

# 新型コロナウイルスなどの感染症対策のための ご家庭でのごみの捨て方

— 家庭ごみを出すときに心がける5つのこと —

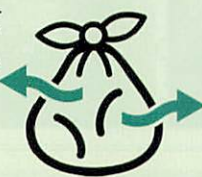
**その1** ゴミ袋は  
しっかり縛って  
封をしましょう!

ごみが散乱せず、  
収集運搬作業において  
ゴミ袋を運びやすく  
なります。



**その2** ゴミ袋の  
空気を抜いて  
出しましょう!

収集運搬作業において  
ゴミ袋を運びやすく、  
収集車での破裂を  
防止できます。



**その3** 生ごみは  
水切りを  
しましょう!

ごみの量を  
減らすことが  
できます。



**その4** 普段から  
ごみの減量を  
心がけましょう!

購入した食品は食べきるなど、ごみを出さない  
ことも大切です。家庭での食事機会が増える中、  
料理を楽しみながら、できることがあります。

環境省の「食品ロスポータルサイト」  
をご覧ください。▶▶▶



※環境省チラシ抜粋

**その5** 分別・収集ルールを  
確認しましょう!

異物や中身の  
入ったままの  
ペットボトル  
が多く排出さ  
れています。  
分別にご協力  
ください。

▼ペットボトルに、  
混ぜないでください!

異物が入った  
ペットボトル

作業員がけがをして  
しまい、危険です!



キャップは  
はずして!

ラベルは  
はがして!

ペットボトル  
以外の容器

## 使い捨てマスクは可燃ごみへ! マスクは資源(雑がみ)として回収できません。

捨て方



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、  
二重にごみ袋に入れてください。

感染症対策として、鼻水等が付着したマスクや  
ティッシュ等のごみを捨てる際は、

- 直接マスク等のごみに触れない
- ごみ袋等に入れ、口はしっかりしばって封をする
- ごみを捨てた後は石鹸を使い、よく手を洗う

ことを心掛けましょう。

## ごみ収集への励ましの手紙、ありがとうございます!



区民の皆様から多くのお手紙(左写真)をいただいております。

コロナ禍によりご自宅で過ごされる時間が増える中、飲食や片付け  
などによるご家庭からのごみ量が増えています。そのため、通常時に  
比べて、収集時間が遅くなるなどご迷惑をおかけしております。

そうした中でも皆様から多くの励ましのお手紙やお声をいただき、  
収集職員はそれを励みに収集を頑張ることができています。今後とも  
ごみ収集へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆この「清掃情報紙ごみバックン」を読み終わって処分する時は、古紙(雑がみ)として資源回収にお出しく下さい。



## 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  
主な記事

- ・アプリを使って食品ロス削減!
- ・使い捨てマスクは可燃ごみへ

発行日 令和2年6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

## アプリを使っておいしく、お得に食品ロス削減!

区は、平成30年12月より食品ロス削減に取り組む飲食店等を「食べのこし<sup>ゼロ</sup>応援店」として登録しています。

さらにその取組を進めるため、令和2年4月22日に、都内で初めてフードシェアリングサービス「TABETE(タベテ)」を運営する(株)コークッキングと食品ロス削減協定を締結しました。

【問い合わせ先】 ●ごみ減量対策課・環境課 阿佐谷南1-15-1(杉並区役所) 電話 03-3312-2111(代表) →次頁へ

## フードシェアリングサービス「TABETE(タベテ)」とは…?

### 「TABETE」で「食べ手もハッピー、お店もハッピー」

「TABETE」には、お店で余ってしまいそうなメニューや、まだ安全においしく食べられるものの、捨てざるを得ない商品などが出品されています。

アプリで気になるメニューを見つけたら、そのままスマートフォンで購入(クレジットカード決済)ができます。

おいしく、楽しく、お得に食事を購入し、食べることが食品ロス削減にもつながります。「TABETE」でおいしい出会いがありますように!



「TABETE」のアプリとクーポンのダウンロードはこちらから。



6月30日までの間、何度でも使える「100円レスキューパス」も配布しています!

※飲食店応援のため、余剰品とは性質が異なりますが、期間限定でテイクアウトメニューが幅広く出品されています。

### 〈手順〉



1 今日の出品をチェック



2 アプリ上で簡単決済!



3 店で画面を見せて受け取るだけ!

### ご利用のメリット

- \* お得に買える
- \* 新しいお店に出会える
- \* 気軽に楽しく社会貢献できる!

### 区民の方の声

- ・こんなにおいしい物が捨てられてしまうなんてもったいない。これからもどんどん使っていきたい。
- ・地球にいいことをした気分になれる。
- ・事前に商品を選んで、クレジットカード決済できるので、お店に行って商品がなかったということもなくて安心。



▲You Tube 杉並区公式チャンネル内 広報番組「すぎなみスタイル」でも紹介しているのでチェック!



## ムダなく、おいしく 食材をうまく保存&料理し食品ロスを減らそう

### その1 野菜を簡単に、上手に保存して、長持ちさせよう!

【丸ごと冷凍するだけ!】皮もむきやすい!

なす、玉ねぎ、キウイなど



【水につけるだけ!】冷蔵庫で水につけたまま保存!

レタス、もやし、ごぼうなど



### レンジでチン!

## 茄子の蒸しおなかポン酢



管理栄養士 区内で料理教室「COOK会」沼津 りえ先生 主宰

この保存方法を教えたのはこれ!



①凍らせた茄子を約1分水につける。



②ラップをしてレンジに3~4分かけ、手でちぎる。



③小さじ1のポン酢しょうゆとかつお節をお好みでかけて完成!

### その2 使い切れない食材を組み合わせて、オリジナル料理に変身!



食べのこし0応援店 イタリアンイルドージェ「IL DOGE」金子 紀彦シェフ(高円寺)

この教えはこれ!

お中元などでもらったそうめんとまとめ買いした大葉で…和食材がイタリアンに変身!

## そうめん大葉ジェノベーゼ

### 材料(1人分)

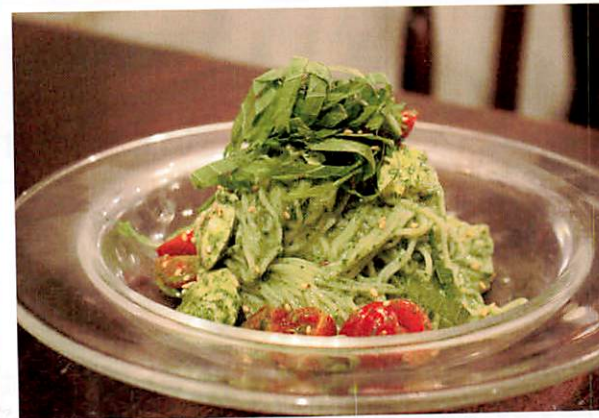
そうめん(100g)、鳥ささみ肉(1本)、ミニトマト(3個)、大葉ジェノベーゼ★、飾り大葉(3枚)、白胡麻(少々)

### ★大葉ジェノベーゼの材料(4人分)

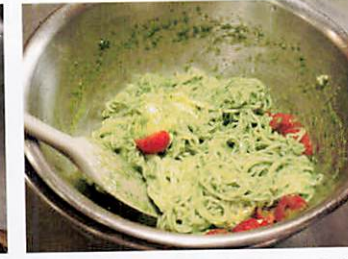
大葉(100枚)、にんにく(1かけ)、白すり胡麻(20g)、塩(少々)、オリーブオイル(140cc)、醤油(小さじ3)、胡麻油(小さじ2)



①ジェノベーゼの材料★を、ミキサーにかけ、冷やしておく。



②そうめんを茹でる時、途中でそぎ切りした鶏ささみ肉も一緒に茹で、冷やす。



③水を切った②に、①とカットしたミニトマトをからめ、千切りした大葉と白胡麻をかけて完成!