



Bunkyo ごみダイエット通信

主な内容 1面 食品ロス削減にご協力をお願いします！ 2面 ○○へ生まれ変わります！ 皆様の大切な資源
 3面 リサイクル推進協力店・ぶんきょう食べきり協力店を紹介！ 4面 令和元年度「ごみ・資源」の処理にこれだけのお金がかかりました

「たべものにありがとう、ごちそうさま。」 食品ロス削減にご協力をお願いします！

まだ食べられるのに
 廃棄されてしまう食品

文京区では、年間で約1,998トンもの食品が捨てられています。これは、区民一人当たり年間でおにぎり約90個分を捨てているのと同じ量です。食品ロスを減らすために、エコ・クッキングに挑戦してみませんか？

出典：令和元年度文京区家庭ごみ組成分析調査



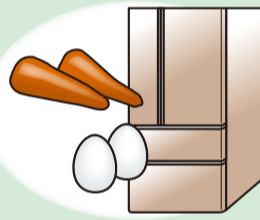
食品ロス削減国民運動のロゴマーク「ろすのん」

エコ・クッキング 食べきりレシピのご紹介

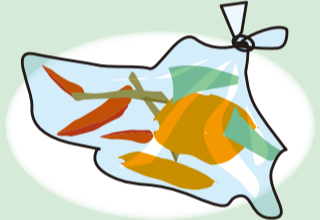


★ここがポイント！

冷蔵庫に残っている食材を使う



野菜は皮や葉ごと使って、ごみを増やさない



「旬」の野菜を使う

秋や冬は玉ねぎ、にんじん、れんこん、しめじなどを使おう



いろいろ入れてドライカレー 秋・冬バージョン



★ポイント

トマトジュースの缶は、分量の水ですすいで、鍋に入れ、きれいに使いきりましょう。



材料 (4人分)

にんにく、しょうが	各1片	水	1カップ
冷蔵庫にある残り野菜 (玉ねぎ、にんじん、れんこん、しめじなど)	400~500g	トマトジュース	190g
豚ひき肉	200g	砂糖	大さじ1
カレー粉	大さじ1と1/2	ウスターソース	大さじ2
サラダ油	大さじ2	トマトケチャップ	大さじ1
塩、コショウ	各少々	ブイヨン (固形)	1個
		ごはん	適量

つくり方

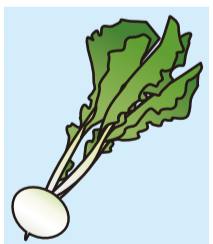
- 鍋にサラダ油を入れ、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒める。
- 香りが出たら、みじん切りにした野菜とすりおろしたにんじんを加えて炒める。
- 豚ひき肉を加え、カレー粉をふり入れて炒める。
- ③にAを加えて煮詰め、塩、コショウで味を整えたら、完成！

イタリアン卵スープ 秋・冬バージョン



★ポイント

捨ててしまいがちなかぶの葉も、おいしく食べきりましょう。



材料 (4~6人分)

かぶ	50g	塩	小さじ1/4
にんじん	50g	コショウ	少々
玉ねぎ	1/2個	卵	2個
水	4カップ	粉チーズ	30g
A ブイヨン (固形)	1個		

つくり方

- かぶの葉は3cm長さに切り、にんじん、玉ねぎはせん切りにする。
- かぶの白い部分は、5mm厚さのいちょう切りにする。
- 鍋にAと①の野菜を入れ、ふたをして火にかける。
- 野菜がやわらかくなったら、②を加え、塩、コショウで味を整える。
- 沸騰させて、卵と粉チーズを合わせたものをまわし入れたら、完成！

キャロットオレンジ寒天



★ポイント

ゴムベラを上手く使い、食材を無駄なく使いましょう。



材料 (4~6人分)

にんじん	150g	砂糖	50g
オレンジジュース	1カップ	レモン汁	大さじ1/2
水	1カップ		
粉寒天	4g		

つくり方

- にんじんは皮つきのまま5mm幅の輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ①とオレンジジュースを一緒にミキサーにかける。
- 分量外の水 (1/2カップ) でミキサー内を洗い、②と合わせる。
- 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰してから、1~2分煮て、完全に溶かす。
- ④に砂糖を加えてさらに煮溶かしたら、③とレモン汁を加えて混ぜる。
- カップに流し、冷やし固めたら、完成！

※「エコ・クッキング」は東京ガス株式会社の登録商標です。 レシピ提供：東京ガス 食情報センター

～〇〇へ生まれ変わります!皆様の大切な資源～

資源として出したものが、
どんなものに生まれ変わるのか、
まとめてみたよ!



ペットボトルは、
服にも生まれ変わ
るのね!

今のままだと、埋め立
て地は、あと50年しか
もたないんだって…



繰り返し使える資源を
大切に、リサイクルし
てごみを減らそうね!

文京区3R推進キャラクター「イクルちゃん」

資源一覧表 (回収場所ごとに50音順)

回収場所	品目 (家庭から出たもの)	出し方	回収後の作業&〇〇へ生まれ変わります!
●集積所 (資源の日)	缶	●水で軽くすすぎ、青色のコンテナへ スプレー缶とカセットボンベの出し方 ①必ず使い切ってね! ②キャップ・ボタンははずしてね ③中味の見える袋に入れて集積所へ ※キャップ・ボタンは可燃ごみへ	圧縮後、高温で溶かす ●アルミ缶⇒再びアルミ缶や、自動車のアルミホイールなどへ ●スチール缶⇒再びスチール缶や、建築用鋼材、自動車用鋼板、冷蔵庫や洗濯機の部品などへ
	雑誌、雑紙 (紙袋、紙箱、包装紙、パンフレット、封筒、チラシ、コピー用紙、カレンダーなどの紙類)	●ひもで束ねる ※資源で回収できない紙類は可燃ごみへ	●溶かした後、主に板紙となり、紙箱などへ
	新聞	●折込チラシも一緒にひもで束ねる	●溶かした後、再び新聞紙へ
	段ボール	●伝票、粘着テープ、金具は外してひもで束ねる	●溶かした後、再び段ボールへ
	びん	●ふたを外して水で軽くすすぎ、黄色のコンテナへ	●ビールびんや一升びんなどのリターナルびん⇒洗浄して再利用 ●茶色や無色のびん⇒細かく砕いた後、新たなガラスびんへ ●その他の色のガラスびん⇒細かく砕いた後、路床・路盤・土壌改良用骨材等へ
ペットボトル	●キャップとラベルをはずし、水で軽くすすぎ、緑色のコンテナまたは回収ネットへ ※ラベルは可燃ごみ	細かく砕いた後、主に繊維やシートへ ●繊維⇒ユニフォーム等の衣類へ ●シート⇒卵パック、果物トレイへ	
●区内の協力酒店 ●イベント時 (ステージ・エコ)	ペットボトルキャップ	●水で軽くすすぎ、キャップのみを店頭のペットボトルキャップ入れへ、またはイベント会場へ	●細かく砕いた後、プラスチック製品の原料へ
●回収拠点 (区内施設)	衣類	●洗濯済のものを回収ボックスへ ※汚れのひどいものは可燃ごみ	●主に海外向けの中古衣類として再利用 再利用できないものは工業用ぞうきん (ウエス) やフェルト等へ
	インクカートリッジ	●プリンターメーカー4社のものを回収ボックスへ (ブラザー、キャノン、エプソン、ヒューレットパカード) ※トナーカートリッジは不可	●各メーカーへ戻された後、再びインクカートリッジやプラスチック製品の原料へ
	紙パック	●500ml以上の飲料用のみ、中をすすぎ、切り開いて乾かす ※内側が銀色のものは可燃ごみ	●溶かした後、トイレトペーパーやティッシュペーパーへ
	乾電池 (筒形乾電池、コイン型リチウム電池) ※ボタン電池、小型充電式電池は区で回収できません	●コイン型リチウム電池は、セロテープやビニールテープで絶縁してから回収ボックスへ ※ボタン電池は、絶縁してからボタン電池の回収協力店の回収ボックスへ (詳細: 一般社団法人電池工業会 http://www.botankaishu.jp/m/top.php) ※小型充電式電池は、小型充電式電池のリサイクル協力店の回収ボックスへ (詳細: 一般社団法人JBRC https://www.jbrc.com/general/recycle_kensaku/)	高温で加熱後、水銀を気化 ●水銀⇒気化後、再び液状化して蛍光管の材料や水銀試薬として研究に使用 ●亜鉛、マンガン⇒肥料の原料へ ●鉄 (乾電池の外缶) ⇒鉄筋などの鉄製品へ
	蛍光管	●購入時に入っていた箱に入れるか、紙に包んで回収ボックスへ ※割れているもの、白熱電球は不燃ごみ (他の不燃ごみと別の袋で出す)	下記の物に分別後、 ●水銀⇒再び蛍光管の材料や水銀試薬として研究に使用 ●ガラス⇒住宅用の断熱材、セメントの原料へ ●アルミ・口金⇒アルミの原料へ
●プラマークが入っているシャンプー、洗剤、ソースなどの容器を回収します。	食品トレイ	●軽く洗って乾かしてから回収ボックスへ	●白色トレイ⇒再び食品トレイへ ●有色トレイ⇒溶かした後、プラスチック製品の原料へ
●リサイクル清掃課窓口 ●イベント時 (ステージ・エコ)	プラスチック製ボトル	●キャップ・ポンプを外し、ボトル内を洗う ※チューブタイプ、油の容器等汚れが激しいもの、キャップ、ポンプは可燃ごみ	●溶かした後、プラスチック製品の原料へ
●イベント時 (ステージ・エコ)	携帯電話・スマートフォン	●窓口の回収ボックスへ (横10cm×縦4cm) ※タブレットは不可、個人情報を含むデータは消去してからボックスへ	●分解・破碎・選別後、取り出した金属を鉄やアルミの資源へ
	水銀使用計器類	●購入時に入っていた箱や、ケースに入れてリサイクル清掃課窓口へ	●蛍光管の材料や水銀試薬として研究に使用
	●使用済みの小型家電9品目 ●小型の金属類	●個人情報を含むデータは消去してから、イベント会場の回収ボックスへ	●小型家電⇒分解・破碎・選別後、取り出した金属を鉄やアルミの資源へ ●小型の金属類⇒金属の資源へ
	小型家電9品目とは	①携帯電話・スマートフォン ②携帯音楽プレイヤー ③携帯ゲーム機 ④デジタルカメラ ⑤ポータブルビデオカメラ ⑥ポータブルカーナビ ⑦電子辞書 ⑧卓上計算機 ⑨ACアダプター	
	食用廃油 (天ぷら油など)	●蓋付きの容器に入れて、イベント会場の回収ブースへ	●石鹼や車の燃料等へ
	未使用の陶磁器製食器類	●購入時の箱のまま、または割れないように包装の上、イベント会場の回収ブースへ	●イベント (無料頒布会) へ提供

▼チャットボットによる「ごみ分別案内サービス」をご利用ください!

ごみの分別や収集等、ごみに関する簡単な質問に文京区3R推進キャラクターの「リサちゃん」が24時間365日、会話形式でお答えします。ごみの分別案内の他にも、緊急時の収集やイベントのお知らせなども配信しています。



利用方法

ごみ・資源の分別方法が知りたい場合
→捨てたいものの名前を入力 (例) 缶、ベッド

ごみ・資源の収集日が知りたい場合
→住んでいる町名を入力 (例) 春日、後楽

アクセス方法

「回収拠点」と入力すると、資源の回収拠点一覧の表が確認できるよ!



▲LINE版



▲HP版





今年8月に登録のお店だよ!

リサイクル推進協力店を紹介!

「リサイクル推進協力店」登録店とは

リサイクル活動又は食品ロスの削減活動に取り組んでいるお店です。お買物は、「リサイクル推進協力店」をご利用ください!

登録されたお店は...

- ・リサイクル推進協力店マークを交付(お店の入口等に貼付頂いています)
- ・本紙、区ホームページ及びリーフレットで、店名・取組内容をご紹介



文京区ホームページでもリサイクル協力店を紹介しています。



リサイクル推進協力店マーク(登録店に交付)

ミニコープ氷川下店

○スーパー ▲千石2-1-2 ☎03-3943-9352 ①午前9時30分～午後9時

★取組内容: 資源の店頭回収

紙パック、トレイ、アルミ缶、ペットボトル、ペットボトルキャップ ※スチール缶・びんは回収していません

【お店のPRポイント】

- 安心・安全、そしてエシカル消費※に取り組むCOOP製品を取り扱うスーパーです。ぜひご利用ください!
※エシカル消費とは…地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のこと(消費者庁ホームページより抜粋)
- 購入頂いた商品のうち、上記の資源を店頭で回収しています。回収された資源は新しい製品に生まれ変わります!
・洗って汚れを落とし、乾かしてからお持ちください。
・スチール缶・びんは回収していません。他の資源と混ぜないようお願いいたします。



始めよう! 食べきり推進活動

ぶんきょう食べきり協力店を紹介!

～「ぶんきょう食べきり協力店」とは～

「たべものにありがとう、ごちそうさま。」を合言葉に、食べ残し対策に取り組む店舗を「食べきり協力店」として登録し、その取組を紹介しています。ぜひ食べきり協力店をご利用いただき、今日から「おいしく食べきる生活」を始めてみませんか。

※新型コロナウイルスの状況に伴い、営業時間等は変更する場合がありますので、来店前に直接お店にご確認ください。

文京区ホームページでも食べきり協力店を紹介しています。



食べきり協力店ステッカー

○...分類 ▲...所在地 ☎...電話番号 ①...営業時間

パイラインニューヨーク

○カフェ ▲山1-33-8 朝日白山マンション221号 ☎(3818) 7811 ①月～金 午前11時～午後11時 土 午前11時～午後10時

- 小盛りメニューなど利用者の要望に沿った量の提供
- 食べきりの呼びかけ、ポスター等の掲示
- 食べ残した料理等の持ち帰り

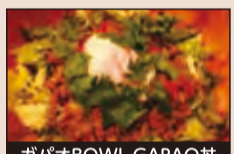
【お店のPRポイント】

- お食事の際のポテトはアルミホイルに包んでお持ち帰りすることができます。
- 食材のロス減らし、最大限に活用するため、期間限定メニューを実施しています。
- ノンアルコールやソフトドリンクにより、少人数でもお食事をお楽しみいただけます。仕事からお帰りの際にぜひお立ち寄りください!

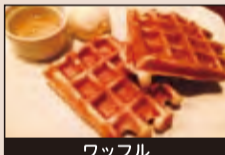
「パイラインニューヨーク」ホームページ▶



辛口トマトのアラビアータスパゲッティ 期間限定メニュー①



ガバオBOWL GAPAO丼 期間限定メニュー②



ワッフル 期間限定メニュー③



お店の外観



バンディエラ

○イタリアン ▲関口1-5-9 ドーム関口1階 ☎(6228) 1091 ①ランチ 午前11時30分～午後2時 (LO) ディナー 午後6時～午後9時30分 (LO)

- スパゲッティを利用者の希望に合った量で提供
- 苦手な食べ物・アレルギー等の事前確認
- 食べ残した料理等の持ち帰り

【お店のPRポイント】

- いち押しは手打ちパスタです。ランチタイムはセットや季節の前菜盛り合わせがついたコース料理もご用意しています。
- ディナーメニューは、旬の食材を使った一品も人気。季節の移ろいをお料理でぜひお楽しみください。
- パスタやサラダ、前菜の盛り合わせ等テイクアウトでもご用意しています。メイン料理等ご希望があればご相談ください!

「バンディエラ」ホームページ▶



お店の外観



テイクアウトも実施中



前菜盛り合わせ



本日のパスタ



回収実績が多かった団体に感謝状をお贈りしました

令和元年11月30日に行われましたエコ・リサイクルフェアの開会式の後、集団回収における回収実績が多かった団体に感謝状をお贈りしました。(数値は、平成30年の回収実績です。)



集団回収実施中

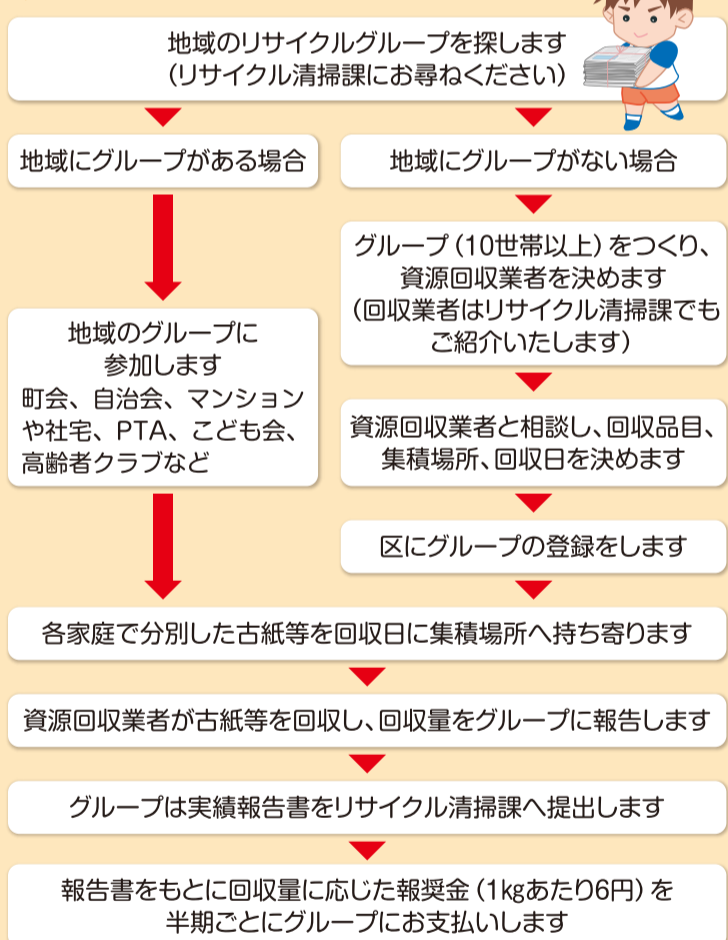
総回収量が多かった団体	回収量	一世帯当たりの回収量が多かった団体	回収量
丸山町会	38,650kg	第六天町会婦人部	1,517kg
パークスクエア文京音羽管理組合	32,960kg	藤和シティコープ音羽管理組合	1,487kg
西原町会	32,940kg	コーシャハイム千石リサイクル部会	1,430kg
エルアージュ小石川管理組合	32,272kg	レジデンシア春日安藤坂管理組合	1,413kg
富士前町会	29,710kg	目白台雑司ヶ谷町会	1,349kg

◆集団回収とは?

10世帯以上の区民で構成されるグループで家庭から出る資源を集めて、民間の資源回収業者へ引き渡す、自主的な資源回収システムです。令和2年4月1日現在、区内では約590のグループが活動しています。町会・自治会、マンションの管理組合、社宅、PTA等、既存のグループではじめてみませんか。

- 回収品目 ①新聞 ②雑誌 ③ダンボール ④紙パック (最大7種類) ⑤古布(衣類など) ⑥缶 ⑦リターナブルびん

◆集団回収のはじめかた



●お問い合わせ先 文京区リサイクル清掃課清掃事業係 ☎5803-1184 FAX 5803-1362

文京ecoカレッジ モノ・フォーラム「食品ロス削減講座」募集!

～地球にやさしい台所クッキングと、もったいない和菓子～

「もったいない」を地球環境のために「プラス」に変えるクッキングを考えて、簡単、おいしい料理をグループワークを通して提案してみよう。さらに、私たち日本人の行事儀礼に深く関わる和菓子には、「もったいない」をいかした先人の知恵がたくさん詰まっています。和菓子史とともに「もったいない和菓子」の魅力もお伝えします。

●令和3年1月26日(火) 午後2時～4時

講師: 芝崎 本実氏(帝京平成大学 助教、おだんご日和(odango.jp)主宰、日本あんこ協会顧問)
会場: 区民センター3A会議室(文京区本郷4-15-14) 対象: 区内在住・在勤・在学の方 定員: 25名程度(抽選) 費用: 無料
申込: 電子申請(12月10日より使用可)もしくは、はがき・FAXに、氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号(緊急連絡先)・在勤、在学の方は勤務先、学校名、所在地を明記して右記へ。
締切: 令和3年1月7日(木) 必着

講師 芝崎 本実氏



文京区ホームページ



電子申請は下方の「電子申請はこちら」をクリック!

お問合せ・申込

〒112-8555 文京区春日1-16-21 文京区資源環境部リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎5803-1135 FAX 5803-1362 ※新型コロナウイルスの状況により、事業が中止になる場合があります。

令和元年度「ごみ・資源」の処理にこれだけのお金がかかりました


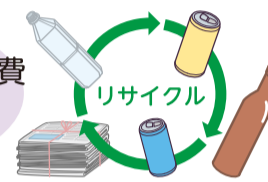

令和元年度の人口とごみ・資源回収量は…

<p>文京区の人口 225,304人 (令和元年10月1日現在)</p>  <p>●平成30年度より、4,842人 増えました。</p>	<p>ごみ回収量 42,930t (区が収集したごみ)</p>  <p>●平成30年度より、545t 増えました。</p>	<p>資源回収量 13,005t (区の収集と集団回収)</p>  <p>●平成30年度より、58t 増えました。</p>
---	--	--

ごみと資源の処理に使った総額は…

29億 1,426万円 この総額を文京区の全人口で割ると、赤ちゃんを含めて一人当たり**12,934円**を負担していることとなります。平成30年度より**224円**増えました。

それぞれ1人あたりの経費でみると…

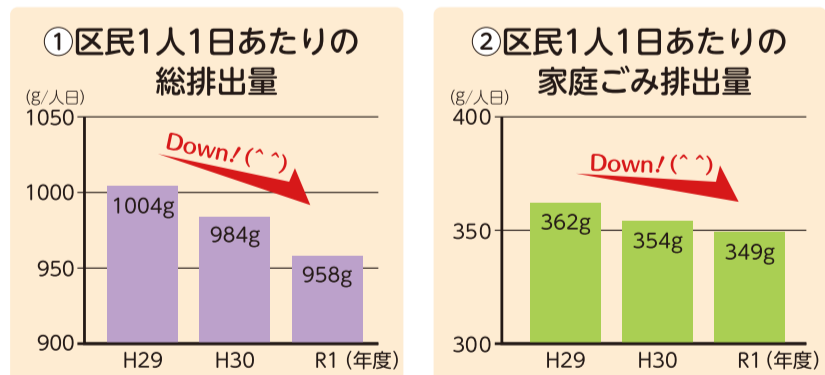
<p>ごみ処理経費 11,483円/人</p> 	<p>区の資源回収処理経費 1,328円/人</p> 	<p>集団回収支援経費 123円/人</p> 
---	--	--

このように、ごみと資源の処理にはたくさんの経費が必要です。また、文京区には焼却工場がなく、ごみの焼却を他区に所在している清掃工場に委ねていることもあり、ごみの減量を図るため、引き続き皆様のご協力をお願いします。

お知らせ 文京区一般廃棄物処理基本計画 (モノ・プラン文京) の進捗状況

平成23年に策定した現在のモノ・プラン文京は、平成23年度から令和2年度までの10年間に行う、区のリサイクル清掃事業の方向性や取組等を示した計画です。モノ・プラン文京では、ごみと資源量の目標値を掲げており、これらを達成するため、進捗状況を管理しています。また、「①区民1人1日あたりの総排出量」については中間年度見直し(平成27年度)で新たに設定しました。令和元年度の結果は次のとおりとなりました。

これからも、区民や事業所のみなさんには分別の徹底・ごみの減量にご理解・ご協力をお願いします!!



年末年始のごみ収集 12月31日(木)から1月3日(日)まではごみ収集をお休みします。

粗大ごみは申込制です

毎年年末は粗大ごみの収集の申込が多くなります。申込から収集まで4週間程度かかりますので、早めのお申込をお願いいたします。

粗大ごみ受付センター

- 電話による申込 ☎03(5296)7000
年末は12月28日(月)午後7時まで
年始は1月4日(月)午前8時から受け付けます。
- インターネットによる申込
<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>
年末は12月28日(月)午後11時59分まで
年始は1月4日(月)午前0時から受け付けます。

種別	収集日	年末とり納め	年始とり始め
可燃ごみ	月・木収集地区	12月28日(月)	1月4日(月)
	火・金収集地区	12月29日(火)	1月5日(火)
	水・土収集地区	12月30日(水)	1月6日(水)
不燃ごみ	月2回	12月28日(月)まで曜日どおり	1月4日(月)から曜日どおり
資源	週1回	12月30日(水)まで曜日どおり	1月4日(月)から曜日どおり

- 年末年始はごみ量が増えます。ごみは午前8時までに集積所に出しましょう。
- 年末最後の収集が終わると、集積所の看板に「年内終了」のステッカーを貼ります。年始最初の収集日まで、ごみを出さないでください。

小型充電式電池 (リチウムイオン電池などの二次電池) は取扱に注意をお願いします

小型充電式電池とは、充電することで繰り返し利用できる電池(二次電池)です。

可燃ごみの中にリチウムポリマー電池(Li-Po※)が廃棄され、収集作業中に発火する事故が発生しました。

小型充電式電池は、誤った取扱で火災等が発生し、大変危険です。

右記、「小型充電式電池の廃棄方法」をご確認いただき、正しい方法で廃棄をしていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。



赤い囲みが文京区の可燃ごみの中に出されていた「リチウムポリマー電池」

※携帯電話・スマートフォンへのポータブル充電器(「PSEマーク」がついたモバイルバッテリー)は本体ごと回収しています。

小型充電式電池の廃棄方法

家庭で使用された小型充電式電池は、ビニールテープで端子部を絶縁するなどして、JBRC協力店などのリサイクル協力店の店頭にある「小型充電式電池リサイクルBOX」にお出しく下さい。(集積所での回収は行っていません。)

【回収場所の詳細】

一般社団法人JBRC ☎(6403)5673

https://www.jbrc.com/general/recycle_kensaku/



※イラストのようなリサイクルマークが目印です!