

# くるくる便利

2020. **10**  
Vol.175



トイレットペーパーの芯や古布等、廃材で作ったハロウィンの飾り

3R 情報発信 活動支援 学習体験

## 10月は3R推進月間です！ 暮らしの中で、3Rを当たり前！

毎年10月は3R推進月間。みなさんは3Rという言葉の意味をご存知ですか？3Rとは、“R”から始まるごみ減量のための3つのキーワード、リデュース (Reduce) ・リユース (Reuse) ・リサイクル (Recycle) です。

近年、プラスチックごみの諸外国への輸出規制が厳しくなり、国内でもプラスチックごみの削減や資源として再利用するリサイクルへの関心が高まっています。また海洋プラスチックごみや食品ロスなど、私たちの暮らしに直接関わるさまざまなごみ環境問題も深刻化しています。

しかし、その原因を作っているのは私たちの日々の暮らし。毎日の生活をもう一度見直し、いまできることをみんなで実践すること

が、環境破壊を食い止めるための一歩となるはずですよ。

リサイクルには莫大なエネルギーや費用がかかるため、まず取り組みたいのがリデュースやリユース。最近では3Rに、リフューズ (Refuse=断る)、リペア (Repair=修理する) を加えた5Rにも注目が集まっています。5Rでは、いらぬものを断る「リフューズ」→ごみを出さない「リデュース」→くりかえし使う「リユース」→ものを修理して使う「リペア」→資源として再生利用する「リサイクル」の順で行うことが大切です。

ものを買う時やもらう時、不用になったものを捨てる時、3Rや5Rを意識することを、私たちの暮らしの“当たり前”にしたいものです。



### 今日からできる3R

**リデュース (発生抑制)**

ごみを出さないこと



- ・買い物にはマイバッグを持参し、レジ袋や過剰包装を断る。
- ・必要なものを必要な量だけ買う。
- ・食事は作りすぎず、食べ残さない。
- ・壊れてもすぐに捨てず、修理してできるだけ長く使う。
- ・マイボトルやマイ箸、マイストロー等を利用し、使い捨てをやめる。
- ・利用頻度の低いものはレンタルやシェアリングシステムを利用する。

**リユース (再使用)**

物を繰り返し使うこと

- ・使わなくなったものは譲り合ったり、リサイクルショップやバザー、フリーマーケットを利用する。
- ・シャンプーや洗剤などは詰め替え用の製品を利用する。

**リサイクル (再生利用)**

資源として再生利用すること

- ・ごみを正しく分別する。
- ・リサイクルマークの付いた再生品を利用する。



# 食品ロスをなくそう!

ひと手間かければこんなに長持ち! 知らないと損をする食品保存術!

秋から冬にかけて、根菜が美味しい季節です。一度に使い切れないことも多い根菜類。食品ロスを防ぐためにも正しい保存法を実践して、最後まで美味しく食べつくしましょう。

## 根菜編

### ダイコン (冷蔵で約2週間、冷凍で約1か月)

冷蔵 >

葉はすぐに切り落とし、切り口に湿らせたキッチンペーパーを巻いてポリ袋に入れ、野菜室に立てて保存。身は切り分けて、ラップでびっちり包み、立てて野菜室へ。

冷凍 >

葉は食べやすい大きさに刻んで塩でもみ、小分けしてラップに包み冷凍保存袋で保存。身は使いやすい大きさに切り、かためにゆでるか生のまま冷凍用保存袋に入れて保存。おろしは軽く水けをきり、冷凍用保存袋に入れ、平らにして急冷する。

### ゴボウ (冷蔵で約2週間、洗いゴボウは約5日間、冷凍で約1か月)

冷蔵 >

泥付きは乾いた新聞紙で包み、ポリ袋に入れる。洗いゴボウは湿らせたキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、いずれも野菜室で立てて保存。

冷凍 >

使いやすい大きさに切り、さっとゆでてザルにあげ、粗熱を取って冷凍用保存袋で保存。

### ニンジン (冷蔵で約2~3週間、冷凍で約1か月)

冷蔵 >

湿気を嫌うため、1本ずつ新聞紙に包んだあとポリ袋に入れ、野菜室で立てて保存。

冷凍 >

干切りや半月切りなど使いやすい形にカットして、かためにゆでるか生のまま冷凍用保存袋に入れて保存。

### レンコン (冷蔵で約1週間、冷凍で約1か月)

冷蔵 >

保存容器にレンコンを入れ、かぶるくらいに水を注ぎ、ふたをして冷蔵室へで保存。

冷凍 >

使いやすい大きさに切って酢水にさらし、水けを拭き取り冷凍用保存袋で保存。

### サツマイモ (常温・冷凍で約1か月)

常温 >

一本ずつ新聞紙に包み、風通しの良い冷暗所で保存。気温20℃を超えたら発芽するので、新聞紙で包んだ後ポリ袋に入れて野菜室へ

冷凍 >

輪切りにして一度水にさらし、水けをよく拭き取って生のまま冷凍用保存袋に入れ、平らにして保存。ゆでてつぶしたり、甘露煮にして冷凍保存するのもおすすめ。

### サトイモ (常温・冷凍で約1か月)

常温 >

泥付きのまま新聞紙で包み、風通しの良い冷暗所で保存。

冷凍 >

皮をむいて食べやすい大きさに切り、かためにゆでるか生のまま冷凍用保存袋に入れ、密封して保存。

### おすすめ

根菜数種類を使いやすい大きさに切り、生のままミックスして冷凍保存。筑前煮や豚汁、きんぴらなどにすぐに使えて便利です。

参考資料:ひと目でわかる!食品保存事典(講談社)  
・食品の保存テク(朝日新聞出版)

## 「フードライブ」開催中!!

あなたのご家庭に食べきれずに余っている未使用の食品はありませんか?西部3Rステーションでは「フードライブ」を開催中です。ご提供いただいた食品は「特定非営利活動法人フードバンク福岡」を通じて、子ども食堂や福祉施設など食べ物を必要としている方々へ無償で配布されます。ご提供いただく食品は1点から大歓迎。これまで寄付の方法がわからず捨てていた食品を持ち寄り、支援の輪を広げましょう。

**日時** 毎日10:00~16:00※休館日を除く

**場所** 西部3Rステーション2階受付

**対象食品** 未使用・未開封のもの※賞味期限まで1か月以上ある、常温保存可能なものに限りです。

ご家庭で  
余っている食品を  
ご提供ください!

西部3Rステーションでは、3R実践講座や各種体験講座を開催しています。福岡市内に在住の方、通勤・通学されている方なら、どなたでもご参加いただけます。身近な3Rを体験してみませんか？

# 10・11月のイベント

## コンポストで楽しい循環生活

前回好評だったダンボールコンポスト講座の3回目。初めての人でも、楽しく簡単にできる生ごみコンポストの作り方を、スライドによる講座とキットを使った実演を交えて学びます。家庭菜園や花作りのための堆肥を自分で作ってみたい、生ごみを減らして環境にやさしい循環生活を目指したいという方、ぜひ受講してみませんか？



**日時** 令和2年10月30日(金) 10:00～12:00  
**講師** NPO法人循環生活研究所  
**定員** 8名(抽選) **参加料** 無料  
**場所** 福岡市立西市民センター(西区内浜1-4-39)  
**応募締切** 10月22日(木)必着

## アオサの紙すき実験

いま、世界中の海で問題となっている海洋プラスチックごみ。博多湾も例外ではありません。そんなふるさとの海の現状を学んだうえで、博多湾のもう一つの“お困りごと”、大量発生する海藻「アオサ」について、紙すき実験を通し、楽しみながらみんなで解決方法を考えてみませんか？



**日時** 令和2年11月1日(日) 10:00～12:00  
**定員** 5組10名程度 **参加料** 無料  
**場所** 2階研修室 **応募締切** 10月22日(木)必着

### 持ってくるもの

マスク・飲み物・ハンドタオル

※水を使用するので、汚れてもいい服装でお越しください。



# 11月の3R実践講座

## ズボンでショルダーバッグ作り【全3回】

**日時** 令和2年11月5日(木)、12日(木)、19日(木) 13:00～16:00  
**定員** 8名(抽選) **参加費** 500円  
**場所** 2階研修室 **応募締切** 10月23日(金)必着

はかなくなったズボンを使って、普段使いにぴったりのショルダーバッグを作ります。ズボンのポケットをそのまま利用したポケットがアクセントに。



### 主な材料

ズボン1本。裏布:50㌢×100㌢

## 着物で2WAYカラーのチュニック作り【全3回】

**日時** 令和2年11月6日(金)、13日(金)、20日(金) 13:00～16:00  
**定員** 8名(抽選) **参加費** 500円  
**場所** 2階研修室 **応募締切** 10月23日(金)必着

着なくなった着物の生地を使って、立てたり折り返したりすることで、2通りの襟型が楽しめるチュニック作りを学びます。



### 主な材料

着物1枚(ほどいて洗い、アイロンをかけておく)。ボタン:直径1.3㌢を3個。

# 11月のワークショップ

## 古布でおしゃれなネックレス作り

思い出のつまった着物の端切れや手持ちのビーズなどを組み合わせ、世界に一つだけのオリジナルのネックレスを作ります。



### 主な材料

幅6㌢×長さ20㌢の布3枚。ウッドビーズなど6個。丸ひも(または革ひも)1㌢。このほか手持ちのペンダントトップやトンボ玉など、ひもが通る穴が開いているものであれば、組み合わせは自由。

**日時** 令和2年11月15日(日) 13:00～16:00  
**定員** 8名(抽選) **参加費** 無料  
**場所** 2階研修室  
**応募締切** 10月30日(金)必着

## 布マスク＆マスクケース作り

何枚あってもうれしい布マスクとお出掛けに便利なマスクケース作りを学びます。



### 主な材料

布マスク/20㌢×30㌢の布:表裏各1枚。マスク用ゴム約60㌢。  
 マスクケース/22㌢×50㌢の布:表裏各1枚。

**日時** 令和2年11月22日(日) 13:00～16:00  
**定員** 8名(抽選) **参加費** 無料  
**場所** 2階研修室  
**応募締切** 11月10日(火)必着

## 洗濯ばさみで作る猫型クリップ「だっこニャン」

大きめの洗濯ばさみを使って、かわいい猫型のクリップを作ります。



### 主な材料

2.5㌢角の布1枚。  
 1㌢幅程度のリボン×3.5㌢。

**日時** 令和2年11月29日(日) 13:00～16:00  
**定員** 8名(抽選) **参加費** 無料  
**場所** 2階研修室  
**応募締切** 11月10日(火)必着

## 応募方法

はがき、FAX、または西部3Rステーションの2階受付で①希望講座②住所③氏名④年齢⑤電話番号を必ず明記し、ご応募ください。抽選の上、**当選者のみ**はがきで詳細をご案内いたします。



西部3Rステーションでは、各種体験講座を開催しています。福岡市内に在住の方、通勤、通学されている方なら、どなたでもご参加いただけます。身近な3Rを体験してみませんか？

## ご来館の皆さまへお願い

### 入館されるすべての方へ

- ・ご利用はできるだけ少人数でお願いします。
- ・発熱、咳等の症状がある場合は来館をご遠慮ください。
- ・館内は**マスク着用**をお願いします。
- ・入口に消毒液を設置していますので、**手指の消毒**をお願いします。
- ・人との距離(2m程度)を保つようお願いします。

### 講座を受講される方へ

- ・受講前に、体調確認と**体温測定**にご協力ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、10・11月に開催予定の3R実践講座、体験講座、生ごみ堆肥相談会については、状況により実施を見合わせる場合がございます。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

## 10月の体験講座！ すべて無料です!!

### 食品トレイで マグネットインテリア

毎日 10:30~15:30  
所要時間30分程度  
申込 随時



### 木の枝 フォトスタンド

毎日 10:30~15:30  
所要時間30分程度  
申込 随時



### ロール芯でペン立て

毎日 10:30~15:30  
所要時間30分程度  
申込 随時



### ハーブ入りリサイクル せっけん作り

水曜日 10:30~11:30  
定員 5名/日(先着順)  
申込 希望日の3日前まで



体験講座の申込方法 電話、または西部3Rステーションの2階受付で直接お申込みいただくか、①**体験内容**②**住所**③**氏名**④**年齢**⑤**電話番号**を明記のうえ、FAXにて下記あてにお申込みください。

## 生ごみ堆肥相談会 生ごみの堆肥化でお困りの方は何でも相談ください。

場所/2F啓発コーナー  
参加費/無料 事前申込/不要  
※基材・テキスト購入可

■ふくおか環境倶楽部主催  
日時/毎月第2・第4土曜日  
13:00~16:00



## 福岡市西部3Rステーション

開館時間 **10:00-17:00**  
(衣類の持ち込みは16:00まで)

休館日 **月曜日**  
(休日の場合は開館し、次の平日休館)

TEL **092-882-3190** FAX **092-882-4580**

〒819-0162 福岡市西区今宿青木1043番地の2

おバスで  
お越しの方  
姪浜・天神・博多方面より  
西鉄バス「三陽高校前」バス停より徒歩約2分  
西鉄バス「生の松原団地南」バス停より徒歩約5分  
[西鉄バス情報] <http://www.nishitetsu.jp/bus/>



<http://www.fukuoka-seibuplaza.com>

福岡市西部3Rステーション 検索

