

練馬区立リサイクルセンター

ゆずりは vol.72

OCT. NOV. 2024

練馬区立リサイクルセンター 発行 毎月1回(毎月19日)
発行先 練馬区立リサイクルセンター
練馬区立リサイクルセンターホームページ (<https://www.nerima-rec.jp/>)



練馬大根 マイレージ

食料の輸送にかかる環境負荷が大きい日本 地産地消、家庭菜園がキーワードに!

フードマイレージとは、「食料(フード)の輸送距離(マイルージ)」という意味であり、食料の輸送にかかる環境負荷を数値化した指標です。日本の食料自給率はわずか38%。食料の多くを輸入に頼り、島国であるため輸送距離が長くなることから、日本のフードマイレージは諸外国に比べて非常に大きくなっています。

フードマイレージを減らすには、地産地消に協力する、家庭菜園を始めるなどの輸送距離を減らす取り組みが必要です。食材を選ぶときに国産を意識する方は多いと思います。そこに「フードマイレージ削減」という要素も加えてみてください。それは、環境にやさしいだけでなく、地域の産業を応援することにもつながります。

練馬区の魅力を講座で発信する大泉リサイクルセンター 練馬大根を通じてフードマイレージ削減を提案!

このフードマイレージ削減を講座に取り入れているのが、大泉リサイクルセンターの生活環境グループです。ボランティアメンバーリーダーの栗城久留美さんは、海外生活の経験から、どこの国の市場でも地産地消は当たり前だということを知りました。「帰国後、練馬区に暮らすことになり、この素晴らしい環境に一目惚れしました。東京23区の農地の約4割が練馬区にあり、農産物が豊富、さらには直売所もたくさんある!嬉しい驚きでワクワクしました」と笑顔が弾みます。自らも環境にいいことや体にいいことを実践しようと、区内に畑を借りて野菜作りを開始。そして、大根の栽培から手掛け、無駄なく調理し、フードマイレージ削減を提案する講座「練馬大根で切り干し大根作り」を立ち上げたのです。

江戸時代から人々の暮らしを支え、「練馬」といえば「大根」といわれるほど、練馬の地に深く根付いてきた練馬大根。「この貴重な食文化や産業について発信することは、フードマイレージの理解へとつながっていくと信じています」ときっぱり。栗城さん率いる生活環境グループがお届けする「練馬大根マイレージ」を学ぶ講座の全容をご紹介します。



「イガさんの畑」では、練馬大根、紅しぐれ、あやめっ娘など数種類を栽培



「イガさんの畑」の五十嵐 透さん

今年もメンバー丸となり 練馬大根の栽培に着手!

生活環境グループのボランティアメンバーは、11月30日開催の講座「練馬大根で切り干し大根作り」に向けて、今年も8月から準備を開始。講座で使う材料となる練馬大根の栽培に着手しました。

整地

野菜作りには、土の手入れが重要です。練馬大根は約80cmの長さになるため、まっすぐ育つよう、深く耕し、腐葉土、たい肥や石灰をまき、土とよく混ぜます。8月下旬の早朝、メンバー総出で作業します。

種まき

整地から1週間後、雑草防止や地温上昇効果があるマルチシートをセッティングして、種まきへ。マルチシートには直径6cmほどの穴が開いているので、一つの穴に練馬大根の種を4粒ずつ、12〜13カ所にまきます。最後に、温度と湿度を保ち、獣害や台風などの被害を防ぐために不織布を張ります。

発芽

5日後
毎日水やりを行い、種まきから5日ほどすると、かわいらしい双葉が出てきます。

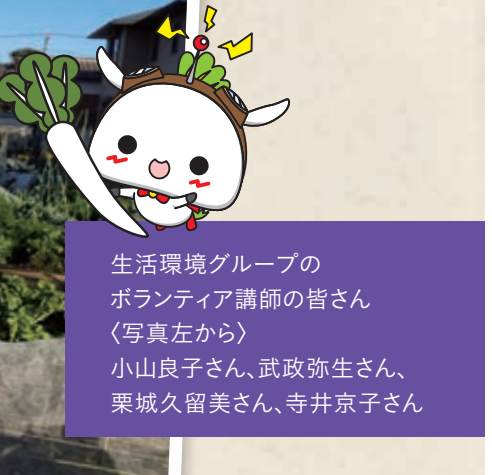
間引き

2〜4週間後
種まきから2週間後、本葉が10枚ほどになったら、2週間〜3回に分けて間引きを始めます。最終的に一番生育状態の良いものを残して育てていきます。

MEMO
間引いた葉も食材に!
間引き菜は最初の収穫物。若い葉は柔らかく、辛味やあくも少ないので食べやすいものです。葉っぱやみそ汁の具、浅漬けにして、美味しく無駄なく使えます。

収穫

約3ヵ月後
追肥をしながら、種まきから約3ヵ月後、いよいよ収穫です。収穫は1回のみ。1年に1回だけ開催する講座「練馬大根で切り干し大根作り」の前日午後と決まっています。地中深く伸びた練馬大根は、首と尻部分が細く中央部が膨らんでいるため、簡単には抜けません。それでもメンバーは力を合わせ、収穫していきます。講座に参加する皆さまに、できるだけ新鮮な状態で練馬大根の魅力をお伝えするために!



大泉リサイクルセンター 講座 INFORMATION

1 練馬大根 引っこ抜き体験

11月24日(日)
10:00~11:00
11:30~12:30

初開催!
収穫した大根はお土産ね!

生活環境グループのボランティアメンバーが、「練馬大根栽培の師」と仰ぐのが、土支田で農業体験農園「イガさんの畑」を営んでいる五十嵐 透さんです。「イガさんの畑」では、とれたてで安全・安心な美味しい野菜を年間30種類以上も直売。近隣の皆さんの地産地消、フードマイレージの削減に協力しています。

大泉リサイクルセンターでは、五十嵐さんの全面協力を得て「練馬大根引っこ抜き体験」を開催します。「イガさんの畑」で練馬大根を含む3種類の大根の収穫を体験し、練馬大根や地産地消について、五十嵐さんからお話をうかがいます。お楽しみに!

※詳細は裏面をご覧ください。

大泉リサイクルセンター 講座 INFORMATION

2 練馬大根で 切り干し大根作り

11月30日(土)
10:00~12:00

抽選必至!
大人気企画ねり!

今年もメンバー丸となり「練馬大根の栽培に着手!」講座で使う材料となる練馬大根の栽培に着手しました。

今年の収穫も、講座前日の11月29日(金)の午後に行う予定です。収穫した練馬大根は、ボランティアメンバーが自転車で大泉リサイクルセンターまで運びます。つまり、こちらまでフードマイレージほぼゼロ!

講座では、この練馬大根を使って切り干し大根を作り、自宅で陰干しに。残った大根でステーキ、葉は葉っぱ飯にするなど、大根1本使い切り料理のご紹介、前年の切り干し大根で作った煮物も試食します。練馬大根を通じて、地産地消やフードマイレージ、食品ロスや保存食について考えるオリジナル講座です。ふるってご応募ください!


車方巻きにも切り干し大根!
毎年1月下旬に開催している車方巻き講座でも練馬産の野菜を使用。この切り干し大根も食材に使っています!

ねり丸の リサイクル INFO

フードドライブにご協力ください!

常設のフードドライブの受付は、「3R推進月間イベント」開催中も行っていきます。ご協力をよろしくお願いいたします!

- ご提供いただける食品●
缶詰、インスタント食品、レトルト食品、乾物、嗜好品、調味料など
- ご提供いただく前にチェック!●
☑未開封で包装や外装が破損していない
☑賞味期限が明記されていて、期限が2か月以上先である(米、砂糖や塩などを除く)
☑冷蔵・冷凍・生鮮食品、瓶詰、お酒ではない



10月は「3R(リデュース・リユース・リサイクル)推進月間」!

練馬区立リサイクルセンターでは「3R推進月間イベント」を開催します!

練馬区立リサイクルセンターでは、10月から11月にかけて「3R推進月間イベント」を開催します。リサイクルセンターの事業の柱となる3Rについて、楽しく学習できるイベントを通じて、地域の皆さまに理解と協力を求めたいと思います。今年も、工作やクイズ、ゲームなど、たくさんの方々の企画を用意しました。ご家族やお友だちとお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。開催時間は10:00~15:00です!

豊玉リサイクルセンター

10/6(日)

海辺の生物ふれあいミニ水族館、地元商店街「フードフェスタ」とのコラボ、釣リゲーム、押し花しおり作り、3Rクイズゲーム、環境パネル展示、スタンプラリー(景品付き)、「おもむすび座」の人形劇、ねり丸と撮影会 など

大泉リサイクルセンター

10/27(日)

ここにごくらくるくるくるコマクリスマスカード、くみボタン・木の美でモビール、押し花しおり作り、3Rクイズゲーム、環境パネル展示、スタンプラリー(景品付き)、「おもむすび座」の人形劇、ねり丸と撮影会 など

春日町リサイクルセンター

11/10(日)

ステージ発表、お楽しみ抽選会、自然素材の自由工作、環境クイズラリー、家具雑貨セール、リサイクル図書市、フードドライブ、Eco宣言 など

関町リサイクルセンター

11/17(日)

おりがみ忍者「ハツリくん」と遊ぼう、ごみ削減チャレンジ「15gはどのくらい?」、ポップアップクリスマスカード作り、木の美の森のクリスマス、地域連携(雑貨販売、焼き菓子販売、カレー販売) など

※企画内容が変更になる場合があります。 ※写真は昨年のものです。

食品ロス削減や食育についてもっと知りたい! 「ねり丸食べきりキャンペーン」が始まります!

練馬区立リサイクルセンターが、食品ロス削減に取り組んでいる「おいしく完食協力店」、食育に取り組んでいる「ねり丸の食育応援店」とタッグを組む「ねり丸食べきりキャンペーン」が始まります。おいしく食べて、アンケートに答えて、「3R推進月間イベント」へ行くと、景品がゲットできます!!

STEP 1

食品ロス削減に取り組んでいる「おいしく完食協力店」食育に取り組んでいる「ねり丸の食育応援店」のいずれか1店舗で、飲食または購入します。

STEP 2

各店舗に掲示してあるポスターや三角ポップから二次元バーコードを読み込み、アンケートに回答します。

STEP 3

アンケートに回答した方が「3R推進月間イベント」開催時にリサイクルセンターに来所すると、景品と交換できます。

対象店舗は100店舗以上!

対象店舗等イベントの詳細はこちら

アンケートへの回答は、期間中お一人につき1回まで。

開催日時: 9月21日(土)~11月15日(金)

お問い合わせ先
環境部清掃リサイクル課清掃事業係
☎03-5984-1059

粗大ごみとして出す前に... リユース(再使用)を検討しませんか?

練馬区が収集している粗大ごみの中には、まだまだ使えるものが「ごみ」として処分されています。そこで、練馬区では民間事業者と連携してリユース(再使用)を推進しています。

連携事業者が運営するサービスを利用すれば、手間を省いてリユースでき、最短で当日引き取りも可能な場合があります。この機会にごみの減量につながるリユースをご検討ください。

一度に複数のリユースショップの買取価格を比較し売却ができるサービス。

おいくら?

ジモティー

どなたでも不要になったものを簡単に投稿でき、地域内で受け渡すことができるサービス。

※各事業者を利用した際のトラブルや損害等について、練馬区は一切責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。

申込開始日の9:00から各センターで受付します! ※「ゆずりは」発行予定日は奇数月の21日頃です。

【開館時間】9:00～17:00(施設の貸出は22:00まで)
【休館日】毎週水曜日(祝・休日は開館し、その直後の祝・休日ではない日に休館) / 年末年始 12月29日～1月3日

【ホームページ】https://www.nerima-rc.jp/
【フェイスブック】https://www.facebook.com/NerimaRcCyle.info



お申込み方法

【往復はがきでのお申込み】
下記の内容をご記入のうえ、希望する講座の開催センターにお送りください。
①講座名(希望日を含む) ②氏名(ふりがな) ③住所 ④電話 ⑤年齢 ⑥本講座を何で知りましたか(新聞折込み、ホームページ、センター来館など)
※託児付講座(6ヶ月～未就学児)で託児をご希望の方は⑦～⑨事項も追記してください。
⑦お子様の名前(ふりがな) ⑧年齢(月年齢を含む) ⑨性別
⑩お申込日必書 ※文字が消えるボールペンはご使用にならないでください
※はがきの送り先はこの面の右上をご覧ください。

【ホームページでのお申込み】
練馬区立リサイクルセンターで検索のうえ「講座・イベント情報」よりお申込みください。

お申込み、持ち物などのお問合わせはホームページ、各センターへの電話または窓口で

1 おはなしポケット(幼児向け読み聞かせ) 毎月第2月曜日開催
10/14(月・祝)、11/11(月) 10:30～11:15
絵本の読み聞かせやパネルシアター、体験など。10月はパネルシアター「おはようフレコ」、11月はパネルシアター「たこ焼おでん」などを予定しています

【個人情報保護について】
練馬区立リサイクルセンターは、お客様の個人情報の機密保持に万全を期しています。お客様の個人情報は、講座に関する連絡や練馬区立リサイクルセンターからのお知らせに使わせていただくほか、お客様のサービス向上を図る目的で利用させていただきます。ご本人の同意なしに第三者へ開示したり提供することはありません。
※上記内容に同意の上、お申込みください。

【アレルギーをお持ちの方、あるいは体調により食べられない食材がある場合は、ご自身の責任のもと申込み・ご参加いただけますようお願い申し上げます。】

2 余り布で作るハロウィンの小物入れ
10/18(金)13:00～16:30
余り布を使って、ハロウィンの「かぼちゃのお菓子入れ」にも使える小物入れを作ります
※雨天中止

4 から縄を土台にした自然素材の布ぞり作り
10/18(金)10:00～15:30
10/20(日)11:30～14:00
10/27(日)13:00～16:00
わら縄を土台に木綿の布で包み込み、PP-ロープなどのプラスチック素材は使わず、足元にも地球にも優しい自然素材の布ぞりを作ります。
※上記内容に同意の上、お申込みください。

6 落水再生センター見学 ～(東京の水をリサイクルする)先端施設の見学
10/25(金)13:00～15:00
世界では水不足が深刻化する中、多くの飲料を輸入する日本は、水資源の多くを海外に依存しています。大切な水資源をリサイクルする東京の最先端施設を見学し、日本の水事情について学びます

5 さき織り【30cm幅×80cm】(経験者)
10/22(火)、11/7(木)
11/10(日)10:00～11:30
21:40～13:10
13:20～14:50
さき織りは、貴重な正統な布地を再生して大切に使う日本の伝統です。長さ80cmまで織ることができ(朝晩2回で20分～13:00は休憩時間)

14 余り布で作る鍋つかみにも使える鍋敷き作り
11/21(木)13:00～16:30
不用になった木綿のハンカチやタオルなどの余り布をリメイクし、鍋つかみにも使える鍋敷きを作ります

16 大人のための「やさしいお天気講座」
11/23(土・祝)10:00～11:30
世界的な自然保護団体を結成し、現在、気象予報の最前線が活躍されている新井一さんをご招待し、「地球温暖化の原因や影響、私たちに出来る温暖化対策等について、分かりやすく学びます

15 国産大豆・米麹・麦麹で作る無添加味噌
11/22(金)10:00～12:00
国産の食材を選んだとも地球温暖化防止に役立ちます。国産の材料で身体にも地球にも優しい無添加味噌を作ります

19 ワインの搾りかすで染めるストール
10/5(土)10:00～12:30
大泉学園の東京ワイナリーで醸造過程から出る、本来廃棄されるブドウ搾りかすを利用して作った染液を使って、大判ストールを染めます

20 今日から始めるアロマ〜リップクリーム
10/11(金)10:00～12:00
自然素材の蜜蝋(みつろう)を使って、アロニアリップクリームを作ります

24 リボンペーパーを楽しもう!
10/29(火)10:00～12:00
廃棄する野菜の一部を水に浸して再生させる栽培方法で、リボンペーパーを作ります

21 かがぼちのつるし飾り
10/15(火)10:00～12:30
古布を利用して、ハロウィンの冬至まで楽しめるかがぼちのつるし飾りを作ります

29 春まで楽しめる寄せ植え
11/11(月)10:00～12:00
寄せ植えの作り方や、春まで楽しむための管理のポイントなどを学びます

22 ボタンで作るブローチ
10/20(日)10:00～12:00
不用になったボタンを利用して、カラフルなブローチを作ります

30 ミニツリーのバッグチャーム
11/14(木)10:00～12:30
不用になった不織布を利用して、かわいいバッグチャームを作ります

34 ひらひらリース作り
11/24(日)10:00～12:00
ダンボールと端切れを利用して、お花のような可愛いリースを作ります

38 スラッシュキルトでバッグ作り
(1回目)10/10(木)10:00～15:00
(2回目)10/17(木)10:00～15:00
不布布を利用して、1回目でスラッシュキルト地を作り、2回目でバッグに仕立てます

43 さき織り【30cm幅×90cm】(経験者)
10/25(金)、11/25(月)
11/10(日)10:00～11:30
13:00～14:30
14:40～16:10
さき織り経験者向きです。90分または長さ90cmまで織れます

48 壁掛け用クリスマス飾り
11/15(金)10:00～12:30
不布布を利用して、吊るして飾れる布製のクリスマス飾りを作ります

54 長袖の季節に便利なアームカバー
10/11(金)10:00～12:00
ミンションを使用し、不用になったスポん、ジーンズやシャツ等で短めの「ハーフ」アームカバーを作ります

59 自然素材や端材でハロウィンチャーム作り
10/27(日)10:00～12:00
自然素材や端材等を利用して、ハロウィンにピッタリなチャームを作ります

63 蜜蝋(みつろう)ラップ作り
11/10(日)13:30～15:30
布地に蜜蝋を溶かして染み込ませ、何度も繰り返し使えるラップを作ります

68 蔵前水の館に行ってみよう
11/12(火)10:30～12:00
地下約30mまで下りて、内径6.25mの下水道管を見学します

35 練馬大根引っこ抜き体験
11/24(日)10:00～11:00
11:30～12:30
土産にあるイガさんの畑で、大根3種類の実験を体験し持ち帰ります

39 繰り返し使える蜜蝋(みつろう)ラップを作ろう!
10/12(土)10:00～11:30
使い回しのラップに代わり、繰り返し使える地球環境にやさしい天然素材の蜜蝋ラップを作ります

44 冷蔵庫の残り物で手作り燻製
10/26(土)10:30～12:00
冷蔵庫の中の残り物を簡単に自宅で燻製にする方法を学びます

49 自然素材でクリスマスツリーを作ろう
11/17(日)10:00～11:30
自然素材やダンボールなどを利用して、クリスマスツリーを作ります

55 自然素材でハンドクリーム作り
10/18(金)10:00～11:30
「ハーフ」を楽しみだけだけでなく、夜に立つ効果があります

61 さき織り講座【30cm幅×45cm】(初心者)(経験者)
10/29(火)
9:30 10:50 @11:00～12:20
新しい種類の公認に木の葉が落ちる季節がやってきました

65 初心者ミンション教室 ～一緒に巾着を作りましょう～
11/8(金)10:00～12:30
ミンションの構造を知ること、上手に縫ったり、不用品なラップを防ぐことができます

69 さき織り講座【30cm幅×60cm】(初心者)【30cm幅×90cm】(経験者)
11/14(木)
10:00～12:00 @13:00～15:00
生地が配布されますので、織り機で織ります

37 練馬大根で切り干し大根作り
11/30(土)10:00～12:00
大泉学園で収穫した練馬大根で切り干し大根を作ります

41 絵本の読み聞かせ
10/14(月・祝)、11/11(月) 10:30～11:30
子ども向けの絵本の読み聞かせと、親子で遊べる「サイズワーク」の紹介をします

46 秋の星空観望会
11/12(火)17:30～19:30
秋の星空と土星を観望します

51 秋の光が丘公園観望会
11/24(日)10:00～11:30
花が丘公園にある樹木や植物の観望を行います

57 冬の便利グッズ紹介 ～使いかたもあつたエコカイロ
10/21(月)18:30～20:00
冷え性の方必携! 暖・塩・玄米系材料に、繰り返し使えるカイロをミンションで作ります

62 タウンウォーク関町 ～親子でふらっとクイズラリー～
11/2(土)10:00～12:00
歴史ある関町を歩きながら、クイズラリーを行います

67 子ども手芸クラブ ～ノームを作りましょう～
11/10(日)10:00～12:00
余り布や毛糸を使って、ミニツリーの飾りを作ります

72 練馬で生き、草木とともに歩んだ牧野博士の功績を辿って
11/28(木)10:00～11:30
お芝居は1926年東京に移り住み、1956年94才で没するまで50年以上、今年はずっとでも使えるアトビテ