



地域ニュース

12月号 第351号



発行 江古田区民活動センター運営委員会
〒165-0023 中野区江原町 2-3-15
電話 3954-6963 FAX 3954-6964
E-mail:nakano_egota@lagoon.ocn.ne.jp
http://www.nakano-egota.gr.jp

「資源さん」こんにちは！ 「食品ロスさん」さようなら！



下記の二次元コードからダウンロードできます



☆左記は日本語版のものです
が、英語、中国語簡体字、
ハングル版も配信中です。
知り合いに外国人の方がい
たら、ぜひお伝えください

「資源とごみの分け方・出し方(保存版)」が中野区から各家庭に配布されました。ご覧になりましたか？

中野区では、みなさんと一緒にごみ減量に努力していますが、もっと減らしていかなければなりません。さあ、できることから始めましょう。

今、「マイクロプラスチックごみと海洋汚染」が国際的な大きな問題になっています。

また、消費者庁発行の資料によれば、食べられるのに廃棄される「食品ロス」は621万ト、世界全体の食料援助量(年間約320万ト)の約2倍に匹敵、さらに621万トのうち、約半分の282万ト(ごみ収集車約1,773,000台分)は家庭からのもので、日本人1人当たり「お茶碗1杯分(約134g)」が捨てられている計算になります。「もったいない」ことですね。(数値は平成26年度)

●ごみゼロ推進課で、お聞きしました。

広報紙「えごた地域ニュース」編集委員4名で、これらの問題を含め、中野区のごみ量と減量対策・資源のこと・食品ロス等についてお聞きするため、ごみゼロ推進課を訪問しました。



ごみゼロ推進課からは、橋さん、佐藤さん、清掃事務所からは、吉田さんが対応してくださいました。

Q 「10」数年の中野区の『燃やすごみ』『陶器・ガラス・金属ごみ』総量について、増加傾向なのか、減少傾向なのかを含め、その推移を教えてください。

A 平成27年度から平成29年度の3年間の『燃やすごみ』は、55856トから54349トで1507ト減、『陶器・ガラス・金属ごみ』は2424トから1665トで759ト減合計2266トの減となっています。

区民1人1日あたりのごみと資源の排出総量は、約666gです。また、ごみ処理とリサ

イクルにかかったお金はそれぞれ約41億2662万円、10億916万円(いずれも平成29年度)となっています。なお、平成30年度の区民1人1日あたりのごみ排出量は、23区では杉並区に次いで少ない方から2番目でした。

Q 「ごみ減量のために、各家庭で取組んでほしいことを教えてください。

A 「ごみ減らしの基本は、「3R」です。

①Reduce(リデュース) ↓

「ごみを出さないようにする。

②Reuse(リユース) ↓

「捨てずに繰り返し使う。

③Recycle(リサイクル) ↓

「もう一度資源として生かす。

その上で、特にご家庭で取組んでほしいのが『雑がみ』を資源として出してほしいこと

です。『雑がみ』とは「食料品等の紙箱・封筒やはがき・タイル・トメール・カレンダー・トイレトペーパーの芯」等です。燃やすごみに出していませんか？ 「こうした雑がみは、平成29年度の調査によると中野区では約2700トが燃やすごみとして出されていました。ごみ収集車約1700台分にもなります。

また、生ごみの約80%は水分です。『水』は「みではありません。しっかりと水切りして出してほしいのです。その結果、相当の減量になります。

Q 最後「食品ロス」を少なくするには何が必要ですか。

A 「食べ残し」をどうすれば減らせるか? そのポイントには3点あると思います。

①「承知のことと思いますが、『消費期限』は「食べても安全な期限」のこと、『賞味期限』は「美味しく食べられる期限」なので、すぐには廃棄せずに、食べられるかどうか、判断することが大切です。

②買い物は、まず冷蔵庫の中をチェックして、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。
③調理で作り過ぎないようにして、食べ切れなかったら他の料理に作り替えるなど工夫しましょう。中野区では新渡戸文化短期大学との連携事業で「あまりにも美味しいあまりものレシピ」を発行しています(下記は一例)。

以上のごおり、約1時間にかたってお話をお伺いし、「ごみ減量の大事さを改めて実感できました。有難うございました。

新渡戸文化短期大学の学生さん考案のアレンジレシピを紹介します。

あまりにも美味しい
あまりもののレシピ!

大根ステーキ



<材料> 2~4人分

- ・大根 2cm幅の輪切り 4個(220g)
- ・酒 大さじ1~2
- ・塩 小さじ1/4
- ・ベーコン 4枚
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・醤油 小さじ1

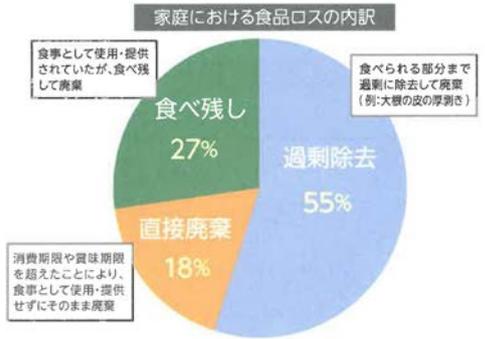
ワンポイント

冬が旬の大根は1本丸ごと買うとあまりは茹でて冷凍すると保存できます。葉付きで購入した場合は、葉は茹でてから、ステーキに添えると彩りもよくなり、栄養的にもよくなるのでおすすめです。また捨てるごみも減らすことができます。

<作り方>

- ①大根の皮をむき、2cm幅の輪切りにする。鍋にかぶるくらいの水と酒を入れ、茹でる。
- ②やわらかくなるまで茹でたら、火を止めて塩を加え、冷ます。
- ③冷めた大根にベーコンを巻き、フライパンにオリーブオイルを入れて温め、ベーコンの巻き終わりを下にして焼く。両面に焼き色がついたら、醤油をかける。
※味付けは濃い目の方がおいしい。

食べられる部分までの除去・廃棄が55%。食べられる部分は捨てずに利用しましょう。



出典:農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査(平成26年度)」を基に消費者庁にて作成
★食品ロスは、「食品が食用に供された後に、又は食用に供されずに廃棄されたもの」。

リサイクル展示室

リサイクル展示室では、フリーマーケット(原則第1・第3土曜日開催)、リユース品の展示・提供(家具、古着、図書など)を行う他、使用済みの蛍光灯、小型家電などの資源回収ボックスも設置。年末年始以外は毎日開館しているので、ぜひお立ち寄りください。

【問合せ】リサイクル展示室
(中野区松が丘1-6-3)
☎(3387)2411

12月29日(日)~1月3日(金)は休館

中野清掃事務所 リサイクル展示室

西武新宿線 新井薬師駅

新井小学校

リサイクル展示室

ごみのん 中野区減量キャラクター

江古田区民活動センター入り口「回収ボックス」

電球型蛍光灯 回収型

インクカートリッジ 回収箱

小型家電回収ボックス

江古田区民活動センター入り口でも、資源回収ボックス(使用済蛍光灯、使用済小型家電の品目・乾電池・インクカートリッジ)が設置されています。廃食用油の回収は、毎月第4火曜日午前中に行っています。
【問合せ】江古田区民活動センター ☎(3954)6811

年末年始のお知らせ

■資源・ごみ収集休業期間
燃やすごみ

- プラスチック製容器包装
- 12月31日(火)~1月3日(金)
- 陶器・ガラス・金属ごみ
- 12月29日(日)~1月3日(金)
- 【問合せ】清掃事務所 ☎(3387)5353
- びん・缶・ペットボトル
- 12月29日(日)~1月3日(金)
- 【問合せ】ごみゼロ推進課 ☎(3228)5555

■施設休業期間

- 江古田区民活動センター
- 江古田地域事務所
- 12月28日(土)~1月5日(日)
- 江古田区民活動センター集会所
- 12月29日(日)~1月3日(金)
- 詳細は、各施設へお問い合わせください。

特殊詐欺にご用心

私はだまされない →



そんなあなたがターゲット!! 特殊詐欺被害者の9割以上の方が、「私はだまされない」と考えていました。益々巧妙になる詐欺にご注意ください。

野方配水塔

旧豊多摩、北豊島郡の關係町村でつくられた荒玉水道町村組合が江古田一丁目に円筒形鉄筋コンクリート造りで、昭和三年十月に完成した。

当時「荒玉給水場」と言ったが「野方給水場」となった。

貯水ドームは、遠方より望むことができ、江古田最大の建物で江古田のシンボルでもあり、大きな目標でもあった。タクシ―運転手の格好の目標にもされたが、よく「哲学堂」と間違っていて知らされていることもあった。



野方配水塔
江古田1-3 みずのとう公園内
国の有形文化財(2010年登録)

昭和七年、多摩川を水源に砵上浄水場から送られた水を、野方給水場のドームにプールして、全く同じ規模の板橋大谷口給水場へ送る中継点のほか、両

給水塔から地域の北部、六十万人に一日一人当たり最大三十九リットルを配水した。円筒形で高さ三十三、三十三m外回りの直径十六、四mコンクリートの厚いところで九十cm薄いとこ

ろで五十cmあり貯水能力三千五百トン。
昭和三十九年に、村山貯水池から都の心臓部へ走る、直径二千四百mmの本管が新青梅街道の下にできたため昭和四十七年使用中止されてお役ご免となり翌年、都は中野区に敷地三千六百㎡を給水塔ぐるみ払下げられた。

ドームの土台の下は、長さ七m近いコンクリートのクイが三百四十本も打ち込んである。一時取りこわしの話が出たがこわす経費が一億円かかるとのこと。都は災害時の飲料水補給用に使うことを考え、昭和四十九年耐震調査をした。

その結果、関東大震災級の地震にも十分耐えられることが分かった。区から塔を借りる格好で修復し、都災害対策部の予定では、塔内に二千トン余りを貯水する。大地震などが起きた時、一人一日三リットルを供給するとして延べ、六十七万人に給水できる。隣にポンプ室を建

て水道本管と循環させるので、水が腐る心配はないとのこと。再利用され現在は、立派に完成している。

江古田史談会 山崎 清司

江古田地域センターニュース
昭和五十六年三月号より

※完成当時の町名が「野方村江古田」だったため正式名称が「野方配水塔」となる

活動報告

せいしゅん亭

9月20日金、第28回「せいしゅん亭」は『令和を翔ける』をテーマに開催されました。

多くの地域ボランティアが、会場設営、コンサートへの出演健康コーナーの開設、参加者の最大の楽しみであるランチづくりなど行いました。
小学校PTAボランティアの方に感想をお聞きました。

◆江古田小学校PTA

地域の皆様や主催者様のおかげで、笑顔あふれるこの会のお手伝いができ、良かったです。

◆江原小学校PTA

和気あいあいと地域の方々との交流ができ、地域貢献だけでなく、近所の人の顔を知れると言う事は、災害などの時には

とても良いと思いました。

江古田獅子舞

10月6日(日)は、雨天により行列は中止されましたが、午後には雨も上がり江古田氷川神社の境内で、奉納舞が行われ盛り上がりしました。



江古田地区まつり

第44回江古田地区まつりは延べ900人あまりの参加者がありました。ボランティアの皆さんに支えられ、今年も楽しい地域交流イベントとなりました。

模擬店
芸能祭



花壇づくりボランティア

今年度、江古田区民活動センター前庭の花壇作りを江原町町会婦人部より引継いだ江古田ボランティアネットワーク「日草の会」は、季節の花の植替えや手入れを行っています。6月からは、東京コロニーの方が、毎日花壇の水やりのボランティアを行って頂き、お花も喜んでいきます。



写真募集!!

フォトコンテスト@Egotta
【応募期間】令和2年2月28日(金)まで
【発表予定】令和2年3月
【テーマ】江古田・江原町・松が丘の感動の一枚など

【部門と賞】こどもの部(小学生以下)・一般の部(中学生以上)より入賞者をえらびます。
【応募方法】A4サイズプリント・一人1点・未発表作品に限る
【参加費】無料
【提出先】江古田区民活動センター運営委員会事務局
☎1面参照

もよおし案内

みずの塔ふれあいの家

■クリスマスコンサート

【開催日時】12月20日(金) 午前の部10時30分〜11時 午後の部3時30分〜4時30分 (受付は、開始15分前より)

【場所】1階ホール

【内容】フルーツ(木藤久瑛氏)とピアノ(伊藤愛美氏)の旋律に乗せて素敵なクリスマスソングをお届けします。

【定員】無し、無料

午前の部は、小さなお子さんでも聞きやすい構成です。



■初笑い！〜みんな一緒に

「わっはっは」笑いヨガで

(福)きたるー!

【開催日時】令和2年1月11日 (土) 午後2時〜3時 (受付は、開始15分前より)

【場所】1階ホール

【内容】笑いヨガとは、インド発祥の「笑いの体操とヨガの呼吸法をあわせた健康法」です。新春に、皆さん一緒に思いっきり笑いませんか?

【定員】無し、無料

【講師】福田豊氏、笑いヨガリ

ーダー、中野区キャンパ・レクレーション協会会長、江原小学校校長

【問合せ】みずの塔ふれあいの家(中野区江古田1-9-24) ☎(3954)6755

哲学堂公園

■園内の植物や木の実を使ったクリスマスリースづくり

小学3年生以下は保護者同伴で参加可

【日時】12月7日(土)

①午前9時30分〜午前11時30分 ②午後1時30分〜午後3時30分

【場所】鬼神窟(集会場)

【定員】各回20名(先着順)

【参加費】1000円

※事前申込制

■キッズランニング教室

元五輪選手が教える小学生対象の走り方教室

【講師】新宅 雅也氏(ソウルオリンピックマラソン代表)

【日時】12月28日(土) 午前10時〜正午

【場所】上高田野球場

【定員】50名

【参加費】1500円

【問合せ】哲学堂公園事務所

(松が丘1-34-28)

☎(3954)2515

中野区

はつらつ健康体操

簡単な筋力トレーニングやストレッチを中心にした運動機能向上と、脳トレ体操・栄養・口腔ケアについて学びます。

【開催日時】元気クラス①隔週・第1・3木曜日(※1月のみ第2・4木曜日)②隔週・第2・4木曜日(※1月のみ第3・5木曜日)③ゆったりクラス④12月隔週第2・4火曜日、1・2・3月第1・3火曜日(いずれも午前10時〜11時15分)

【場所】みずの塔ふれあいの家

【定員】①②35名③20名

【対象】65歳以上の区民の方

【参加費】無料

【申込・問合せ】セントラルスポーツ(株)健康サポート部 ☎(5543)18888

受付・月々金曜日10〜17時

集会室の抽選

2月利用分 12月16日(月)

3月利用分 1月20日(月)

地元団体 9時から

一般団体 10時30分から

はり・マッサージ

60歳以上の区民の方 各会場先着14人まで

①江古田区民活動センター

12月24日、1月28日

毎月第4火曜日

☎(3954)6811

②みずの塔ふれあいの家

12月20日、1月17日

毎月第3金曜日

☎(3954)6755

③松が丘シニアプラザ

12月26日、1月23日

毎月第4木曜日

☎(5380)5761

参加費 900円

てぬぐいをご持参ください。

※事前予約受付無し、予約受付は、①②当日9時から会場へ、電話のみ受付。

午前9時30分〜午後4時30分

③当日9時から窓口受付、

9時半から電話受付可。

午前9時30分〜午後3時45分

運営委員会だより

【会議】(開催済み)

役員会・町会長会議

10月11日、11月15日

広報部会

10月24日、11月28日

地域事業部会

10月17日、11月21日

【事業】(開催済み)

江古田地区まつり(支援) 10月19〜26日、

シニア交流会11月13日 (通年事業) 童謡講習会、ダンス、健康体操、シニアヨガ、フラダンス、アクティブ体操

編集後記



今年の夏も、猛暑が続き、寒暖の差も激しく、大型台風が過ぎつき日本列島を襲いました。たくさんの方が亡くなられ、洪水・がけ崩れ・家屋の浸水など多くの被害をもたらしました。タワーマンション地下の電気設備が冠水し停電、大変な事態が報道されていきました。地球温暖化による気候変動によって起きるこうした被害、何か打つ手はないものでしょうか。地域の絆の大切さを実感しました。

さて、今回は日常生活を営むうえで、避けて通れない『ごみ問題』を「減量」・「資源」・「食品ロス」に焦点を当てて特集しました。「塵も積もれば山となる」から「資源も積もれば役に立つ」ための一助にしたいだけならば幸いです。 [若村記]

2月号は1月25日発行予定