

練馬区立リサイクルセンター

ゆずりは vol.43

OCT. NOV. 2019

ねり丸 環境・リサイクル情報誌 発行年月：令和元年(2019年)9月
発行：練馬リサイクルプロジェクト、アクティオ、練馬リサイクル共同事業体
練馬区立リサイクルセンターホームページ(https://www.nerima-rc.jp/)



10月は「食品ロス削減月間」 できることから始めよう!

M O T T A I N A I



ご家庭で食べきれない食品を「フードドライブ」へ

ご家庭に眠っている食品を有効活用!



「フードドライブ」とは、いただきものやつい買すぎてしまったものなど、開封しないままご家庭に眠っている未利用食品を持ち寄り、必要としている福祉施設等に提供する活動です。6月の環境月間、10月の3R推進月間に合わせ、区内4カ所のリサイクルセンター、練馬区役所などにおいて、フードドライブを実施。平成30年度は6カ所28日間で、合計751.7kgの食品をご提供いただきました。

●平成30年度フードドライブ実施結果

実施場所	受付件数	食品点数	重量
関町リサイクルセンター	74件	605点	216.9kg
春日町リサイクルセンター	64件	555点	134.1kg
豊玉リサイクルセンター	74件	589点	121.5kg
大泉リサイクルセンター	45件	393点	179.6kg
練馬区役所(アトリウム)	42件	346点	73.0kg
ねりまエコスタイルフェア	22件	113点	26.6kg
合計	321件	2,601点	751.7kg



今こそ「もったいない」を行動に! 一人ひとりの意識改革が求められています

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、年間2,759万トンの食品が廃棄されています。このうち、食べ残し、売れ残りや期限が近いなどさまざまな理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品、いわゆる「食品ロス」は643万トン。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(平成29年度年間約380万トン)の1.7倍に相当します。

世界で多くの人々が栄養不足の状態にある中、多くの食料を輸入している日本にとって、食品ロスは真剣に向き合い、取り組むべき課題です。食品ロス削減は、家庭での取り組みが大きなカギを握ります。まずは、「もったいない」と思うことをきっかけに、行動に移してみませんか。私たち一人ひとりが、普段の買い物や食べ残しなど、できることから改める。そんな小さな積み重ねが、今求められています。



食品ロス削減につながる活動に広がり! 環境にも家計にも やさしい暮らし方を始めましょう!

練馬区では、食品ロス削減につながるさまざまな取り組みを進めています。料理講座やフードドライブ、シンポジウムや講演会の開催など、多くの区民の皆さまにご参加いただくことで、小さな活動が少しずつ広がりを見せています。今春からは、家庭内にとどまらず、区内の飲食店にご協力いただき、外食時の食品ロス削減にも着手しています。

令和元年5月31日、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(略称：食品ロス削減推進法)が公布されました。10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」。この機会に、大切な食品を無駄なく食べきり、環境にも家計にもやさしい暮らし方を始めてみませんか。



南極の食事から食品ロス削減の ヒントをつかむ「講演会」へ

【自然環境の保護
という観点から】

第57次南極地域観測隊調理担当 渡貫淳子さんを講師にお迎えして、食品ロス削減に向けた講演会「南極の食とくら」を去る3月9日(土)練馬区役所アトリウムにて開催しました。やみつきになる「悪魔のおにぎり」の発案者としてテレビ出演で話題の渡貫さん。限られた水・食材・エネルギーに加え、自然環境の保護という観点からごみの排出や排水にも気を遣う南極生活。さまざまな制約下で隊員の食と心を支えた経験をもとに、環境にやさしい食や生活のヒントについてもお話をうかがいました。



ミッションは、 排水をしない、ごみを出さない料理を作ること!

日本で料理を作ることと南極で料理を作ることとは、何が違うと思いますか。まず、**食料を買い足しには行きません**。越冬隊30人、365日分の食料は30トン。非常食も合わせて40~50トン、約2,000品目の食料で1年間、次の隊が来るまでしのごみます。

次に**生野菜がほとんどなくなっています**。野菜は長期保存ができるように工夫をしていますが、1年持つ野菜はほとんどありません。冷凍野菜があっても、生野菜の食感が大切。食感が伴わないとおいしさは半減します。3つ目は**水に制約があること**。機械で雪を溶かして水を作りますが、不足すると漏水警報が鳴り、お風呂はストップ、トイレに流す水も制限されます。

4つ目に**生ごみに制約があること**。生ごみは処理機で減容、焼却した灰をドラム缶に詰めて持ち帰ります。生ごみに限らず、南極に持って行ったものはすべて持ち帰っています。

最後に、私が一番苦慮したのは**排水の制約**でした。排水は、BDO値という水の汚染を表す数値にのって、きちんと処理をしなくてはなりません。水を使えば使うほど、排水が生まれます。この基準は日本国内でも使われているのですが、人間の生活で海を汚さないために、極力排水をしない、ごみを出さない料理を作ろうと考えました。これは災害時の調理と同じです。カレーライス→カレードリア、カレーうどん→カレースープといったリメイク料理を数多く作りました。カレーには、福神漬の汁、余ったコーヒー、缶詰の汁、いろいろ入れました。すべて排水を減らすための工夫です。

南極での食事は、お腹を満たす以上に心を満たすもの。昼食と夕食は、人員確認を兼ねて必ず全員が集まります。心を満たす料理を食べることで、みんな元気に日本に帰りましょうという想いが生まれたと思っています。



外食するときは 「おいしく完食協力店」へ

【外食も食べ残し
ゼロを目指す!】

食品ロスの中には、外食時の食べ残しなどが多く含まれています。そこで練馬区では、小盛りメニューの提供やごはん量の調整、持ち帰り希望者への対応など、食品ロス削減に取り組んでいる区内飲食店を登録する「おいしく完食協力店」事業をスタートさせ、今後は区のホームページ等でPRしていきます。

協力店 interview



和フレンチ Komorebi
練馬区上石神井1-39-25 メゾンヤマザキ1F
☎03-6904-8797

予約文化の定着で食品ロスを削減したい!

都産都消の和フレンチと銘打っていますが、厳密には和食器でフランス料理を提供する“和食器フレンチ”。和食器には、割れた器を漆で接着、金で装飾する“金継ぎ”という修理法があります。使えるものは使う、もったいないという考え方に共感し、食材、たとえば鶏肉もまるごと、野菜も余すことなく調理するフランス料理を合体させました。

光栄にも、当店が「おいしく完食協力店」第1号のごこと。食品ロスの削減には、作りすぎない、仕入れすぎないことがポイントになります。そのためにも予約文化を定着させ、上石神井という地に新しいフレンチの風を吹かせたいと思っています。



Chinese Tapas hachi
練馬区大泉学園町1-1-9 第二パールハイイツ1F
☎03-6311-0672

料理を通じて広げる夫婦2人の環境活動

特に大泉産の野菜にこだわって地産地消を実践していく中で、形が不ぞろいなために出荷できない野菜がたくさんあることを知りました。私も妻も、環境やリサイクルに関心があります。それらの野菜をスープや中華調味料作りを使うことで、食品ロスの削減になるのはとても嬉しいこと。それが「おいしく完食協力店」につながりました。

農業関係や環境関係のイベントにもキッチンカーで出店しています。料理の提供にはリサイクルセンターのリユース食器を使うことで、ごみの削減にも努めたいと思っています。夫婦2人の環境活動の輪が少しでも広がっていったら幸いです。

使いきり料理をマスターするために 「料理講座」へ

※詳細は裏面をご確認ください。

【ムダなくおいしく
クッキング!】



野菜や魚、肉などの生鮮食品を新鮮なうちに上手に使いきるレシピ提案を行う「料理講座」をピックアップしました。リサイクルセンターならではの! 目からうろこの、工夫やアイデア満載の講座情報です。

関町リサイクルセンター

野菜をムダなく使いましゅう

11月2日(土) 10:00~12:30

長期保存ができ、栄養豊富な干し野菜の作り方と、おいしい調理方法を学び、仕入れすぎないことがポイントになります。そのためにも予約文化を定着させ、上石神井という地に新しいフレンチの風を吹かせたいと思っています。



春日町リサイクルセンター

圧力鍋で秋刀魚まるごとクッキング

10月25日(金) 18:30~20:30

圧力鍋を使用した、秋刀魚のまるごとクッキング。骨まで柔らかな秋刀魚の甘辛煮、秋刀魚のつみれ汁など、旬の秋刀魚をできるだけムダなく食べる料理方法を学びます。



豊玉リサイクルセンター

【託児OK】地産の食材で残り汁も残さない超エコ使い切り料理

10月26日(土) 10:00~12:00

地産の食材を使い、排水に流す量と環境負荷が大きい残り汁も使いきる料理に挑戦します! 南極観測隊の暮らしから学んだ超エコ料理、ピザ風ドリアや肉巻きを作ります。



大泉リサイクルセンター

【託児OK】食品ロス、おいしく食べきる調理の工夫

10月24日(木) 10:00~12:00

食品廃棄物の現状と減量(3キリ)資源化(堆肥)を考え、実際に調理して試食。残った野菜の皮や葉を計量します。メニューは野菜餃子、カブの葉チキンナゲット、煮物他。



よくある質問にお答えします! フードドライブFAQ

- Q1 お米は対象食品ですか? A1 精米から2年以内であれば対象食品です。
- Q2 包装に賞味期限が明記されていない砂糖や塩は対象食品ですか? A2 包装に破損がない砂糖や塩は、賞味期限が明記されていなくても対象食品です。
- Q3 瓶詰はなぜ対象外なのですか? A3 配送中に破損する恐れがあるため、対象外とさせていただきます。
- Q4 外装に破損していますが、個包装に破損がなければ対象食品になりますか? A4 賞味期限(期限が1ヵ月以上先)が明記されていて、破損のない個包装であれば対象食品です。
- Q5 会社にある防災備蓄食品は対象食品ですか? A5 区のフードドライブでは、ご家庭の食品のみをお預かりしています。ご理解のほどお願いいたします。

3R推進月間イベントに合わせ「フードドライブ」を実施します!

今年も右記日程で、食品ロス削減のための「フードドライブ」を実施します。ご家庭で食べきれない食品がありましたら、ぜひ「フードドライブ」にお持ちください。お持ちいただいた未利用食品は、区が直接あるいはNPO法人を通じて、福祉施設等に提供、活用させていただきます。皆さまのご協力をお願いします。

●お問い合わせ●
練馬区環境部清掃リサイクル課 ☎03-5984-1059

■実施場所および日時

豊玉リサイクルセンター	10月13日(日)~15日(火)
関町リサイクルセンター	10月26日(土)~28日(月)
春日町リサイクルセンター	11月3日(日・祝)~5日(火)
大泉リサイクルセンター	11月10日(日)~12日(火)

ねりまエコスタイルフェア内でも実施します! 場所:としまえん 日時:10月20日(日)10:00~16:00

●お持ちいただきたい食品

- 缶詰(肉、魚、野菜、果物など)
- インスタント食品・レトルト食品
- 乾物(乾麺、海藻など)
- 嗜好品(菓子、コーヒー、お茶など)
- 調味料(食用油、醤油、味噌、砂糖など)

●持っていく前に確認しよう!

- 未開封で、包装や外装が破損していない
- 冷蔵・冷凍・生鮮食品ではない
- 賞味期限が明記されていて、期限が1ヵ月以上先
- 瓶詰ではない
- これらを満たさない場合は、受け付けできません。
- お酒ではない

この旗が目印ねり

フードドライブ 実施中!

練馬の エコ スポット 第36回

光が丘美術館

目指す光が丘美術館は、閑静な住宅街の一角、武蔵野の面影を残す広大な屋敷林の中にあつた。区内で造園関係の仕事を営んでいた鳥海源守さんが、自ら蒐集した美術作品を多くの方に見ていただきたいと、平成5年(1993年)、自宅敷地内に美術館を開館しました。設計にあたりイメージしたのは、「100年前の建物」。倉敷や喜多方を訪れたようなノスタルジーを味わってほしいという想いから、外観はまご壁の土蔵造りに。館内は敷地内にあつたケヤキの古木を大黒柱に、柱や梁はむき出しのまま、壁面は漆喰塗りの白壁に統一。スロープ伝いにゆくりと作品が鑑賞できる造りになっています。

所蔵美術品は、日本画、陶芸、版画を中心に、現代日本画家の森田りえ子氏、中野嘉之氏、木村圭吾氏などによる絵画作品、田村耕一氏による陶芸作品など多岐にわたります。圧巻は井上員男氏による「版画平家物語」で、六曲十二双半、全長76mにも及ぶ屏風仕立ての大きな紙版画による絵物語です。また、2階作品展示広間には、1828年オーストリア・ウィーン創業のピアノメーカー、パーゼンドルフアがオーストリア1000年祭を機に製作したグランドピアノ12台のうち1台を設置。月に1~2回、演奏会が開催されています。

鑑賞の間には、日本庭園に面した1階休憩室へ。ここでは、展覧会図録、ポストカード、ミュージアムグッズなどが取り揃えてあります。また、敷地内には、埼玉県小川町の古民家を移築したそば処「桔梗家」と陶芸教室「飯綱山陶房」を併設。手打ち田舎そばや甘味をいただいたランチの後に陶芸体験はいかがでしょう。芸術の秋の一日、タイムトリップしたかのような静かな空間で、美術鑑賞をお楽しみください。

① 練馬区田柄5-27-25 http://hikari-m.art.org/ 都営大江戸線「光が丘駅」から徒歩約5分
開館時間:10:00~17:00(入館は16:30まで)
休館日:月曜日(祝日のときは翌日)、第1・3火曜日、年末年始、イベント利用時
入館料:大人・大学生500円、小・中・高校生300円 お問い合わせ:☎03-3577-7041
※そば処「桔梗家」(☎03-5241-9582)、陶芸教室「飯綱山陶房」(☎03-3577-7041)の詳細は、直接お問い合わせください。

取材・原稿
ゆずりは取材グループ

ゆずりは 練馬区立リサイクルセンター

令和元 10・11月開催講座のお知らせ!

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

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/> 練馬区立リサイクルセンター 検索

【フェイスブック】
<https://www.facebook.com/NerimaRecycle.info>



①3月推進月間イベント (各日) 10:00～15:00

- 豊玉リサイクルセンター : 10/13 (日)
- 大泉リサイクルセンター : 11/10 (日)
- 春日町リサイクルセンター : 11/4 (月・休)、17 (日)
- 関町リサイクルセンター : 10/26 (土)、27 (日)



半幅帯で作るサコッシュ

10/21 (月) 13:00～15:30
 不用になった半幅帯で、ポケットが3つあるサコッシュを作ります
 【定員】12名
 【対象】18歳以上
 【費用】100円
 【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
 【申込開始日】9/21(土)
 【申込締切日】10/10(月)

未病を防ぎからだ整う季節の薬膳ごはん

10/15(火) 11:00～13:00
 薬膳は健康と共生してきた先人の知恵。風邪の季節10月は、代謝upで免疫力を高める、体の中から薬膳
 監修: 東京栄養薬膳協会 代表理事 谷口もよ
 講師: 小島智美
 【定員】12名
 【対象】18歳以上
 【費用】1,000円
 【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
 【申込開始日】9/21(土)
 【申込締切日】10/11(金)

木綿のTシャツから一日で作る布ぞり

10/22(火) 10:00～16:30
 足にも気持ちいい木綿のTシャツで作る布ぞり。専用の布ぞり製法は不要、市販の力で1日で布ぞりを仕上げます
 【定員】8名
 【対象】18歳以上
 【費用】150円
 【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
 【申込開始日】9/21(土)
 【申込締切日】10/12(土)

地産の食材で残り汁も残さない超エコ使い切り料理

10/26(土) 10:00～12:00
 地産の食材を使い、食材だけでなく排水に高ずるごみ減量も目指す。残り汁も残さない、高糖液減量の暮らしから学ぶ家庭エコ料理(ビュッフェ形式、肉巻きなど)
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】10/15(火)

帯で作るトートバッグ

11/1(金) 13:00～16:00
 大切だけじゃなくなった帯をリメイクして、スチーフス付のトートバッグを作ります
 【定員】10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】9/21(土)
 【申込締切日】10/21(月)

薬草・アロマ・和暦の活用・立冬編: 乾燥肌・風邪予防ハンドクリーム作り

11/7(木) 10:00～12:00
 薬草・アロマは自然と共生してきた先人の知恵。乾燥した季節に合うハンドクリームを手作りして肌を保湿し、冬を乗り越えよう
 講師: ハーブマイスターセンター代表 小路奈子
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】10/28(日)

さき織りで作るトートバッグ

(1回目) 11/7(木) ①10:00～11:15 ②11:20～12:35
 (2回目) 11/6(金) 13:00～16:00
 1日目は20cm×75cmのさき織り織り、2日目は、さき織りでトートバッグを作ります
 【定員】18名
 【対象】18歳以上
 【費用】500円、2回目50円
 【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
 【申込開始日】9/21(土)
 【申込締切日】10/25(金)

重曹で美味しい料理と便利にお掃除(試食有り)

11/8(金) 18:00～20:00
 料理に掃除に重曹は便利に使いこなす。さらさらのお湯や重曹水、便利な重曹クレンジングや掃除効果の重曹水を作ります
 【定員】16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】9/21(土)
 【申込締切日】10/28(月)

橘公土ハウス(皇居外苑)江戸エコ体験会(お弁当付き)

11/9(土) 11:00～12:30
 地産地消や美しい、食エネや節水など、今も盛んな江戸の暮らしを学ぶ。江戸レシピを再現したお弁当付き(地産品・前席)
 【定員】20名
 【対象】18歳以上
 【費用】2,530円
 【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
 【申込開始日】9/21(土)
 【申込締切日】10/29(火)

薬膳の知識を気軽に、暮らしをつなぐ(試食付き)「フライパンで振っパン」

11/9(土) 13:20～15:00
 実習を通して薬膳の知識を知り、暮らしに取り入れる方法を学び、今後は冬が本格化する季節を乗り切りたい方におすすめ。薬膳日調理: さかまよし
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】10/29(火)

着物をストールヘリメキ

11/19(火) 13:00～16:00
 着なくなった着物のストールをリメイクしてストールを作ります
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】11/8(日)

松ぼっくりと自然素材で作るツリーとサンタクロス

11/28(木) 13:00～16:00
 松ぼっくりやちりめんなどの自然素材を使って、簡単に子どもも楽しめるツリーとサンタクロスを作ります
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】11/18(日)

残り糸糸で編むネックウォーマー

(1回目) 10/15(火)、(2回目) 10/22(火) 各日 10:00～12:30
 表面も裏面も市松模様でニットワームのネックウォーマーを作ります
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】10/3(木)

布のおもちゃ「ケーキ」

10/17(木) 10:00～12:30
 表面も裏面も市松模様でニットワームのケーキを作ります。お子様のままごとやお部屋の飾りになります
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】10/3(木)

ネクタイで作るミニショルダーバッグ

10/18(金) 10:00～16:00
 不要なネクタイを利用して可愛いショルダーバッグを作ります。1本のネクタイで作るリメイク法です
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】10/4(日)

花ふきん作り

11/8(金) 13:00～16:00
 さし織りやちりめんなどの自然素材を使って、簡単に子どもも楽しめる花ふきんを作ります。不要なしゅう糸を利用します
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】10/25(金)

ハーブクラフト「フルーツポマダー」

11/19(火) 10:00～12:00
 身近なフルーツ、スパイスでポマダーを作ります。天然の芳香となり、乾燥クリスマスオーナメントとして飾り、キッチンのインテリアに
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】11/2(土)

干支・ねずみ作りましょう!

11/19(火) 13:00～16:00
 不要になった動物を利用して来年の干支を作ります。お子様のままごとやお部屋の飾りになります
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】11/2(土)

森のクリスマスケーキ作り

11/22(金) 10:00～12:00
 牛乳パックなどを利用して作ったお菓子、可愛い木の葉やリボンを使って森の自然を感じるクリスマスケーキを作ります
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】11/8(日)

井草リースを作りましょう!

11/23(土・祝) 10:00～12:00
 葉の素材を利用して井草のリースを作ります。飾りひとつでクリスマスや正月飾りにもアレンジできます
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】11/9(土)

子どものためのミニバッグ

10/11(金) 10:00～12:00
 カラフルな不布用レースなどを飾り、子ども向けのミニバッグをミシンで作ります
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】9/28(土)

さき織り25cm幅

A10/15(火) ①11/14(木)
 各日 ①10:00～12:00 ②13:00～16:00
 布の裏返しを縫い、1枚幅25cmの幅で織ります
 【定員】5名(①各名1時間につき1名)
 【対象】18歳以上
 【費用】450円
 【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
 【申込開始日】9/21(土)
 【申込締切日】①9/30(月)、②10/31(木)

身近な草木の実と種の観察会

10/20(日) 10:00～11:30
 身近な草木の実、種の仕組みについて話をしながら、木の実を使ったシャボン液で洗った、木の実を観察します
 【定員】12名
 【対象】小学生
 【費用】無料
 【申込方法】電話・窓口(申込順)
 【申込開始日】9/21(土)
 【申込締切日】9/21(土)

古布で作る手作りスリッパ

(1回目) 10/25(金)、(2回目) 11/1(金)
 各日 10:00～15:30
 古布、古布を利用してスリッパを作ります。1回目はスリッパの甲部分作り、2回目は底部分を縫い仕上げます
 【定員】12名
 【対象】18歳以上
 【費用】450円
 【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
 【申込開始日】9/21(土)
 【申込締切日】10/7(月)

圧力鍋で秋刀魚まごころクッキング

10/25(金) 18:30～20:30
 圧力鍋などを使用して材料を無駄なく食べられる料理方法を学びます。骨まで柔らかくなる旨の甘辛を作ります
 【定員】10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】9/21(土)
 【申込締切日】10/15(火)

稲の脱穀から精米作業を体験しよう

10/27(日) 10:00～12:00
 収穫した稲を昔ながらの方法で脱穀して白米になるまでを体験します
 【定員】12名
 【対象】小学生
 【費用】450円
 【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
 【申込開始日】9/21(土)
 【申込締切日】10/10(木)

廃材で犬型の車を作ろう

10/27(日) 10:00～11:30
 廃材を利用して犬型の車を作ります
 【定員】8名
 【対象】小学生
 【費用】無料
 【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
 【申込開始日】9/21(土)
 【申込締切日】10/15(火)

食工講座 ～身近な食の安全から環境問題について学ぼう(無添加菓子作り体験付)～

11/2(土) 10:00～12:30
 食品添加物の安全性から食中毒の原因と対策、食糧問題について解説し、家庭でもできる無添加菓子作り(カラムシ焼き)を体験します
 【定員】16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】9/21(土)
 【申込締切日】11/1(日)

圧力鍋で省エネクッキング

11/21(木) 10:30～12:30
 圧力鍋などを使用して大鍋を丸ごと使い切れるレシピを体験します
 【定員】10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】9/21(土)
 【申込締切日】11/9(土)

古着で作る冬の帽子

11/22(金) 10:00～15:30
 古着をリメイクして冬用の帽子を作ります
 【定員】12名
 【対象】18歳以上
 【費用】450円
 【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
 【申込開始日】11/14(木)

自然素材でクリスマスツリーを作ろう

11/24(日) 10:00～11:30
 まつぼっくりやどんぐりなどでクリスマスツリーを作り、クリスマス飾りつけをします
 【定員】10名
 【対象】小学生
 【費用】無料
 【申込方法】HP・往復はがき(抽選)
 【申込開始日】9/21(土)
 【申込締切日】11/7(木)

ポインセチアのクリスマス飾り

11/25(月) 10:00～12:30
 紙パックと不布用ポインセチアのクリスマス飾りを作ります
 【定員】12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】9/21(土)
 【申込締切日】11/1(日)

講座名	開催日	時間	定員	対象	費用	申込方法	申込開始日	申込締切日
【子ども】おはなしポケット(幼児向け読み聞かせ)毎月第2月曜日開催	①10/14(月・祝) ②11/11(月)	10:30～11:15		未就学児と保護者	無料	電話・窓口(当日受付)		
【託児OK】読書ってなに?色で楽しむ食卓・立冬編(小さなお弁当付き)薬膳日調理:さかまよし	11/9(土)	11:00～12:30	16名	18歳以上	500円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/29(火)
【託児OK】動物のプロに学ぶ包丁研ぎ・テキスタイル(包丁を特参下さい)講師:菊池正治	11/10(日)	①10:30～12:00 ②13:00～14:30	12名(各名6名)	18歳以上	200円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/31(木)
【子ども】監染で作る自分だけのコットンバッグ	11/16(土)	14:00～16:00	12名	小学生	無料	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/5(火)
【子ども】木のお医者さんと練馬のまちを楽しく紅葉祭り!講師:木のお医者さん(樹木園)村田千尋	11/17(日)	10:00～12:00	10組20名	5歳～小学生と保護者	無料	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/7(木)
【子ども】季節の野菜でニョッキと現野菜のスープ作り	11/17(日)	13:00～15:00	12名	小学生	無料	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/7(木)
【託児OK】国産大豆・米粉・麦麹で作る無添加味噌	11/18(月)	13:30～15:30	12名	18歳以上	500円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/7(木)
【子ども】家族で正月の祝賀作り、ヒノキの間伐材の香と紙の書装	11/30(土)	13:00～15:00	10組(20～30名)	小学生と保護者(保護者は子ども1人につき2人まで)	1組200円(1人1組まで)	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/19(火)
【子ども】読み聞かせ(おはなしひろば)	10/4(金)	10:00～10:45		未就学児と保護者	無料	当日受付		
【託児OK】食品ロス、おいしく食べきる調理の工夫	10/24(木)	10:00～12:00	12名	18歳以上	500円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/10(木)
新聞エコバッグを作りますよ!	10/25(金)	10:00～12:00	12名	18歳以上	無料	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/11(金)
【託児OK】練馬産小麦の手打ちうどんと天然つゆ作り	10/29(火)	10:00～12:00	12名	18歳以上	500円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/17(木)
さき織り[30cm×60cm](経験者)	10/31(木)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ③12:50～13:40 ④13:50～14:40 ⑤14:50～15:40	10名(各名2名)	18歳以上(経験者)	600円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/17(木)
【託児OK】練馬産食材でクリスマスクッキング	11/14(木)	10:00～12:00	12名	18歳以上	500円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/31(木)
冬の寄せ植え ※寄せ植えは持ち帰ります	11/15(金)	10:00～12:00	16名	18歳以上	1,000円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/1(金)
布ぞり作り	11/21(木)	10:00～15:00	12名	18歳以上	300円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/7(木)
七宝まり作り	11/26(火)	10:00～16:00	16名	18歳以上	200円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/11(月)
布ぞり作り	11/28(木)	10:00～12:00	12名	18歳以上	900円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/14(木)
【託児OK】今日から始めるアロマ(乾燥対策リブクリーム)	11/29(金)	10:00～12:00	12名	18歳以上	500円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/15(金)
さき織り[30cm×60cm]	①10:00～10:45 ②10:50～11:35 ③11:40～12:25 ④13:30～13:45 ⑤13:50～14:35 ⑥14:40～15:25	12名(各名2名)	18歳以上	300円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/16(土)	
【子ども】絵本の読み聞かせ	①10/14(月・祝) ②11/11(月)	10:30～12:30		未就学児と保護者	無料	当日受付		
さき織り30cm幅	①10/15(火) ②11/14(木)	①10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③14:40～16:10	6名(各名2名)	18歳以上(経験者)	900円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	①9/30(月) ②10/31(木)
【託児OK】かんたんトルペントで作るハロウィン飾り	10/11(金)	10:00～12:30	15名	18歳以上	300円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	9/27(金)
包丁研ぎを体験しよう	10/12(土)	10:00～12:00	16名	18歳以上	200円	電話・窓口(申込順)	9/21(土)	
さき織り講座(初心者可)	10/17(木)	①10:00～12:00 ②13:00～15:00	6名(各名3名)	18歳以上	900円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/3(木)
エコクッキング お祝いごと保温調理で	10/22(火・祝)	10:00～12:00	12名	18歳以上	500円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/4(金)
【子ども】子ども手芸部 お顔のエコバッグをつくろう	11/10(日)	10:00～12:00	12名	小学3年生～中学生	無料	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/21(月)
【子ども】親子で星のかべがざり	11/17(日)	10:00～12:00	8組16名	小学生と保護者	無料	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	11/1(金)
トルペントでクリスマス飾り	11/21(木)	10:00～12:30	12名	18歳以上	300円	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/24(木)
【子ども】牛乳パックからクリスマスカード・年賀状を作ろう!	11/24(日)	10:00～12:30	10名	小学生	無料	電話・窓口(申込順)	9/21(土)	
【連絡】【託児OK】エコ大掃除(1回目)	①11/26(火) ②12/3(火)	10:00～12:00	12名	18歳以上	600円(スプレー容器、セルロースボンデ剤代含む)	HP・往復はがき(抽選)	9/21(土)	10/28(月)

希望する