



## 片付けごみ・引っ越しごみ・粗大ごみは正しく捨てましょう

青森地区では粗大ごみはごみ収集場所に出せません!

一度に大量の片付けごみや引っ越しごみが、ごみ収集場所に出されると、他のかたがごみを出せないなどの問題が発生します。

- ①少量ずつ何回かに分けて出す ②リサイクルショップなどを利用する
  - ③清掃施設へ直接搬入する ④収集運搬許可業者に依頼する(有料)
- のいずれかの方法で処理しましょう。

【青森地区】  
一辺が 60cm以上のものは原則、粗大ごみです。収集の申込みは、事前に粗大ごみ受付センター(☎017-718-1184)へ。

※浪岡地区のかたは、「家庭ごみの正しい出し方」と「収集曜日表」をご覧ください。



### 可燃ごみ・不燃ごみに出せないもの

※この時期に、収集場所に出されがちなものを抜粋しています。

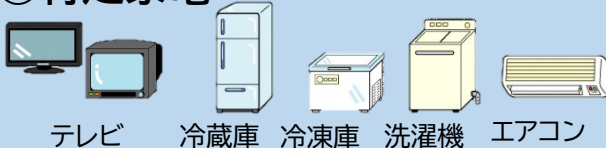
#### ①粗大ごみ



#### 市で処理できないもの

#### ②特定家電

※法律でリサイクルが義務付けられています。



#### ③パソコン

本体・ディスプレイ



粗大ごみの出し方やごみの分別方法が分からないときは、市ホームページや青森地区は「清掃ごみ」、浪岡地区は「家庭ごみの正しい出し方」を見てね♪



青森市 ごみの分別

検索



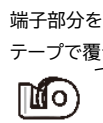
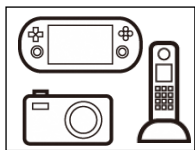
## 発熱・発火等の危険性があるため 電池等は適正に捨てましょう!

機器から取り外した小型充電式電池は、端子部分をテープで覆い絶縁してから家電量販店等の回収協力店へ。

リサイクルマークがあるもの

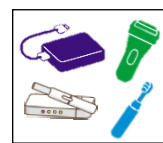


家電量販店等の回収協力店



○電池を取り外せないものは・・・分解せずに本体ごと「使用済み小型家電回収ボックス」へ。

(配置場所: 市役所本庁舎、駅前庁舎、浪岡庁舎、中央市民センターなど計16か所)



回覧

## 町(内)会長の皆様へ

## ごみ収集場所の新設・移転等は事前に御相談ください



ごみ収集場所の新設・移転・廃止の際には、関係する住民等と合意した上で、必ず、設置(廃止)前に右記担当課へ御相談ください。  
 設置前に御連絡がない場合は、ごみを収集することができません。  
 なお、狭い道路沿いへの設置については、収集時の安全確保などのため、お断りする場合があります。御了承ください。

## 相談先(担当課)

青森地区:清掃管理課  
 (☎017-718-1179)  
 浪岡地区:浪岡市民課  
 (☎0172-62-1140)

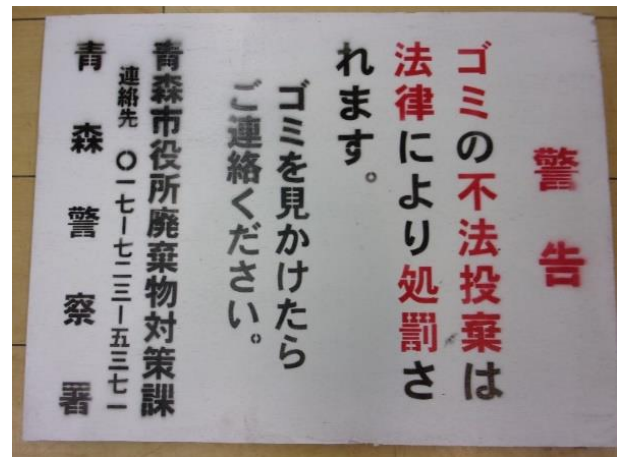
## 不法投棄されないように土地の管理をしよう！

ごみの不法投棄を行った者が不明な場合、土地の管理者がごみを片付けることとなります。  
 不法投棄されないように、土地の管理をしましょう。

具体的には、

- ・柵やロープ等の設置
- ・定期的な草刈や見回り
- ・警告看板の設置 など

市では不法投棄でお困りの方や町(内)会の方に警告看板の配付を行っています。配付を希望する場合は、廃棄物対策課までご相談ください。



※警告看板の設置に当たっては、設置する場所(土地)の管理者等の承諾が必要となります。

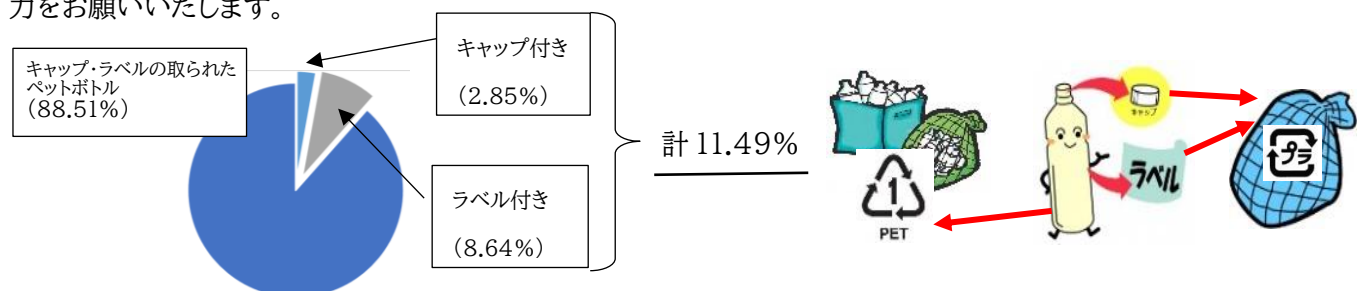
不法投棄と思われるごみを発見した場合もご連絡を！

## 相談先(担当課)

青森市役所廃棄物対策課(☎017-723-5371)

## ペットボトルはキャップを外し、ラベルを剥がしましょう

回収したペットボトルの令和3年度の検査では、資源ごみとして回収したペットボトルの中に、キャップ付きのもの(2.85%)、ラベル付きのもの(8.64%)が含まれていました。ラベル全面がのり付けされているものなど、剥がしにくい場合は無理に剥がす必要はありませんが、可能な限りラベルを剥がしていただき、適正なりサイクルへのご協力をお願いいたします。



## 食品ロスを削減！！食品ロスダイアリーを実施しました

ボランティア清掃等を行っている団体に御協力をいただき、455 人(160 世帯)の方に食品ロスの発生を記録する食品ロスダイアリーを実施していただきました。今年度の実施結果は、「食べ残し」、「手つかず食品」について、食べ残しの重量は 4.0g となり、全国平均の 23g よりも少なく、その理由として「食べきれなかった」ためが多数でした。

また、手つかず食品の重量は 7.0g となり、全国平均の 24g よりも少なく、その理由としては「賞味期限切れ」、品目としては「野菜・果物」でした。

実施した多くの方から、「食品ロスについて考える良い機会になった」とおっしゃっていただきました。



区分	食べ残し		手つかず食品		
	1人1日当たりの廃棄量	最も多かった廃棄理由	1人1日当たりの廃棄量	最も多かった廃棄理由	最も多かった廃棄品目
全国平均	23g	-	24g	賞味期限切れ	-
実施者 160 世帯 455 人	4.0g	食べきれなかった	7.0g	賞味期限切れ	野菜・果物

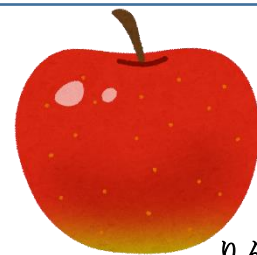
## 食品に含まれている栄養について考えてみよう！

食品ロスダイアリーを実施した結果、食べ残しとして多数の食品が挙げられました。食べ残しをすることによって、生ごみが増えてしまったり、貴重な栄養素をしっかりと摂取できなくなっている可能性があります。そこで実施結果を基に、いくつかの食品に含まれている栄養素について御紹介します。



ごはん

「白米」に含まれている主な栄養は「糖質」です。糖質は体のエネルギーとなり、脂質よりも早く分解吸収されます。二つ目に「食物繊維」。白米 100g あたりに 1.5g の不溶性食物繊維が含まれており、排便をスムーズにする作用があります。他にも、「ビタミン B1」や「鉄」、「亜鉛」など、健康に必要な多くの栄養が含まれています。



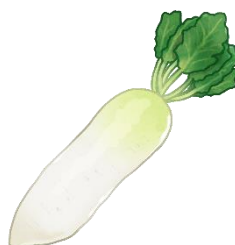
りんご

りんごは、「1日1個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざがあるように、ビタミンやカリウム、食物繊維、ポリフェノールなどが含まれており、健康や美容効果が期待できる成分が数多く入っています。皮にも栄養が豊富に含まれているので、手間いらずで余すことなく食べることが出来ます。

その他食品ロスが多かった食品



キャベツ…ビタミンU、カリウム



大根…ビタミンCなど



白菜…ビタミンC、カルシウムなど

食材使いきりで  
食品ロス削減

## あおもり素材

# まるごと



# ごはん

## 食品ロスが多かった食品を使ったエコレシピを紹介！

以下のレシピは、令和4年12月3日(土)、ゲストに本田よう一さんを迎え、食材をまるごと使ったエコな料理を実演するイベントで使用したものです。ぜひ参考にしてください。

### ● フライパンビビンバ(2~3人分)



牛細切れ肉・・・200g  
豆もやし・・・200g  
えのきだけ・・・100g  
ニラ・・・1/2わ(50g)  
白菜キムチ・・・100g  
卵・・・2個  
ごま油・・・大さじ1  
スタミナ源たれ・・・大さじ2  
【A】チューブニンニク、チューブしょうが、チューブ豆板醤各2cm程度

- ① えのきだけはキッチンバサミで根元を切り、小房にしておく。ニラもキッチンバサミで4cmくらいの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて、牛肉を入れて2分ほど炒める。【A】とスタミナ源たれを入れて、30秒ほど炒めて、取り出す。
- ③ ②のフライパンにもやし、えのき、ニラ、キムチを放射状に並べる。中央に肉を乗せてそこにくぼみを作り、卵を割り乗せる。大さじ3程度の水を入れて、蓋をして3~4分蒸し煮にする。

エコポイント 包丁、まな板不要で洗い物を最小限にチューブのニンニクや調味料を使うことで洗い物をさらに減らし、工程も減らします。フライパンごと食卓に出せば洗い物も減ります。調理時間が短いのもエコ、省けるものは省いていきましょう。

### ● ボイルホタテとキャベツのスパゲッティ(2人分)



ボイルホタテ・・・200g  
キャベツ・・・150g  
(大きな外葉2枚くらい)  
オリーブ油・・・大さじ2  
スパゲッティ・・・160g  
(6~9分ゆでのもの)  
潰したニンニク・・・1片分(10g)  
赤唐辛子・・・2本  
【A】水・・・3カップ、酒・・・大さじ3  
塩・・・小さじ1、オリーブ油・・・適量  
【B】パン粉・・・大さじ3  
オリーブ油・・・大さじ1  
粉チーズ・・・大さじ1/2

- ① フライパンにオリーブ油を入れる。ニンニクを入れ香りが出るまで炒める。赤唐辛子を手で2等分に折り、種を取り出して、フライパンに入れる。キャベツは手で一口大にちぎる。
- ② ①のフライパンに【A】とキャベツ、ホタテを入れて一煮立ちしたら、スパゲッティ2等分に折り、入れる。時折混ぜながら表示時間通りに中火で煮る。
- ③ 味見をして、辛いようなら、途中で唐辛子は取り出す。スパゲッティが硬いようであれば、水を追加に入れて、お好みの柔らかさにする。仕上げにオリーブ油を入れて全体に混ぜ合わせる。
- ④ 別のフライパンに【B】を入れてカリカリになるまで中火で1分ほど炒める。
- ⑤ 器に③を盛り付けて、④を全体に散らす。

エコポイント 包丁なしで作り、洗い物は少なく。キャベツはしっかり煮るので、外葉でも、芯を入れてもOK。青森名産のニンニクとホタテをたっぷり使います。

### ● りんごと白菜の昆布付け(2人分)



りんご・・・1/4個(80g)  
白菜・・・大1枚(100g)  
にんじん・・・1/6本(30g)  
昆布・・・5g  
【A】水・・・1/4カップ  
塩・・・小さじ1/4  
砂糖・・・小さじ1/2  
酢・・・小さじ1  
① りんごは種を取り除き、薄切りにする。にんじんは皮付きのまま薄いいちょう切りにする。白菜と昆布は手でちぎる。  
② ビニール袋に①と【A】を入れて、手でもむ。5分ほどおき、器に盛りつける。

### ● 皮付き大根のキムチ漬け(2人分)



大根・・・150g  
白菜キムチ・・・50g  
【A】ごま油・・・小さじ1  
塩、砂糖・・・各2つまみ

- ① 大根は薄いいちょう切りにする。
- ② ビニール袋に①とキムチ、【A】を入れて、軽くもみ、出来上がり。

## エコルのあとがき



引越シーズンに入ると、大きい家具や家電を捨てる人が多くなるけど、青森地区の「粗大ごみ」や「特定家電」などの詳しい捨て方は、見落としがちな「清掃ごよみ」の裏面に記載してあるから、注意しよう！



ごみの分別方法は、インターネットでも御覧いただけます。

青森市 ごみの分別

検索