



葛飾区ごみ減量・
3R推進キャラクター
リー(Ree)ちゃん

葛飾東清掃協力会婦人部会
(葛飾区清掃事務所内)
代 表 鈴木 恭子
編集委員 加瀬 真由美
鈴木 澄江

ごみスリム

第54号

令和5年2月2日より粗大ごみ受付センターの
電話番号が変わります！



2月2日(木) 午前8時から(年末年始を除く毎日)

電話(受付時間 8:00~19:00)



0570-099799 (ナビダイヤル)

インターネット(24時間受付)



https://ecolife.e-tumo.jp/katsushika_sodai-u/

一辺が30cmを超えるものは「粗大ごみ」になります。収集・持ち込みどちらも申し込みが必要です。予約をしてから収集・持ち込みまで日数がかかります。

申し込みの流れ

① 粗大ごみの寸法(高さ・横幅)を測る 「収集」か「持ち込み」か決める

【持ち込みの場合】

- ・持ち込み者は、申し込み者本人に限ります。
- ・品目により無料もしくは収集料金の半額でご案内になります。
- ・持ち込みは1世帯「年度内30点まで」ご利用できます。

② 申し込む(インターネットまたは電話)

③ 有料粗大ごみ処理券を購入する

- ・ごみ処理券には、収集日と氏名または受付番号4桁をご記入してください。

④ 収集に出す、または持ち込む

【収集の場合】

申し込み時に決めた日の午前8時までに玄関先等、1階の屋外の指定した場所にお出してください。

【持ち込みの場合】

申し込み時に決めた日の午前8時から午後4時までの間に、ご指定の施設にお持ち込みください。

本人確認をしますので、申し込みと同じ住所の免許証などの本人確認書類をお持ちください。

○葛飾西(奥戸)粗大ごみ持込ステーション 住所: 葛飾区奥戸3-23-28

○葛飾東(東水元)粗大ごみ持込ステーション 住所: 葛飾区東水元4-5-6



粗大ごみの予約は年度末大変混み合います。お早めにお申し込みください！

令和4年度

食べきり・使い切りメニュー コンテストを実施しました



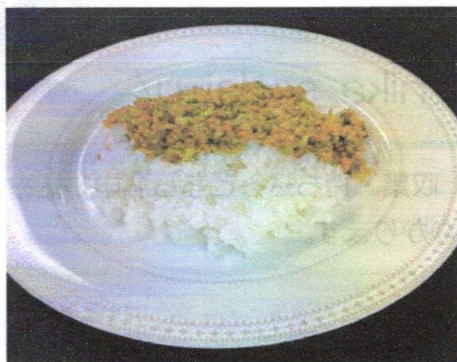
葛飾区ごみ減量・
3R推進
キャラクター
りー（Ree）ちゃん

食品ロス削減に向け、食材を無駄なく使いきるレシピを募集し、応募総数39作品の中から次の方々が入賞しました。【審査：東京聖栄大学及び東京聖栄大学附属調理師専門学校】

最優秀賞

ヘルシードライカレー

考案者 クックネーム：ひろひろかあぷさん



【食べきり・使いきりポイント】

野菜の皮、茎、キャベツの外側の葉、きのこの軸、ネギの青い部分などを全て使いきります。

一度に分量が集まらない時は、冷凍庫で凍らせて保管。冷凍することで砕きやすくなり、調理もしやすいです。

油の使用量が少ないのでヘルシーです。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

野菜の皮	}	200g
ブロッコリーの茎		
果物の芯（種は取り除く）		
キャベツの外側の葉		
きのこの軸		
玉ねぎ		1/2個
ひき肉		150g
ニンニク・生姜		各1片
サラダ油		大さじ1.5
塩		小さじ1
トマトケチャップ		大さじ2
カレー粉		大さじ1
クミン・チリパウダー・ コリアンダーなど好きな スパイス（お好みで）		各小さじ1

◆作り方

- 1 野菜、玉ねぎ、ニンニク、生姜をそれぞれみじん切りにする。
- 2 冷たいフライパンにサラダ油、ニンニク、生姜を入れて中火にかけ、香りがしてきたら玉ねぎを入れ、炒める。
- 3 玉ねぎがアメ色になったらひき肉を入れ、肉に火がとおるまで炒める。
- 4 みじん切りにした野菜を加え、炒め合わせる。
- 5 野菜に火がとおったら弱火にして塩、ケチャップ、カレー粉の順に加え、その都度混ぜる。好みのスパイスがあればカレー粉と一緒に入れる。
- 6 調味料が全体になじんだら火を止め味見する。塩味、辛味が足りなければ少しずつ加えて仕上げる。
- 7 皿に盛り付けて完成。

優秀賞

野菜の皮はりはり漬け

考案者 クックネーム：3ママ さん



【食べきり・使いきりポイント】

- 余り物で作ったところ。
- 簡単な工程で時短で作れること。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

大根の皮・葉	}	100g
にんじんの皮		
きゅうりの皮		
塩こんぶ		ひとつまみ
砂糖		大さじ1
しょうゆ		大さじ1
酢		大さじ1
出汁		100ml

◆作り方

- 1 野菜の皮と出汁を鍋に入れて10分ほど煮る。
- 2 ザルにあげてボールに移す。
- 3 ボールに調味料（砂糖・しょうゆ・酢）、塩こんぶを入れて混ぜる。
- 4 お皿に入れて完成。

優秀賞

超かんたん！がんも軸

考案者 クックネーム：幼保連携型認定こども園すなはら 大森 典代 さん



【食べきり・使いきりポイント】

- 普段捨ててしまう部分を使用した。
- キャベツの軸、しいたけの軸、にんじんの軸、大根の軸は、水分が少なく、揚げ物に向いている。
- 歯ごたえがあることを生かした。
- 豆腐3個セットの1パック使いきり、はんぺん1袋使いきり。
- 乾燥の桜エビやひじき、切り干し大根などを入れたり、味つけはカレー粉や味噌を入れたり、バリエーションは無量大。

○卵や山芋などは使わず、ボウルひとつで混ぜるだけ。

◆材料・分量

木綿豆腐	150g
はんぺん	1枚(110g)
キャベツの軸	} 100g
しいたけの軸	
にんじんの軸や皮	
大根の軸や皮	
片栗粉	大さじ1~2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
ポン酢(お好みで)	適量
油	適量

◆作り方

- 1 木綿豆腐は水を切っておく。（ペーパーに包んで重石をする）
- 2 軸は長すぎず細かすぎない程度に切る。
- 3 ボウルに、水を切った豆腐、はんぺん、切った軸を入れて手でほぐしながら混ぜる。
- 4 3にしょうゆと塩を加えて、硬さを見ながら片栗粉を加えて混ぜる。
- 5 30分くらいねかせる。
- 6 6個に成形して、160℃の油で7分揚げる。
- 7 お好みで、ポン酢でいただく。

リーちゃん賞



食パン耳で食べ応え倍増！ キャベツ抜きお好み焼き

考案者 クックネーム：ひなぶら さん



切り干し大根の カレー炒め

考案者 クックネーム：レモンおぼさん さん



野菜たっぷり スパニッシュ風オムレツ

考案者 クックネーム：narako さん



ねぎ味噌クッキー

考案者 クックネーム：そあ保育園 さん



余った野菜で ザクザク刻みピクルス

考案者 大城 ことは さん



彩りあっさり 夏バテ防止スープ

考案者 クックネーム：認定こども園 すなはら さん



野菜くずのかき揚げ

考案者 堀内 祐樹 さん

レシピは区のホームページでチェック

葛飾区 検索
食べきりコンテスト



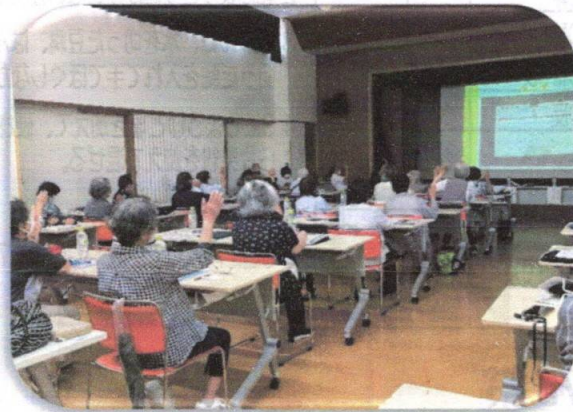
地区清掃懇談会を開催しました！

葛飾東清掃協力会では、ごみの減量・リサイクルについて学んでいただくため、地区別清掃懇談会を行っています。

地 区	日程・参加人数
① 高砂地区	7月13日（水）・43名
② 新宿地区	9月29日（木）・38名
③ 柴又地区	10月19日（水）・40名
④ 東金町地区	10月21日（金）・25名
⑤ 金町地区	10月26日（水）・38名
⑥ 水元地区	11月18日（金）・50名
⑦ 西水元地区	11月24日（木）・31名

主な内容

- ・清掃事業の現状等について
- ・粗大ごみの収集・資源化について
- ・SDGsについて
- ・みんなで実践！かつしかルール
- ・質疑応答



（高砂地区）



（東金町地区）

～質疑応答のご紹介～

Q1. 資源の日に牛乳パックと一緒に飲むヨーグルトなどの飲料用パックを出して問題ないか。

A1. 牛乳パックと同様に内側が白いものであれば資源の日に出していただいても大丈夫です。また、お酒などどのようにパックの内側が銀色のものだとリサイクルできないので、燃やすごみの日にお出しく下さい。

Q2. 窓付きの封筒や、住所・氏名がシールで貼ってある封筒は剥がして雑紙として出したほうがいいのか。

A2. フィルムの部分は剥がして「燃やすごみの日」へ出していただき、紙の部分のみ「資源の日」、また個人情報の部分は細かく切って「燃やすごみの日」に出していただければと思います。

Q3. 集積所の近くに衣装箱が長い間放置されているが、これはどうすればいいのか。

A3. そちらは不法投棄の可能性があります。不法投棄については集積所であれば清掃事務所、国道・都道であれば国や都など所管が分かれています。問い合わせ先が不明な場合はリサイクル清掃課でご案内しますのでご連絡をお願いします。



今後も、葛飾東清掃協力会は区と協力して、ごみの減量やリサイクルを推進してまいります！

この紙は、資源の日に雑紙として出すことができます。

葛飾東清掃協力会事務局
葛飾区清掃事務所内
電話：03-3693-6113