



**ゴミヘルズ**  
生ごみ減量のために、  
3つの「きる」を教えてください  
心優しきロックバンド  
(青森県食品ロス削減キャラクター)

# 3つの「きる」で 生ごみダイエット！

問 まちづくり支援課 ☎ 6726

1人当たりのごみの排出量が全国で6番目に多い青森県。県内40市町村中、本市は14番目に1人当たりのごみの排出量が多い自治体です。市では、市民の皆さんと協働し、ごみの減量と資源化に取り組んでいます。中でも特に力を入れているのは「生ごみダイエット」と「紙の資源化」です。

今回は心掛け一つでできる「生ごみダイエット」をご紹介します。



ドラム：ヒカエル

## 食材は使い「きる」

### ▶食材はムダなく使いましょう

キャベツの芯を浅漬けやスープに使ったり、大根の皮をキンピラに使ったりすることで捨てる部分が少なくなります。

### ▶食材は必要な分だけ買いましょう

買い物前に冷蔵庫の中身などをチェックして、残りそうなものは買うのを控えましょう。



ベース：ナックス

## 料理は食べ「きる」

### ▶作った料理は残さず食べましょう

作り過ぎないように、家族の予定や人数に合わせて適量を作りましょう。ただし、食べ過ぎにはご注意ください。

### ▶作り過ぎた料理は工夫して食べきりましょう

料理が残ったら、冷凍保存かアレンジを加えて違う料理にしてみましょう。

## 生ごみは水気を「きる」



ボーカル：キター・ヘルロス

### ▶三角コーナーや水切りネットを使いましょう

燃えるごみの4割が生ごみで、その生ごみのうち約8割は水分です。

きちんと水切りすると、ごみの重量を減らせるだけでなく、ごみ焼却場で生ごみを燃やす際の燃料も節約できます。

### ぎゅっ と絞って1割のダイエット！

#### 不要なペットボトルを使用した水切りグッズの作り方と使い方



10月7日(日)開催の東コミュニティセンターまつり、10月21日(日)開催の南コミュニティセンターまつりにて、ペットボトルを再利用した水切りグッズをプレゼントします(数に限りあり)。

## 奥入瀬溪流エコロードフェスタ

問 (一社)市観光協会 ☎ 243006

開催日時 10月27日(土)、28日(日) 午前9時～午後3時 開催場所 焼山地区、奥入瀬溪流、休屋地区  
内容 ①奥入瀬溪流三里半ウォーク②高校生ボランティアガイドウォーク③コケ観察スポット④奥入瀬溪流ネイチャーガイドバス など ※一部有料で、事前申し込みが必要なものもあります。

## 奥入瀬溪流マイカー交通規制にご協力ください 問 上北地域県民局地域整備部 ☎ 234320

規制日時 ①10月25日(木)、26日(金) 午前10時～午後2時 ②10月27日(土)、28日(日) 午前9時～午後3時

規制区間	対象車種
国道102号(惣 <sup>そう</sup> 迎交差点～子ノ口交差点)	自動車・自動二輪(原付バイクも含む) (大型車、タクシーほか一部車両を除く)
国道102号七曲区間(子ノ口交差点～青 <sup>あお</sup> 撫山交差点)	大型車・特定中型車

その他 期間中に奥入瀬溪流へマイカーでお越しの際は、焼山駐車場(無料)、休屋駐車場(有料)に駐車の上、シャトルバス(有料)をご利用ください。