

練馬区立リサイクルセンター

ゆずりは vol.49

DEC.2020
JAN.2021

練馬区立リサイクルセンター 環境部 環境課 練馬区立リサイクルセンター 環境部 環境課



買すぎない 作りすぎない 食べきる

使いきって食品ロス削減!

食品ロス削減に向けた取り組み 1 ★ 講演会



井出 留美さん
食品ロス問題専門家
食品ロス問題ジャーナリスト

もったいない! 賞味期限との付き合い方

食品ロス削減を3Rの優先順位に沿って考えてみましょう。食品業界では欠品が許されない仕組みになっています。欠品を起こすと取引停止と言われることもあり、足りなくなるとは困るから余らせるくらい製造する。水道の蛇口に例えると、出しっぱなしの状態です。この蛇口を閉めるには、リデュース(廃棄物の発生抑制)が最も重要です。消費者は買すぎない、お店は売りすぎない、メーカーは作りすぎない、それでも余ったら、フードドライブなどを活用する。最終的に余ったものはコンポストなどを使って肥料にしてリサイクル(再資源化)する。食品リサイクル法でもこの順位で食品ロス削減を推奨しています。食べものは命をいただくということ。私たちが生きていく限り、食べていく。だから最後まで大切に食べていきたいと思っています。食べものは命。命を無駄にしない世の中になることを願っています。

毎日お茶碗約1杯分のご飯を捨てている!!

食べ残し、売れ残り、期限が近いなどの理由で、食べられるのに捨てられる「食品ロス」。日本では年間約612万トン(事業系約328万トン+家庭系約284万トン)*1もの食品ロスが出ています。これを国民一人当たりの1日の量にすると約132g*2。お茶碗約1杯分のご飯が毎日捨てられている計算となります。全体のほぼ半分を占める家庭から出る食品ロスは、主に食べ残し、手つかずの食品(直接廃棄)、皮の剥きすぎ(過剰除去)などが発生要因です。摂取カロリーから見た食料自給率は令和元年度では約38%*3。大半を輸入に頼っている一方で、食べられる食料を大量に捨てているという日本の現実。「もったいない」「無駄をなくしたい」という思いが社会的な動きになりつつあります。

*1:「日本の食品ロスの状況」農林水産省・環境省(平成29年度推計)
*2:農林水産省HP「食品ロスとは」 *3:農林水産省HP「食料自給率とは」

「買すぎない」「作りすぎない」「食べきる」

練馬区立リサイクルセンターでも、平成29年度よりイベントに合わせて食品ロス削減に向けたフードドライブを開始。さらには、識者による講演会などのイベントや講座の企画を通じて、食べものを「買すぎない」「作りすぎない」「食べきる」ための取り組みをお伝えしています。

令和2年1月25日には、食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美さんを講師にお迎えして「食品ロス削減に向けた講演会」を開催。「食品ロスの基礎知識」「食品ロス10か条」という大きなテーマについてのお話をうかがいました。

講演の概要は下部に掲載しています。

今号では、「食品ロスに向けた取り組み 1」として講演の中から私たちがすぐに実行できる「食品ロス削減家庭ポイント」、

「食品ロスに向けた取り組み 2」として「使いきり」をテーマにしている料理講座を右ページでご紹介しています。食品ロス削減のヒントにしたいだけたらと思います。



もったいないをなくすための日常生活の買う・使う見直し10ポイント

- 1 買い物前に冷蔵庫確認!**
家にあるものをチェックしてから買いに行きましょう。
- 2 空腹状態で買い物に行かない**
空腹状態でいくと無駄買いが増えます。アメリカの研究者によると、最大64%増!
- 3 すぐ食べるものは手前から**
なんでも陳列棚の奥から取るのではなく、すぐ消費するのであれば手前から。
- 4 限定品に惑わされず必要量買う**
「1個300円が2個500円」「今だけの期間限定」に惑わされないように!
- 5 過剰除去せず使いきる**
皮ごと食べる。皮を薄く剥くなど、食べられるところを捨てない工夫と習慣を。
- 6 食べきれなければ変身**
野菜炒めが余ったらオムレツにするなど、リメイククッキングを楽しみましょう。
- 7 賞味期限は五感で判断**
年月や日付の数字に惑わされず、目で見て、匂いを嗅いで、触って…確認!
- 8 備蓄はローリングストック法で**
ポイントは日常生活で消費しながら備蓄すること。使った分だけ買い足しましょう。
- 9 外食は食べきれない量を**
「ご飯は少なめに」をお願いするなど、食べ残しをしない注文を心がけましょう。
- 10 外食で残ったら持ち帰る**
それでも余ってしまった場合は、持ち帰りができるか確認を。



食品ロス削減に向けた取り組み 2 ★ 講座

使いきり料理講座で無駄をなくすヒントを見つけよう!

関町リサイクルセンター

親子で作るおやき体験



具は冷蔵庫の残りものでOK!
おふくろの味・おやきは究極の使いきり料理

おやきは、練った小麦粉で具を包み、焼いたり蒸したりした信州の郷土料理です。具の定番は野沢菜やあんこですが、冷蔵庫の残り野菜などを使ったお惣菜を用意すればOK。出来立て熱々のおやきは寒い季節のおやつにぴったり!しょっぱかったり、辛かったり、甘かったり…素朴で懐かしいおふくろの味に、誰もが2個、3個と口にしてしまいます。

講座のサブタイトルは「～冷蔵庫内の野菜を無駄なく使って～」。子どもたちにも伝えたい究極の使いきり料理・おやきの作り方とともに、美味しく食べきる大切さを学びます。



▲我が家の味付けの具が美味しさのポイント
講師の小林登真子さん(環境グループ)

春日町リサイクルセンター

親子で簡単! 冷蔵庫の残りものクッキング



冷蔵庫の残りものでオリジナルレシピ
意外な具が楽しいチヂミ&ホットケーキ

買った当初は食べていたけど食べきれずにいる加工品や、少し時間が経ってしまった常備菜や野菜などが冷蔵庫の奥底で眠ってはいませんか?今年の講演会講師の井出留美さんが提唱する「冷蔵庫を便所にしない」ことも食品ロス削減の大事なポイントです。

必要なのは、この料理にはこの材料という固定観念を捨てるだけ。残りものの野菜を細く切って韓国料理のチヂミにイン!残りもののミックスピーンズやウインナーをホットケーキにイン!手軽にできて、美味しい、「目からうろこ」の冷蔵庫の残りものクッキングを紹介しています。



▲残りものの野菜を使って貝だくさんのチヂミに
講師の大島いずみさん

豊玉リサイクルセンター

基本のベジブロス



野菜くずも捨てずに有効活用!
「ベジブロス」は栄養たっぷりな「魔法のだし」

調理の際に捨ててしまいがちな野菜のヘタや皮、根には、栄養が豊富に詰まっています。「ベジブロス」とは、これらの野菜くずで作った「だし」のことです。第7の栄養素として注目を集める「ファイトケミカル」を効率よく摂取できる「魔法のだし」として注目されています。

作り方は簡単で、野菜くずを20～30分ふつと煮るだけ。圧力鍋を使うと、より旨みが増します。ほんの少しお酒を加えると、さらに旨みがアップ!使う野菜で味わいや色も変化するのも楽しみの一つ。だしをとった残りくずは生ごみ堆肥に活用します。



▲タマネギの皮で作ったベジブロス
講師の成瀬枝里子さん

大泉リサイクルセンター

大根づくし料理



材料の練馬大根も講師が栽培
「地産地消」「省エネ」「使いきり」料理の決定版

旬の練馬大根を無駄なく使いきる料理講座です。練馬大根は、ボランティア講師の皆さんが地元の畑を耕し、貴重な種から丹精込めて栽培し、収穫したものです。安心安全、新鮮そのものの材料で、ふるふき大根、葉の炒り煮、皮のキンピラなど5品を作りました。

講座では練馬大根の歴史、地元産品を食べる意義、食品ロス削減を工夫なども学び、ふるふき大根作りでは保温調理も体験しました。練馬産春キャベツの使いきり講座とともに、「地産地消」「省エネ」「使いきり」の大切さを伝えるリサイクルセンターならではの人気講座です。



講師(左から):栗城久留美さん、関 悦子さん、長島美和子さん、武政弥生さん、井上郁子さん



講演会のお知らせ マイクロプラスチックごみ研究の第一人者 東京農工大学 高田教授による講演会を行います

毎回、好評を博している練馬区立リサイクルセンター主催の講演会。次回のテーマは、マイクロプラスチックごみです。レジ袋有料化が始まり、ますます注目度が高まるマイクロプラスチックごみについて、長年研究を続けている第一人者、東京農工大学の高田秀重教授に、家庭でもできる対策をうかがいます。今回はご家庭で視聴ができるよう、Web会議システム「Zoom」を使ったオンライン配信も行います。マイクロプラスチックごみへの理解を深めるきっかけにしたいだけたらと思います。

地球が危ない! マイクロプラスチックごみ ～レジ袋有料化に見る環境破壊対策講演会～

講師 高田秀重さん
(東京農工大学農学部環境資源科学科教授・理学博士)
日時 令和3年1月23日(土)14:00～16:00(開場13:30)
場所 練馬区役所アトリウム地下多目的会議室(オンライン配信も実施)
お申し込みに関する詳細は、裏面をご確認ください。

夏季インターンシップ研修を実施 環境に関する多彩なプログラムを体験!

練馬区立リサイクルセンターでは、次世代を担う若者に現状の環境問題を認識してもらい、将来に向けてその問題解決に高い関心を持ってもらうために、8月17日(月)～28日(金)、夏季インターンシップを行いました。今年度はコロナ禍の影響により一般公募は行わず、過去参加実績のある大学から環境に興味がある8名の大学生に参加いただきました。研修期間中は、リサイクルセンターの実務実習、資源循環センターをはじめとした環境学習施設見学を実施。最終日には、見学施設紹介パネルの発表、家庭でできる環境負荷低減方法の企画プレゼンを行いました。



情報誌「ゆずりは」は奇数月の21日発行 お近くの区立施設で入手できます!

練馬区立リサイクルセンターの情報誌「ゆずりは」は、区内4カ所の練馬区立リサイクルセンターのほか、下記区立施設でも配布しています。ぜひお近くの施設にお立ち寄りください。

- 配布施設
 - ★図書館 光が丘・練馬・石神井・平和台・大泉・関町・貴井・稲荷山・小竹・南大泉・春日町・南田中
 - ★保健相談所 豊玉・石神井・大泉・関
 - ★体育館 総合・桜台・平和台・光が丘・上石神井・大泉学園町/中村南スポーツ交流センター、三原台温水プール
 - ★地区区民館 桜台・豊玉北・貴井・富士見台・下石神井・関町北・立野・大泉学園・北大泉・東大泉・南大泉・西大泉・旭町北・光が丘・春日町南・高松・北町・北町第二・氷川台・早宮
 - ★ボランティア・地域福祉推進センター 練馬・光が丘・大泉
 - ★はつづりセンター 光が丘・関・豊玉・大泉
- ★児童館 平和台・栄町・石神井・北大泉・光が丘・上石神井・土支田・春日町・中村・南田中・北町・関町・東大泉・石神井台・西大泉・三原台・光が丘なほよし
- ★子育てひろばびびよびよ 練馬・光が丘・大泉・関・西大泉・貴井
- ★青少年館 春日町・南大泉
- ★その他 区役所、資源循環センター、練馬区立美術館、練馬文化センター、大泉学園ゆりあホール、石神井公園ふるさと文化館、みどりのまちづくりセンター/勤労福祉会館、男女共同参画センターエー、石神井公園区民交流センター、光が丘区民センター、関区民ホール、生涯学習センター、学校教育支援センター

ホームページの「エコ情報」に注目! “おうち時間”を楽しむヒントが満載です

練馬区立リサイクルセンターのホームページの新たなコンテンツ「エコ情報」では、“おうち時間”を楽しむためのリサイクル工作レシピやエコな暮らしのヒントをご紹介します。「エコ情報」は、4カ所のリサイクルセンターが持ち回りで配信。掲載は不定期ですが、アップ時にはトップページの「お知らせ」でご紹介しています。エコな暮らしにお役立てください。

- トップページに簡単アクセス! <https://www.nerima-rc.jp/>
- お家でトライ!
「ふるしきの活用術」
(関町リサイクルセンター)
(9月28日公開)
- WEBパネル展
「クイズで学ぶ食品ロス」
(豊玉リサイクルセンター)
(10月13日公開)
- 新聞紙や包装紙で
エコバッグを作ってみよう!
(春日町リサイクルセンター)
(8月4日公開)
- 新聞紙1枚で作るごみ袋
(大泉リサイクルセンター)
(6月30日公開)



ゆずりは 練馬区立リサイクルセンター

令和2年 12・1月開催講座のお知らせ!

令和3年

申込開始日の9:00から各センターで受付します! お申し込み、持ち物などのお問い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

2回以上連続で開催する講座
託児付講座の保育対象は6ヶ月～未就学児
幼児～小学生もしくは親子を対象とした講座
18:00以降に開催する講座
※託児を希望される方は一週間前までにお申し込みください。

練馬区立リサイクルセンター

【開館時間】午前9時～午後10時(午後5時以降は施設の貸し出しのみ)
【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/NerimaReCycle.info



※駐車場はございません。お車でのご来館はご遠慮ください。

掲載は11月10日時点での開催予定の講座・催しです。
新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、講座・催しが中止になる場合があります。
詳しくは各センターにお問い合わせいただくか、リサイクルセンターホームページ(<https://www.nerima-rc.jp/>)をご覧ください。
区主催イベント等に関する対応方針については区ホームページ(<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>)をご覧ください。

お申込み方法

希望する講座開催センターにお申込み下さい

【往復はがきの記載事項】
①講座名(希望日を含む)
②氏名(ふりがな)
③住所
④電話番号
⑤年齢
⑥本講座情報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)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

【個人情報保護について】
練馬区立リサイクルセンターは、お客様の個人情報機密保持に全力を期しています。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用させていただきますが、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。ご本人の同意なく第三者に開示したり提供することはありません。

※文字が消えるボールペンのご使用はおやめください。

1 地球が危ない!マイクロプラスチックごみ～レジ袋有料化に見る環境破壊対策～

開催日:1/23(土)14:00～16:00(開場13:30)

レジ袋有料化が始まり、ますます注目が高まるマイクロプラスチックごみ問題。「21世紀最大の環境問題」といわれ、海洋だけでなく私たちの体にも無意識のうちに取り込まれています。この問題を長年研究してきた第一人者に家庭でもできる対策を伺います
講師:東京農工大学農学部環境資源科学科教授・理学博士 高田秀重

■WEB配信…WEB会議システム「Zoom」を使ったオンライン配信も行います。ホームページで詳細をご確認のうえお申込み下さい。

【開催場所】練馬区役所アトリウム地下多目的会議室
【定員】会場受講70名(先着順)、オンライン受講100名(先着順)
【対 象】18歳以上

【費用】無料
【申込方法】HP・電話・FAX・窓口(申込順)
【申込開始日】11/21(土)
※申込・お問い合わせは関町リサイクルセンターまで
TEL 03-3594-5351 FAX 03-3594-5389
※手話通訳を希望する方は1月15日(金)までにお知らせください



2 豊玉リサイクルセンター

クリスマスを彩るキッチンリース作り

12/4(金)10:00～11:30

ハーブや唐辛子などを使ってクリスマスカラーのキッチンリースを作ります。飾りとしてだけでなく、お料理やお茶にも



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】500円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/21(土)

3 豊玉リサイクルセンター

長寿の象徴 亀のお正月飾り作り

12/11(金)13:00～14:30

古布を利用して縁起の良い亀のお正月飾りを作ります



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】300円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/30(月)

4 豊玉リサイクルセンター

こけ玉で作るお正月飾り

12/17(木)13:00～14:30

園芸種も多彩になり、お正月の風物詩として定番した葉牡丹のこけ玉を作ります



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】350円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】12/5(土)

5 豊玉リサイクルセンター

繰り返し使えるオリジナルマスク作り

12/18(金)13:00～14:30

海プラごみにもつながる不織布マスク。繰り返し使えば肌にも環境にもやさしいマスクをお好みの生地で作ります



【定員】10名(各回2名)
【対 象】18歳以上
【費用】300円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/9(土)

6 豊玉リサイクルセンター

お部屋で楽しむみどり。親子でこけ玉作り

12/19(土)①10:00～11:00
②11:30～12:30

親子で大小2つの益風こけ玉を作って、お部屋の彩に、おうち時間の癒しにいかがでしょうか



【定員】各回4組8名
【対 象】小学生と保護者
【費用】500円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】12/8(火)

7 豊玉リサイクルセンター

捨てないから拾うへ! 清掃活動参加と海ごみのごこ

12/20(日)10:00～11:30

「練馬のポイ捨てが、太平洋の海ごみになっている」清掃活動参加と海プラごみの現状を学ぶ(雨天時は講座のみ開催)



【定員】10名
【対 象】小学生～成人(小学生は保護者同伴)
【費用】無料
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】12/10(木)

8 豊玉リサイクルセンター

壁の補修と部屋の雰囲気を楽しむアレンジ

1/14(木)13:00～14:30

自宅でお過ごす時間が多くなったこの頃、DIYアドバイザーから傷んだ壁の補修と塗ったり貼ったり部屋の印象が楽しくなるアレンジを学びます



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/7(木)

9 豊玉リサイクルセンター

捨てないから拾うへ! 清掃活動参加と私たちに出来ること

1/17(日)10:00～11:30

「練馬のポイ捨てが、太平洋の海ごみになっている」清掃活動参加と海プラごみに私たちが出来ることを学ぶ(雨天時は講座のみ開催)



【定員】10名
【対 象】小学生～成人(小学生は保護者同伴)
【費用】900円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/7(木)

10 豊玉リサイクルセンター

しっとりふかふか米ぬか入り玄米カイロ作り

1/21(木)10:00～12:00

一度の使用でゴミになってしまう市販のカイロ。レンジで温めて繰り返し使え、最後は土に還る玄米カイロを作ります



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】250円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/9(土)

11 豊玉リサイクルセンター

自然の風(ふう)の実で、素敵なペンダント作り

1/21(木)13:00～14:30

縄を巻いて「かえり」ではなく「ふう」と読めばふうの木。そのふうの実とをぎれで素敵なペンダントを作ります



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】50円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/9(土)

12 豊玉リサイクルセンター

食卓でもソーシャルディスタンス マイ箸(2.4cm)と取り箸(2.6cm)作り

1/24(日)10:00～11:30

「どうして箸は浮いているの?」天気や地球のいろいろな「なぜ?」を実験も交えて学びます
講師:気象予報士 新井一永(練馬区在住)



【定員】6組12名
【対 象】小学生と保護者
【費用】無料
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/14(木)

13 豊玉リサイクルセンター

食卓でもソーシャルディスタンス マイ箸(2.4cm)と取り箸(2.6cm)作り

1/25(月)13:00～15:00

ヒノキの間伐材でマイ箸と取り箸の計2膳を作ります。森を育てるのに大切な間伐材についても学びます



【定員】10名
【対 象】18歳以上
【費用】600円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/15(金)

14 豊玉リサイクルセンター

フィットレピーと和暦の活用【立春編】 ハーブとアロマで作るうがい薬

1/28(木)10:00～12:00

フィットレピーは自然の恵みを採かり自然を大切にきた先人の知恵。自然のリズムに合わせた薬用植物のある暮らしのお話しとナチュラルなうがい薬を作ります
講師:ハーブマスターセンター代表 小路永子



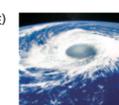
【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】800円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/18(月)

15 豊玉リサイクルセンター

気象予報士に学ぶお天気のこと地球のこと(上級編)

1/31(日)10:00～11:30

「どうして雲は浮いているの?」天気や地球のいろいろな「なぜ?」を実験も交えて学びます
講師:気象予報士 新井一永(練馬区在住)



【定員】10名
【対 象】小学4年生～中学生
【費用】無料
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/21(木)

16 大泉リサイクルセンター

練馬大根で切り干し大根作り

12/3(木)10:00～12:00

大泉学園で畑作りから始め3ヶ月かけて収穫した練馬大根を使います。練馬の伝統野菜である練馬大根の特徴、歴史も学びます



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/21(土)

17 大泉リサイクルセンター

自由に飾ろう!!リース作り

12/4(金)10:00～12:00

木の実・ドライフラワー・布・リボン等、家庭にある飾りたのものをお持ちいただいたリースを作ります。材料は当センターでもご用意します



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/21(土)

18 大泉リサイクルセンター

格子のペンダント作り

12/8(火)10:00～12:00

不用品の布を利用して、お気に入りのオリジナルペンダントを作ります



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】電話・窓口(申込順)
【申込開始日】11/21(土)

19 大泉リサイクルセンター

干支・丑を作りましょう!

12/10(木)13:00～16:00

古布を利用して来年の干支・丑を作ります。手作りの干支を飾って新年を迎えましょう!



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/28(土)

20 大泉リサイクルセンター

ボックスティッシュの小分けカバー作り

12/14(月)13:30～16:00

不用品のカナチやぎれを利用して、ボックスティッシュの中身を入れて持ち歩けるカバーを作ります。※手縫いで2つ作りも考えます



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/30(月)

21 大泉リサイクルセンター

練馬産稲穂でお正月飾りを作ろう!

①12/14(月)②12/15(火)
各日10:00～12:00

練馬区内で育てたコシヒカリの稲穂を縄を使い、オリジナルのお正月飾りを作ります。米文化や食料自給率、地産地消についても考えます



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/30(月)

22 大泉リサイクルセンター

屠蘇散(とそさん)作り

12/22(火)10:00～12:00

お屠蘇は数種の薬草で作った屠蘇散を漬り込んで作る薬草酒。地元で収穫したハーブや生薬を使い薬草酒に入れる屠蘇散を作り、その効果やお正月の風習についても学びます。屠蘇散を入れてお正月行事に使う袋も手縫いで作ります



【定員】10名
【対 象】18歳以上
【費用】500円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】12/7(月)

23 大泉リサイクルセンター

今日から始めるアロマ「体を温める入浴剤」

1/12(火)10:00～11:30

天然素材で発泡入浴剤を作ります。アロマや精油のお話もあります



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】300円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】12/26(土)

26 大泉リサイクルセンター

古布を使ったさき織り体験 [20cm幅×40cm] (未経験者可)

1/26(火)
①10:00～10:50 ②11:00～11:50
③12:00～12:50 ④13:20～14:10
⑤14:20～15:10

古布を裂いて織り込む、日本古来の伝統「さき織り」の体験です



【定員】10名(各回2名)
【対 象】18歳以上
【費用】300円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/9(土)

27 大泉リサイクルセンター

立体マスクを作りましょう!

1/28(木)10:00～12:30

お好みの布で、フィルターポケット付きの立体マスクを作ります! ※ミシンを使える方のご応募となります



【定員】10名
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/14(木)

24 大泉リサイクルセンター

手作り柔軟剤作り

1/19(火)10:00～12:00

お掃除に使われるクエン酸や精油などの天然由来の材料で作ります。今回は独自に精製水の代わりに芳香蒸留水を使います(芳香蒸留水抽出の様子も見られます)



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】300円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/4(月)

25 大泉リサイクルセンター

古布で作る「南天九猿」

1/19(火)13:00～15:30

「難が転じて吉が去る」という意味が込められています。一年の難を除きましょう!



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/4(月)

1 地球が危ない!マイクロプラスチックごみ～レジ袋有料化に見る環境破壊対策～

2 豊玉リサイクルセンター

クリスマスを彩るキッチンリース作り

12/4(金)10:00～11:30

3 豊玉リサイクルセンター

長寿の象徴 亀のお正月飾り作り

12/11(金)13:00～14:30

4 豊玉リサイクルセンター

こけ玉で作るお正月飾り

12/17(木)13:00～14:30

5 豊玉リサイクルセンター

繰り返し使えるオリジナルマスク作り

12/18(金)13:00～14:30

6 豊玉リサイクルセンター

お部屋で楽しむみどり。親子でこけ玉作り

12/19(土)①10:00～11:00
②11:30～12:30

7 豊玉リサイクルセンター

捨てないから拾うへ! 清掃活動参加と海ごみのごこ

12/20(日)10:00～11:30

8 豊玉リサイクルセンター

壁の補修と部屋の雰囲気を楽しむアレンジ

1/14(木)13:00～14:30

9 豊玉リサイクルセンター

捨てないから拾うへ! 清掃活動参加と私たちに出来ること

1/17(日)10:00～11:30

30 春日町リサイクルセンター

さき織り [30cm幅×90cm] (経験者)

①12/14(月)、②12/24(木)
各日①10:00～11:30
②13:00～14:30

さき織り経験者向きです。長さ90cmまで織る事ができます



【定員】4名(各回2名)
【対 象】18歳以上
【費用】900円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】①12/3(木)、②12/12(土)

31 春日町リサイクルセンター

ミシンの使用開放

12/18(金)①10:00～12:00
②13:00～15:00
③10:00～15:00

ご自身でミシンを使用してリメイク活動をしたい方に、リサイクルセンター工房でミシンの使用開放いたします。
※材料・型紙などはご自身でご用意下さい



【定員】8名
【対 象】小学生～大人(小学生は保護者同伴)
【費用】無料
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/14(木)

32 春日町リサイクルセンター

木工工作 廃材で作るマガジンラック

12/20(日)10:00～11:30

廃材を使用して、雑誌や新聞が収納できるマガジンラックを作ります



【定員】5組10名
【対 象】小学生と保護者
【費用】100円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/5(金)

33 春日町リサイクルセンター

ミシンの使用開放

①1/10(日)、②1/19(火) 各日①10:00～12:00
②13:00～15:00
③10:00～15:00

ご自身でミシンを使用してリメイク活動をしたい方に、リサイクルセンター工房でミシンの使用開放いたします。
※材料・型紙などはご自身でご用意下さい



【定員】8名
【対 象】小学生～大人(小学生は保護者同伴)
【費用】100円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】①12/26(土)、②11/8(金)

10 豊玉リサイクルセンター

しっとりふかふか米ぬか入り玄米カイロ作り

1/21(木)10:00～12:00

11 豊玉リサイクルセンター

自然の風(ふう)の実で、素敵なペンダント作り

1/21(木)13:00～14:30

12 豊玉リサイクルセンター

食卓でもソーシャルディスタンス マイ箸(2.4cm)と取り箸(2.6cm)作り

1/24(日)10:00～11:30

13 豊玉リサイクルセンター

食卓でもソーシャルディスタンス マイ箸(2.4cm)と取り箸(2.6cm)作り

1/25(月)13:00～15:00

34 春日町リサイクルセンター

さき織り [30cm幅×90cm] (経験者)

①1/15(金)、②1/25(月)
各日①10:00～11:30
②13:00～14:30

さき織り経験者向きです。長さ90cmまで織る事ができます



【定員】4名(各回2名)
【対 象】18歳以上
【費用】900円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】①1/4(月)、②1/14(木)

35 春日町リサイクルセンター

ぶんぶんこまと紙とんぼを作って遊ぼう

1/17(日)10:00～11:30

ダンボールや厚紙で音が鳴るこまとんぼを作ります



【定員】9組18名
【対 象】5歳児～小学生と保護者
【費用】50円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/7(木)

36 春日町リサイクルセンター

木工工作 廃材で本立てを作ろう

1/24(日)10:00～11:30

このざりやかなづちの使い方を学びながら、廃材を使用した本立てを作ります



【定員】5組10名
【対 象】小学生と保護者
【費用】100円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/2(火)

37 春日町リサイクルセンター

圧力鍋で黒豆ごはんと筑前煮 *試食付

1/30(土)10:30～12:30

圧力鍋を使用した黒豆ごはんと筑前煮の作り方を学びます



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】700円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/8(日)

14 豊玉リサイクルセンター

フィットレピーと和暦の活用【立春編】 ハーブとアロマで作るうがい薬

1/28(木)10:00～12:00

15 豊玉リサイクルセンター

気象予報士に学ぶお天気のこと地球のこと(上級編)

1/31(日)10:00～11:30

16 大泉リサイクルセンター

練馬大根で切り干し大根作り

12/3(木)10:00～12:00

17 大泉リサイクルセンター

自由に飾ろう!!リース作り

12/4(金)10:00～12:00

38 関町リサイクルセンター

水引の基本結びでお正月を彩る

1/25(月)10:00～11:30

真結び、おび結び、栴檀などの簡単な結び方を練習します。家庭で普段使いの箱に飾ってお正月気分を



【定員】6名
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/30(月)

39 関町リサイクルセンター

エコで簡単、今年の大掃除

12/11(金)10:00～11:30

からだに安全で便利な重曹などのアルカリ剤で簡単大掃除。洗濯・スキヤークなど幅広く使える方法も提案します



【定員】6名
【対 象】18歳以上
【費用】300円(スプレー容器代)
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】12/1(火)

40 関町リサイクルセンター

包丁研ぎを体験しよう

12/12(土)①10:00～10:50
②11:00～11:50

中砥(#1000)を使用し自分で砥げるよう体験します



【定員】16名(各回8名)
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】12/3(木)

41 関町リサイクルセンター

しめ縄飾りをつくろう

12/15(月)10:00～11:30

稲わらをなう伝統的な技でつくるしめ縄。木の実や松葉など自然の恵みをかざって新しい年を迎えましょう



【定員】8名
【対 象】18歳以上
【費用】200円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/4(金)

18 大泉リサイクルセンター

格子のペンダント作り

12/8(火)10:00～12:00

19 大泉リサイクルセンター

干支・丑を作りましょう!

12/10(木)13:00～16:00

20 大泉リサイクルセンター

ボックスティッシュの小分けカバー作り

12/14(月)13:30～16:00

21 大泉リサイクルセンター

練馬産稲穂でお正月飾りを作ろう!

①12/14(月)②12/15(火)
各日10:00～12:00

42 関町リサイクルセンター

さき織り講座 [30cm幅×60cm] (初心者) [30cm幅×90cm] (経験者)

12/21(月)①10:00～12:00
②13:00～15:00

裂いた古布を横糸にして、織り機で織ります。初心者の方もご参加いただけます



【定員】6名(各回3名)
【対 象】18歳以上
【費用】初体験者600円
経験者900円
【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
【申込開始日】11/21(土)
【申込締切日】11/27(月)

43 関町リサイクルセンター

干支の絵