

清掃職員に聞いてみよう!

ごみ分別クイズ

クイズに答えながら、
ごみの分別に詳しく
なりましょう!



出題は、
清掃事務所
石原さん

Q1 CD、DVD、ビデオテープは
何ごみでしょう?

- ①可燃ごみ
- ②不燃ごみ
- ③ケースは資源、
本体は不燃ごみ



Q2 自家製梅酒用のびんを購入した
場合、そのびんは何ごみでしょう?

- ①可燃ごみ
- ②不燃ごみ
- ③資源(びん)



問 杉並清掃事務所・方南支所 ↓ 答えはページ下部に

ご家庭からの粗大ごみは、インターネットまたは
ファクスで日にちに余裕をもってお申込みを!

粗大ごみの申込件数が大変増えて、お申込みから収集までに日数がかかります。また、粗大ごみ
受付センターへのお電話も大変繋がりにくくなっています。インターネット又はファクスでの
お申込みにご協力をお願いします。

- ◆インターネット(24時間受付)
<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>
- ◆ファクス 03-5296-7001
- ◆電話 03-5296-5300

▼IOS版



スマートフォン
用アプリ「なみ
すけのごみ出し
達人(マスター)」
からもアクセス
できます!

▼Android版



問 杉並清掃事務所・方南支所

届いていますか?

「令和3年度版(2021年版)ごみ・資源の収集カレンダー」
を2月中に全戸配布しました!

収集曜日等に
変更はありませんが、改めて内
容をご確認ください。



配布に関する
問合せ先

株式会社 小平広告 ☎ 0120-944-900
午前9時～午後5時まで(土・日・祝日を除く令和3年3月31日まで。)

問 ごみ減量対策課事業計画係

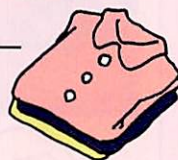
衣類の拠点回収

毎月第2土曜日 午前10時～正午(雨天中止)

【回収拠点】

- 区役所中杉通り側
- 宮前図書館
- 方南会館
- 本天沼区民集会所
- 井草地域区民センター
- 永福和泉地域区民センター
- 荻窪地域区民センター
- 西荻地域区民センター
- リサイクルひろば高井戸

出し方に関する
詳細はHPを
ご確認ください



※高円寺地域区民センター(セシオン杉並)は施設
改修に伴う施設休館・利用制限等のため 令和
3年4月～令和4年12月(予定)まで休止です。

問 ごみ減量対策課事業計画係

クイズ回答

- A1 ①可燃ごみ (☑️マークのないプラスチック製品は可燃ごみです。)
 - A2 ②不燃ごみ (びんだけ買って来た場合は不燃ごみ。市販の梅酒の入ったびんは、資源です。)
- ※購入時に「食品」「製品」が入っていたが、中身を使い切り不要となった場合は資源となります。(ただし、割れたびんは不燃ごみ)

☆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ください。



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「食べのこし0応援店」を応援! 「もったいない」をなくそう
全記事・ご家庭からの粗大ごみは、インターネットまたはファクス
で、日にちに余裕をもってお申し込みを!

発行日 令和3年3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

「食べのこし0応援店」を応援! 「もったいない」をなくそう



けやき庵(南阿佐ヶ谷)
パン屋



ジュール ヴェルヌ コーヒー
JULES VERNE COFFEE(高円寺)
カフェ



申しん坊(阿佐ヶ谷)
居酒屋



イル ドージェ
IL DOGE(高円寺)
イタリアン



▲このステッカーが目印です!



マグノリアカフェ(阿佐ヶ谷)
カフェ



グランバックシ(永福町)
イタリアン



テックス メックス
Tex Mex ダイナー
パーボンハウス(高円寺)
メキシコ料理



京八(八幡山)
中華

※1~4面の写真は、撮影時のみマスクを外していただいております。

「せっかく作った料理を最後までおいしく食べてほしい」「食べきれないと思ったら、
気軽に相談してください」「この活動がもっと広まって、食品ロスが減ったらいいで
すね」という声を寄せてくれた「食べのこし0応援店」のみなさん。

区と一緒に食品ロス削減に取り組んでいる「食べのこし0応援店」は390店になりま
した。みんなで「食べのこし0応援店」を応援して、「もったいない」をなくしましょう!

食べのこし0
応援店HP ↓



【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

食材を無駄にしない! 「食べきりレシピ」でおいしく食品ロス削減!

キャベツの芯がおいしく変身!

✦キャベツの芯のチーズリゾット



固くて食べにくい芯を使って…



このレシピを
教えてくれたのは…

管理栄養士

沼津 りえ先生
区内で料理教室
「COOK会」主宰

✦ 材料 ✦
キャベツの芯(100g)、冷ごはん(100g)、
牛乳(150ml)、粉チーズ(大さじ2)、
ベーコン(1枚)、オリーブオイル(小さじ1)、
塩・こしょう(各少々)

作り方(1人分)

- 1 キャベツの芯は粗みじん切りにする。
- 2 ごはんは水で洗って水切りしておく。
- 3 ベーコンは5ミリ幅に切る。
- 4 フライパンでオリーブオイルを熱し、キャベツ、ベーコンをよく炒める。
- 5 牛乳とごはんを加えて、ひと煮立ちしたら、粉チーズを入れ、塩・こしょうで味を調える。

広報番組「すぎなみスタイル」で、
「食べきりレシピ」をご紹介します!
YouTube 杉並区公式チャンネル
で3月15日からご覧いただけます。



✦バナナの皮フリット



✦ 材料 ✦
熟したバナナの皮(3~4本分)、グラニュー糖(適量)
揚げ油(適量)
【フリット用衣】
薄力粉(60g)、片栗粉(20g)、
ベーキングパウダー(小さじ1/2)、水(90ml)
<仕上げ用>
粉砂糖、蜂蜜、チョコレートソース(お好みで)



いままで
捨てていた
バナナの皮が
おやつに!

作り方

- 1 バナナの皮をカットし、グラニュー糖をまぶして約10分おく。
- 2 フリット用衣の材料をよく混ぜ合わせる。
- 3 ①に薄力粉をまぶし、②に潜らせる。
- 4 ③をカリッと油で揚げ、仕上げに粉砂糖やチョコレートソースをかけて完成!

このレシピを
教えてくれたのは…

食べのこし0応援店

イタリアン
イル ドージェ
「IL DOGE」
(高円寺南3-45-11)
金子 紀彦シェフ

あまり知られていま
せんが、バナナの皮は
栄養が豊富
なんです!



☎ ごみ減量対策課管理係

「食べのこし0応援店」と一緒に「もったいない」をなくそう!

「食べのこし0応援店」では、食品ロスを削減するために、様々な工夫をしています。
今回は、西荻窪のパン屋「藤の木」に、その工夫をお聞きしました。



【西荻窪】
パン屋
藤の木

Q1 なぜ、食べのこし0応援店に登録しようと思いましたか?

「食品ロスはゼロです!」と、しっかりと
お話ししてくれた店長の下田さん。
以前働いていたパン屋で、余ったパンな
どを廃棄していたのを見て心苦しく感じて
いたため、自分のお店では「廃棄をゼロに
する」ことを実践しているそうです。



看板商品の
ラスク

食パンの目
が大変身!

Q2 食品ロスを減らすために、どんな取り組みを行っていますか?

サンドイッチを作るときに切り落とす食パンの耳を、色々な味のラスクにリメイクして商品化したところ、今では看板商品に!
パンが余ってしまったときには、フードシェアリングアプリ「TABETE」(タベテ)にお得な価格で出品しています。以前は従業員が余ったパンを持ち帰り、それでも残った分は捨てていましたが、サービスを導入してから廃棄することがなくなりました。

タベテ 【TABETE】とは…

まだ「安全に」「おいしく」食べられるのに、お店で売り切るのが難しい食事をアプリでお得に買えるサービスです!
※区では、TABETEを運営する(株)コープクッキングと協定を締結しています!



未来の地球を救う子どもたちへ 絵本を読んで、「もったいない」を考える旅に出かけませんか

「むぎーちゃんともったいないのたび」



【あらすじ】お母さんはほくがのこすといつも「もったいない」っていうけど、ほくがのこすとなにかこまるのかな? ゆう君の疑問に答えるため、小麦のむぎーちゃんと一緒に旅に出るお話です。

杉並区
ごみ減量
対策課で
配布中!

絵本の
電子版は、
こちらから!



● 残すなら 最初に言おう「少なめで」
(ペンネーム 食品ロスをなくそう)

● 食品ロス 一人の意識が 変えていく
(ペンネーム HARU)

「ごみバックン中学生版」で
募集した、食品ロス削減
川柳をご紹介します!