

かけはし

家族、お隣さん、お向かいさんから広がる人と人とのつながりの輪

その差別
きみがされたら
どう思う

西岡 龍利

片江校区自治協議会 片江5-35-20
片江公民館内 電話・FAX：871-5341

わたしのゴミダイエット！みなさんの挑戦！



片江校区のみなさん、家から出るゴミの減量について考えた事がありますか？

私たち、環境衛生保健部は「衛生連合会」と「環境美化推進会」で構成されており、各町から1名選出されたメンバーで組織されています。事業の内容は「環境美化・ごみ減量・リサイクル等の推進・健康づくり活動」で、月1回の歩こう会や健康講座、環境パトロールや委員研修、お盆の供物置き場設置、ほうけんぎょうのしめ縄解体作業などを行っています。

今回のかけはしでは、ゴミの減量についてお知らせします。みなさん、ぜひ挑戦してくださいね！

【環境衛生保健部】



生ゴミにせず食べる！育てる！肥料にする！



食べる！

野菜くず(野菜の皮や芯など)を捨てていませんか？

野菜くずには、ファイトケミカルという野菜を害虫や紫外線から守るための栄養素が豊富に含まれているそうです。ファイトケミカルには抗酸化作用があり、人間の体を老化させる活性酸素の働きを抑える作用があります。

また、ビタミン・ミネラルと一緒に摂取することで細胞のがん化を抑制するともいわれています。

免疫力の向上にも！風邪をひかない強い体をつくりましょう！

大根や人参の皮、キャベツの芯などは、捨てずにきんぴらに！



とうみょう

育てる！

豆苗や人参のヘタは水栽培で再生野菜(リボーンベジタブル：通称リボベジ)にして育てましょう！

水だけで育てられる、肥料を与えなくても成長します。

注意は、水をこまめに交換する事と旬の時期に育てる事です。



【リボベジができる野菜】

- ・豆苗・人参・大根・玉ねぎ
- ・長ネギ・小松菜・レタス
- ・キャベツ・ブロッコリー
- ・水菜・チンゲン菜



肥料にする！



どうしても出てしまう野菜くずや食べ残しは生ごみで捨てずにダンボールで肥料をつくりましょう！(段ボールコンポスト)

段ボールと微生物の力を借りて、栄養満点の自家製肥料に☆

【材料・作り方】

・段ボール(同じ大きさ2つ)・紙のガムテープ・新聞紙・ピートモス・もみ殻くん炭・古いTシャツ・プランター台

①段ボールを二重にする②隙間を紙ガムテープで養生し底に新聞紙を敷く③土を入れる(ピートモス3・もみ殻くん炭2の割合)④古いTシャツでカバーをかける⑤プランター台の上に置く



回収ボックスを利用しよう！

食品トレイ・ペットボトル・アルミ缶・牛乳(豆乳)パックは回収ボックスへ持っていくしましょう！ごみを分別することによって、「資源」として使えるものをリサイクルルートに乗せる事ができます。分別しないと、全てが燃やされたり、埋め立てられたり資源になるごみも二度と資源に戻なくなってしまいます。

他にも…ラーメン袋やお菓子の袋は生ごみ入れに活用！洗剤や調味料等は、詰め替え用を購入！買い物前に冷蔵庫内や収納庫の中身を携帯で撮影し、無駄な買い物を避けよう！レジ袋を買わずにエコバッグを持ち歩こう！



1人の100歩前進より、100人の1歩前進！

片江校区の皆さんのゴミ減量意識が高まることを願い環境衛生保健部は啓発活動をすすめていきます。無理をせずゴミ減を！

8月 片江校区の行事予定

◆お問い合わせ・お申込み◆
自治協議会 電話・FAX：871-5341
片江公民館 電話：871-1219

要予約 は予約必須。 は高齢者対象。 は未就園児対象。

日	時間	予約/対象	行事	主催	場所
22 (金)	10:00~		こどもサロン四つ葉 ◆第2金はお休みです	片江1~3丁目の ボランティア 【社協助成事業】	片江 江陽館
22 (金)	13:30~		ふれあいサロン ◆暑気払い	ひまわり片江 【社協助成事業】	片江公民館
毎月 第3木曜	お休み		さんさんサロン ◆猛暑が予想される為お休みです	さんSAN★片江 【社協助成事業】	お休み
毎月 第2金曜	お休み		歩こう会 ◆猛暑が予想される為お休みです	衛生連合会	お休み
毎月 第3金曜	お休み		ふれあいこどもサロン ◆8月はお休みです	神松寺3丁目1区の ボランティア 【社協助成事業】	お休み
毎月 第4金曜	お休み	要予約	伝達講習会 ◆8月はお休みです	食生活改善 推進員協議会	お休み

ブライン液鯖ソテー小松菜添え

～よく噛む食事～

175kcal

【食材】	【分量:4人分】	【作り方】
・鯖	60g×4	①鯖は1切れを2つにそぎ切りにする。
・水	50g	②ビニール袋にAを入れて混ぜ、①を入れて漬け込む。
・塩	小さじ1/2弱	③鯖の水分を軽くふき、片栗粉を付ける。
・砂糖	小さじ1弱	④フライパンに油を熱して③を焼き、取り出す。
・片栗粉	大さじ2強	⑤小松菜は食べやすい大きさに切り、④の後に軽く炒め塩を振る。
・油	小さじ2	⑥赤パプリカはやや細めに切る。
・小松菜	160	⑦皿に⑤を付け合わせに④を盛り付け、⑥を添える。
・塩	大さじ1/8	
・赤パプリカ	60g	



ブライン液とは？

水に塩5%、砂糖5%をいれたもの。
水100ml (1/2カップ)、塩5g(小さじ5/6)、砂糖5g(小さじ1と1/4)
効果：鶏むね肉など肉をしっとりさせる。青魚の臭みを取る。

かむかむサラダ

77kcal

【食材】	【分量:4人分】	【作り方】
・ごぼう	160g	①ごぼうは千切りにする。
・水菜	60g	水菜は食べやすい長さに切る。
・切り干し大根	6g	②ごぼうを歯ごたえが残るくらいに茹でる。
・マヨネーズ	大さじ1と2/3	③切干大根は水に戻して食べやすい長さに切る。
・みそ	小さじ1と1/3	④ボウルにマヨネーズ、みそ、すりごま、みりんを入れてよく混ぜ②と水菜を加えて和える。
・すりごま	小さじ1と1/3	
・みりん	小さじ2/3	



食生活改善推進員は、子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動にとりくみ、食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承などという大きな視点から食育を捉え、健康づくり活動を進めています。

食生活改善推進員協議会

校区イベント 進捗情報

【片江まつり】

開催日：10月12日(日)予備日：13日(祝)
7月12日(土)第1回実行委員会が行われました。第2回実行委員会は8月24日(日)片江公民館にて19時より行われます。

片江校区自治協議会

☆片江自治協クイズ&アンケート☆

校区事業についてのアンケートにご協力いただきありがとうございました☆

青パト隊活動は、平成28年度(2016年度)から校区の安心安全を目的として始めました。
隊員は、地域有志で構成されており、現在は32名の方が登録し活動されています。3年に1回、警察署による青パト講習を受けています。
活動内容は、青パトに乗り込んで各町内の防犯パトロール・小中学校の登下校時の巡回、見守り・地域イベントでの巡回などを行っています。



当選されたかた、おめでとうございます！
来月の自治協クイズ&アンケートもお楽しみに☆

参議院選挙 投票日：7月20日(日)

3連休の中日は参議院選挙です。政策をしっかりと確認し、どの候補者や政党に票を入れるか考えて投票へ行きましょう。誕生日の事前記載をしておきましょう。

★片江小学校★ 片江1~4、神松寺1~3

(長尾第一投票区に属する区域を除く)

★片江公民館★ 片江5・西片江1・西片江2

