はなみずき

発行
東部区民活動センター
運営委員会
〒164-0011
中野区中央 2-18-21
TEL　3363-0631
FAX　3363-0632
2014.3.15　第12号

ごみを減らすためにあなたにできること

広大な都のごみ埋立地も、あと30～40年で満杯と予測され、次の受け皿となる土地は、もうありません。個人も町会も努力しているのに、ごみ減量のペースは頭打ち。そこで中野区は独自の調査に基づき、新たな作戦を立ち上げました。作戦のキーワードは、「紙」。

紙ごみ厳選時代

燃やされている宝

区は無作為に回収ごみを分析し、どんなものが燃やされているのか調べました。そして発見！「約3割も、リサイクルできる紙が混じっている」。

自前の処理工場を持たない中野区は、ごみ処理の分担金が他の自治体より割り増しです。分担金はごみの総重量に比例するため、燃やすごみから3割の紙を救出すれば税金の節約になります。それに捨てるのはもったいない。この『はなみずき』の紙も「これなら、かなりいい繊維がとれます」と区の折り紙つき。読んだら燃やさず、リサイクル＆節税していただければ幸いです。

紙の見分け方

リサイクルできる紙の見分け方が、今まで教わっていたことと変わってきています。再生後のシミや悪臭の原因が特定されてきたからです。

① 匂いに注意

洗剤・線香の箱など匂いがある紙は、再生後も匂いが残るので、燃やすゴミへ。ただしタバコの箱はOK。

② テカらない

ビニールコーティングされた紙・金紙銀紙・写真用紙・感熱紙・中がアルミの紙パックは再生不可。

紙コップ・紙皿・アイスやヨーグルトの容器も防水処理されているので燃やすゴミへ。

同じく防水処理されている牛乳パックは、リサイクルできる業者とできない業者がある。スーパーなどの回収箱なら処理してくれる。

③ 繊維が大事

シュレッダーにかけた紙は繊維が分断されていて、再生に向かない。

混ぜるな危険

① 爆発　スプレーは隠さない

スプレー缶は「使い切ってから穴を開けて捨てましょう」と言われていましたが、使い切れなくて、後ろめたく何かに包んで隠すように捨てると、爆発につながります。「中身が残っていてもいいので、別袋にスプレー缶と明記して捨ててください」と清掃事務所は話しています。

② 新たな脅威　飛び出すビーズ

ぬいぐるみやクッションの詰め物として人気が高まったマイクロビーズ。「燃やすごみ」でいいのですが、収集車の荷箱の圧力が高くなると、外袋が破裂して、ビーズだけふわふわと外に流れ出してしまいます。風に乗りやすく追いかけられない粒子は、最近の悩みの種。別収集するなど苦労しているようです。

お願い
飛散の恐れのあるマイクロビーズ製品のため
今回収集できませんでした。
のちほど収集に伺います。
中野区清掃事務所
☎3387-5353

次世代のために

清掃事務所の課題は尽きません。「携帯電話やデジカメに入っているレアメタルをどう回収するか、蛍光灯の水銀をどうするか。ひとつひとつ処理のルートを築き、資源として活用していきたい」と区清掃事務所は果敢にごみの山に挑んでいます。次世代に埋立地を少しでも残すため、私たちも、ごみの選別にさらに手間をかける時代になったようです。

中野の町会はすごい！

23区の中で、古紙の集団回収を町会が100%行っているのは中野だけ。平成11年、区による古紙回収が始まり、8年間は町会と2本立て回収だったが、19年に町会の100%自主回収を達成した。他区はまだ、区の回収と町会の集団回収が相乗りしている。

もし！ごみの収集が滞ったら…

2008年ナポリ市が属するカンパニア州にある五つの埋立処分場がすべて満杯となり閉鎖されたため、行き先を失ったごみの収集が滞ってしまいました。＝清掃事務所提供

コラム　なかま

上ノ原の能楽堂

梅若和子
東中野二丁目

明治時代より住んでおりました浅草・厩橋の能楽堂を戦災で焼失し、当主54世梅若六郎が新しい土地を探しておりました折、お弟子さんで後援会長でもあった方から御親族、浅田家の、上原（東中野）のお屋敷の一部を譲ってもよい、というお話をいただきました。

数寄屋造りの館と、四季折々に目を楽しませてくれるお庭に、頑丈なお蔵。お蔵は古くから伝わる装束や面を守る為に、能の家には不可欠です。祖父はここがすっかり気に入り、昭和24年にこの地を再出発の地に決めたと聞いております。それから13年。能楽堂を備えた日本で最初の能の学校「梅若能楽学院」が当主55世六郎により開校いたしました。当時としては珍しい、広いロビーのある能楽堂は、大江宏先生の設計で、代表作の一つと言われています。

この舞台にお立ちになった中に、日本の美の定点観測者白洲正子さんがおられます。正子さんが舞われる時は、昭和で一番の美男子白洲次郎さんがお見えでした。お二人は、「お能」には日本の美の全てが凝縮されていると、おっしゃっていたそうです。体の線を隠すように、装束を折り紙の様にして着付けた役者の立ち姿。わずかな動きで変化する能面の表情が、日本で言う「能面のような」無表情では決してない事など。

「百聞は一見にしかず」、能楽堂に足をお運びくださり、新しい発見を楽しんでいただければと存じます。

集会室抽選日 5月分 3月17日（月） 6月分 4月21日（月） 7月分 5月19日（月）

次号は6月発行予定です。

東部の○○ 第11回

散歩道の絵画展

先日、桃園川緑道を歩いていたら宮前公園を過ぎたところから三味線橋まで、緑道のタイル張りの中に、子供たちが描いた絵のタイルがありました。中には大人が描いたものも散見されます。いろいろなものがあり、見ながら歩くと楽しいです。たまには前を見て歩いてください、割と通行する人が多いのでぶつからないようにご注意を！

最近古民家のカフェ兼食事処もできてきました。このタイルについて中野区の道路・公園管理分野に確認したところ、桃園川緑道を造るときにただそのままでは面白くないので、その当時の担当者に絵心があったため、思いついたそうです。大体は職員が下絵を描いたそうですが、付近の児童館に来ていた小学生にも描いてもらい絵を配置したとのことです。

他に、上町橋と中園橋の間にも子供の絵が配置されているそうです。

3校の風の子、走る

小中連携マラソン

小学生と中学生のふれあいを深める目的で、十中・塔山小・谷戸小の3校合同マラソン・駅伝大会が2月7日に行われました。参加したのは、十中1年生、塔山・谷戸小の5年生。風のきつい朝でしたが、一部は半そで短パンの勇姿で、寒さに負けず校庭と周辺の道路を走りました。

コースは、十中を中心に、山手通り・緑道・裁判所通りを巡る約2キロ。

沿道数ヶ所のポイントに約30人のお母さんたちと、東部ことぶきのメンバーが立ち、交通安全の見守りをしながら大きな声援を送りました。ゴールインした子供たちは全身から湯気を立てて、ほほを紅潮させていました。「きついけど走れてよかった」（小5女子）、「楽勝です」（中1男子）など、笑顔で話していました。

▲ 十中での開会式

3校連携の行事は、進学後の戸惑い、いわゆる「中1ギャップ」を軽減する目的で今年度から行われ、秋には地域の合同清掃を実施。幼稚園・保育園と小学生が一緒に遊ぶ連携イベントも行われています。

▲ 上:中学生を見守る沿道のお母さん
下:山手通りを走る小学生

お知らせ

あいあいステーションでは電球の取替え、暖房器具の片付けなどのちょっとしたお困りごとをお手伝いします。平日14時～16時はスタッフが、それ以外の時間は留守電が対応します。お気軽にお電話ください。

☎3363-2949

ー編集後記ー

少し前のこと、「結婚したら良い奥さんになると思う女性の出身校」に母校が上位ランクされていました。家族からは失笑・冷笑でしたが、これは関係者一人一人の言動が周りに与える印象だと思いますし、良いイメージを持ってもらうとさらに高いところを目指すきっかけにもなります。

そこで、この東部地区も、「東部いいとこ」のイメージアップ作戦を展開してはどうでしょうか？『はなみずき』でも、コラム「なかま」や「東部の○○」でこの町に住む方々や街並みをご紹介していますが、もっとみんなで、住みやすい街とアピールしていきませんか。『はなみずき』をここまで読んでくださったみなさんは、その担い手になるのにふさわしいと思います。

時は春、東部に住んで本当によかったという気持ちを持ってお出かけください。（Y・H）

E.Y

講演会報告

「高齢者の食生活について」百歳を元気に迎えるために！

11月13日、東部地区友愛クラブ連合会・東部区民活動センター共催の講演会が開催されました。講師は中野区フリー活動栄養士会の管理栄養士・飯塚美和子さんでした。

骨粗しょう症や認知症の予防と食事の関係、美味しく食べるコツと秘訣、1日の摂取量や栄養バランスについて、スクリーンを使用してなごやかな雰囲気のなか、高齢者にわかりやすく楽しく話されました。

一日に必要な量の野菜を実際に見て、安心した出席者が多かったようです。先生の説明が丁寧で詳しく具体的だったので、良かった、参考になったという意見が多く寄せられました。

講演の要旨

「朝・昼・夕きちんと」「薄味で」「良く噛んで」「水分も忘れず」「腹八分目に」と注意しながら、栄養素に気を配り、摂る食品数を増やす工夫をしましょう。卵・魚・肉・豆腐・牛乳・緑黄色野菜・淡色野菜・海草・きのこ・こんにゃく・果物・砂糖・油脂類・ご飯をバランスよく摂れば、サプリメントの必要はありません。

また、低栄養になると、貧血や筋肉・骨の減少による転倒や骨折、免疫力が低下しての感染など、危険が増えます。元気で百歳を迎えるためには、バランスの良い食事をこころがけ、楽しくいただきましょう。

家に閉じこもらず人とふれ合う社会参加が元気の源となります。