



## 食べ切り・水切り・使い切り

# キリ

### よく生活することで

### ごみの減量につながります

作りすぎちゃった!こんなに食べられないよ〜

どん!

水浸しのごみ袋から嫌な臭いがするよ!

古い食材やら、食べ残しやらでもうこれ以上入らないってば!

もー!

そうかもね

こんなことにならないように、キリのいい生活が必要だね。ヒントは中面をみてね。

今日から取り組めるアイデアもたくさんあるよ!

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター  
リー(Ree)ちゃん

## 食材を使い切る！

冷蔵庫の在庫管理は、食材の使い切りの第一歩！

料理の工夫をしたり、食材を冷凍や乾燥させたりするのも大切なことだけど、今日からできる工夫はなんといっても「無駄な食材を買わないこと」。

お買い物に出る前に、冷蔵庫をチェックするだけでも効果てきめん。

また、買い物した後に、レシートを冷蔵庫に張って、使った食材をチェックするだけでも、ダブって食材を買うことが、ぐっと減るよ。



レシートを冷蔵庫に張って、使い切った物から線で消していくだけ。これで在庫管理もばっちり。



## 生ごみの水分を切る！

あとひとしぼり！  
臭いもごみ袋もスッカリ！  
生ごみが10%軽くなるよ！



三角コーナーで、生ごみの水を切っている人はたくさんいるみたい。でも、もうひと手間かけて、しぼると、生ごみの重さが1割減るんだ。  
水分が少ないと、重さが減るだけでなく、臭いのもととなる細菌(嫌気性微生物っていうんだ)の活動を押えることができるので、台所の臭いもスッカリするよ。  
水切りは毎日のことだから、自分に合った方法でね！



毎日のことから、自分にあった方法が一番。素手でしぼるのが嫌なら、道具を使ってもいいよ！

気分もスツキリ！

キリ良い生活で

## なるべく食べ切る！

「出されたモノは全部食べなさい！」と言われても、体調によっては、無理なこともあるよね。だから、作りすぎないことが、大事。作り置きして冷凍する場合はともかくとして、「余ったら、明日食べるだろう」は禁物。その日に食べる、冷凍して保存する、翌日お弁当に入れるなど、予定が立つものだけ、調理するようにしようね。



料理を余らせないためには、計画的な調理が欠かせません。大まかでも良いので余ったときの使い道をイメージしておきましょう。

## 雑紙を分別し切る！

生活の動線上で回収できる工夫をしよう



思い立ったときに、分別。なるべくこまめに、少しずつやるのがコツ！

子どもの学校からの手紙、ちらし、お菓子の箱…。これら雑紙(ざつがみ)が多く発生する場所はリビングやダイニングに集中しているよね。思い立ったときに、回収場所がすぐそばにあれば、分別の習慣が楽に身に付くよ。家族の目に留まる場所に置いておけば、「これって雑紙(ざつがみ)〜」なんて会話も弾むかも！

**みんなで取り組む「かつしかルール」**  
「生ごみの減量に取り組みましょう」  
「雑紙(ざつがみ)を徹底して分別して、資源にまわしましょう」

区民・事業者・区の三者で構成する「かつしかごみ減量・リサイクル推進協議会」では、広く区民の皆さんに「かつしかルール」の実践を呼び掛けています。

# 3~4月 講座のご案内



## < エコライフプラザ3~4月の予定 >

日	月	火	水	木	金	土
2/23	24	25	26 エコな木工体験 ガーデンラックを作る① 13:30~16:00	27 家具・日用不用品 喫茶 休業	28	3/1
2	3 さき織り布でバッグ作り (縫製) 13:00~17:00	4	5 エコな木工体験 ガーデンラックを作る② 13:30~16:00	6 家具・日用不用品 喫茶 休業	7 さき織り布でバッグ作り (縫製) 13:00~17:00	8
9	10	11	12 エコな木工体験 ウッドラックを作る ① 13:30~16:00	13 家具・日用不用品 喫茶 休業	14	15 てのひらのエコ~大切 な靴を長く楽しむ ~ 14:00~15:30
16	17	18	19	20 家具・日用不用品 喫茶 休業	21 春分の日 亀有地区センターでか えっこバザールをやるよ (10:00~12:00)	22
23	24 春から始めるミシン 基本の「き」 10:30~12:00	25	26 エコな木工体験 ウッドラックを作る ② 13:30~16:00	27 休館日	28	29
30	31	4/1	2	3 家具・日用不用品 喫茶 休業	4	5
6	7	8	9	10 家具・日用不用品 喫茶 休業	11	12
13	14	15	16	17 家具・日用不用品 喫茶 休業	18 さき織り布でバッグ作り (織 り) 13:00~16:00	19
20	21	22	23	24 休館日	25	26 さき織り布でバッグ作り (織 り) 13:00~16:00
27	28	29 昭和の日	30	5/1 家具・日用不用品 喫茶 休業	2	3 憲法記念日

もうすぐ新学期ですよ。

子ども用品限定 フリーマーケット **3月15日(土)** 世界にただ1つ 自分だけのオリジナル消しゴムを作ろう  
リサイクル消しゴム工作  
10:00~12:30

もうすぐ新学期。  
身の回りの物も新たに、  
気分一新。フレッシュ  
な気分で、新学期を迎  
えましょう！  
りーちゃんがやってく  
るかも！



杉野ゴム化学工業所  
と共催する、人気講  
座が再び登場！  
※申し込みは不要で  
す。直接、会場まで  
お越しください。

