



特集

今すぐ本気で

取り組もう

# ごみ減量

ごみをつくり出したのは私たちです。

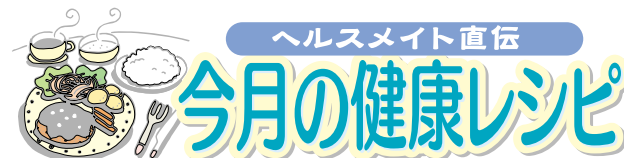
毎日の生活の中で、何気なく出しているごみ。私たちは今深刻なごみ問題に直面しています。私たちは私たちがこれまで、便利さを追求するあまり、たくさんの物を生産・消費してきました。そして、同時にたくさんの物をごみとして捨ててきました。私たち自身がこのごみを作り出してきたのです。

今私たちにできること。それは、毎日の生活に「リデュース(Reduce)」「ごみの量を減らす」「リユース(Reuse)」「繰り返し使う」「リサイクル(Recycle)」「資源として活かす」の3つのRを取り入れることです。

今回の特集では、10月の3R推進月間に合わせ、宇城市のごみの現状などを交えながら、深刻なごみ問題への取り組み、対策などについて、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。(2ページへ続く)

スリーアール

10月は3R推進月間



ヘルスマイト直伝

そろそろレンコンが旬の季節! ビタミンCたっぷりのレンコンを食べて、疲れた心と身体を癒やしましょう。

【材料】4人分

レンコン200g、鶏ひき肉100g、タマネギ100g、油少々、A(砂糖大さじ1、塩少々、小麦粉大さじ2)、浅草のり2枚、B(薄口しょうゆ大さじ2、赤酒大さじ2)、トマト適量、レタス適量

【作り方】

- ①レンコンは皮をむいて酢水に漬け、おろし金ですりおろし、裏ごし器の上に乘せ軽く水気を切る。
- ②タマネギはみじん切りにし、油を引いたフライパンでよくいため、冷ましておく。
- ③鶏ひき肉はよくこねて、粘りを出す。①と②にAを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④のりは1枚6等分に切って、その上に③を厚さ5mm程度に平らに伸ばし、中央を包丁の背でへこませる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を生地を下にして焼き、焦げ

●レンコンのかば焼き



目が付いたら裏返してさっと焼く。これを取り出し、Bの調味料をフライパンに入れ、煮つめたら再びもどし、照りを付ける。  
⑥皿にレタスを敷き⑤を盛り付け、トマトを添える。

〈1人分栄養価〉

エネルギー 153kcal、たんぱく質 8.1g、カルシウム 30mg、ビタミンC 31mg、塩分 1.6g

編集後記

ゆいもり

▶今回はごみ減量の特集(P1~11)を組んでみました。リサイクル以外にもごみ減量の方法があることを初めて知りました。皆さんはご存じでしたか? 詳しくは特集ページをご覧ください。(肥)

▶日が暮れるのがめっきり早くなり、虫の鳴き声に秋を感じます。つい最近まで日中30度を越す日が続いていたのに早いものです。近所にヒマワリと彼岸花が同時に咲いていました。花たちも、季節の移ろいについていくのに精一杯のようです。(あさり)

▶「暑さ寒さも彼岸まで」とは言いますが、暑い日が続きます。今年の夏は、初めて夏バテになりました。いつもより食欲がないのには心配しましたが、おかげで数%のダイエットに成功することになりました。(ロン)

わたしたちの街

平成17年8月末現在(前月比)

- 人 口 64,416人(+12)
- 男 性 30,415人(-1)
- 女 性 34,001人(+13)
- 世帯数 21,441戸(+20)
- 面 積 188.55km<sup>2</sup>



『ウキウキ 友達の輪!』は、宇城市在住の人をリレーで紹介するコーナーです。次はあなたの番かも……

今月は、松橋町の池上俊夫さんからの紹介で、不知火町永尾(永尾1区)の中川真二さん(49)です。



- ❓ お仕事は?  
😊 健生カイロ松橋療院(松橋町)で整体師をしています。
- ❓ 趣味は?  
😊 映画鑑賞です。
- ❓ 最近凝っているものはありますか?  
😊 バイクツーリングです。
- ❓ 夢は何ですか?  
😊 自分で 整体療院を開業したいです。
- ❓ 何かメッセージはありますか?  
😊 約30年ぶりに東京から無事帰って来た独り者です。花嫁を募集しています。よろしく…
- ❓ 次回は誰を?  
😊 不知火町の人を紹介します。