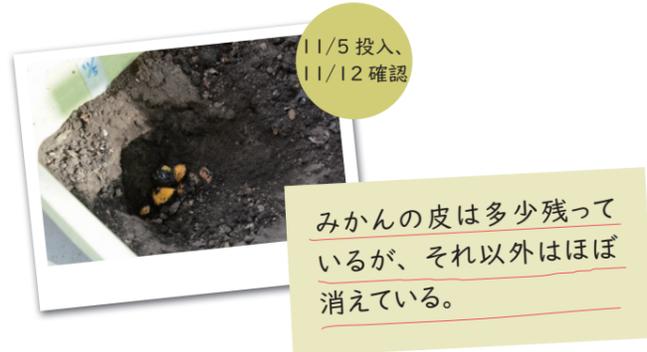


### ステップ4

生ごみが表面に出ないように乾いた土をかぶせる



あとは待つだけ!



## 実験して分かったこと

- 悪臭や虫の発生はなかった
- 消えにくいもの、分解の苦手なものがある  
→卵の殻や玉ねぎの皮など水分が少ないものは、分解されるまで時間がかかる
- 気温が下がる冬場はバクテリアの活動が鈍って分解能力が落ちる  
→夏場は3～4日で分解されていたものが、秋～冬場は1～2週間程度かかった

**コツ** 掘り返してみて、まだ消えていない場合は、水を加えて土とよく混ぜ、最後に乾いた土をかぶせると分解が進みやすくなります。

市では今後、「キエーロ」の普及に向けた啓発活動を予定しています。詳細が決まり次第広報等でお知らせしますので、今しばらくお待ちください。

■問い合わせ先 環境課資源循環係 (☎ 35-1130)

# お使いですか ごみ分別ガイドブック

1月から配布している「保存版 ごみ分別ガイドブック」、皆さんお使いですか。こんなときに便利です。



## 分別を調べたいとき



「ラップの芯」ってなにごみだっけ？

ガイドブック20～51ページのごみ分別一覧表を見ましょう。



50音順だから、「ら」のところを見ればいいんだね。「ラップの芯」は「雑誌・雑がみ」だね。

## 品目別のごみの出し方を調べたいとき



「大型ごみ」にはどうのごみを出せるの？

ガイドブック8ページの「大型ごみ」を見ましょう。



長さが45cm以上でおおよそ180cmまでのものが「大型ごみ」になるんだね。

## 資源物の回収拠点を調べたいとき



衣類の回収ボックスってどこにあったかしら？

ガイドブック4・5ページ、資源物の回収拠点一覧を見ましょう。



衣類以外の資源物の回収拠点も調べることができて便利ね。

## 収集しないごみの出し方を調べるとき



テレビはどうやって処分するんだっけ？

ガイドブック16ページ、家電リサイクル法対象品の処理方法を見ましょう。



テレビは家電リサイクル法対象品だから市では収集しないけど、いろんな処理方法があるんだね。

「保存版 ごみ分別ガイドブック」は、市民課（市役所市民防災館1階、総合案内）、環境課（市役所前川新館2階）、環境課町田事業所（弘前地区環境整備センター管理棟2階）、ヒロロスクエア（ヒロロ3階、総合行政窓口）、岩木・相馬総合支所民生課、総合学習センター、各出張所で配布しています。※まとまった部数が必要な場合は、環境課へご連絡ください。

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係 (☎ 32-1969)

新たに2カ所  
増えました

## 衣類 回収ボックス



市内10カ所に設置している衣類回収ボックスに、イトーヨーカドー弘前店(駅前3)と、いとく浜の町店(浜の町西1)の2カ所を新たに追加しました。

衣替えのシーズン、買い物のついでなどに、ぜひご利用ください。

■問い合わせ先 環境課資源循環係 (☎ 35-1130)

## 回収ボックス設置施設

- **NEW** イトーヨーカドー弘前店
- **NEW** いとく浜の町店
- イオンタウン弘前樋の口
- ユニバース松原店
- 市役所本庁舎
- 岩木庁舎
- 相馬庁舎
- 総合学習センター
- ヒロロスクエア
- 清水交流センター
- 千年交流センター
- 北辰学区高杉ふれあいセンター

※市の各出張所窓口、古紙リサイクルセンター(伸和産業・青南商事弘前支店古紙センター・大同紙業)でも回収しています。



◀イトーヨーカドー弘前店に設置された衣類回収ボックス

【設置場所】  
地下1階  
第2立駐連絡口

ダンボールも  
OKに!

## 新聞・雑がみ類 回収ステーション



- 回収できるもの
  - ・新聞(折り込みチラシも可。)
  - ・雑がみ類(雑誌、書籍、教科書、ノート、はがき、封筒、コピー用紙 など)
  - ・ダンボール(きちんとたたんでください。)
- ※紙ひもなどで十字にしばってください。
- ※機密文書・シュレッダーにかけた紙は入れないでください。
- 持ち込み時間 9時00分～17時00分
- ※12月29日～1月3日は持ち込みできません。

市内5カ所に設置している「新聞・雑がみ類回収ステーション」の回収品目に「ダンボール」を追加しました。便利になったステーションをぜひご利用ください。

■問い合わせ先 環境課資源循環係 (☎ 35-1130)

## ステーション設置施設

- 市役所本庁舎(塩分町道路側駐車場)
- 岩木庁舎(駐輪場横)
- 相馬庁舎(正面玄関横)
- 総合学習センター(正面玄関横)
- 土手町倉庫(旧大成小・正面玄関向かい)

