

基本情報

〈営業時間〉 9時～21時  
 〈休館日〉 月（※祝休の場合は翌平日）、年末年始  
 〈所在地〉 大神保町1356番地3  
 〈駐車場〉 無料122台  
 〈問合せ〉 ふなばしメグspa TEL 047-457-5151  
 〈料金〉  
 温浴施設・健康浴施設 (税込)

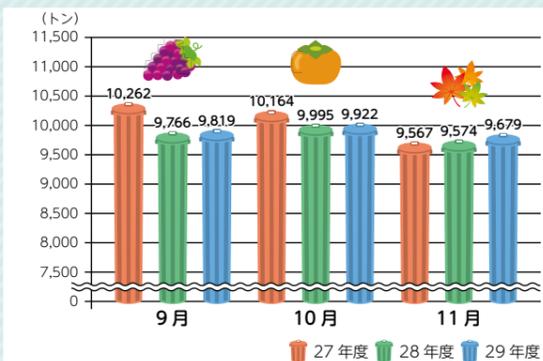
| 区分    | 料金(1回) | 回数券(6回分) |
|-------|--------|----------|
| 一般    | 500円   | 2,500円   |
| 小中学生  | 250円   | 1,250円   |
| 65歳以上 | 400円   | 2,000円   |

軽運動室(部屋貸)

|     |      |
|-----|------|
| 2時間 | 600円 |
|-----|------|

- 1/16 火 無料体験レッスン ZUMBA
  - 1/23 火 無料体験レッスン ①スロピラ ②英会話
  - 1/25 木 無料体験レッスン 太極拳 1/27 土 マジックショー
  - 1/28 日 健康フェア イベント風呂(松風呂)、水中シェイプ無料体験レッスン、ミュージックコンサート(箏・キーボード・フルート演奏)、ミニコンサート(ジャズ、コカリナ)、ネイルケア、エコバッグ作り、フードドライブ
  - 1/30 火 無料体験レッスン ①リラクゼーションヨガ ②英会話
- イベント参加は無料ですが、別途施設使用料がかかる場合があります。

家庭から出る可燃ごみ量の推移



産地コーナー ふないち



地元の新鮮な農産物や美味しいパン、ふなばし産品ブランドをはじめ、様々な商品を取り扱っております。また、随時お得なセールやラスク詰め放題などを実施しています。ふないちのみの利用もできますので、お気軽にお立ち寄りください。(営業は10:00～16:00)

耐熱ガラスは不燃ごみへ!

耐熱ガラスなど異質ガラスが混入すると、ガラスリサイクル製品の製造過程で、溶解温度が異なるため機械に多大な被害が発生することがあります。  
 ●耐熱ガラス(耐熱食器・ガスやIHコンロの表面プレートなど)  
 ●割れたビン ●板ガラス ●マニキュアのビン  
 ●照明 ●薬品ビン などは不燃ごみにお出しくください。  
 ※資源ごみとして出せるのは飲料や食品のビン、化粧品ビンなどです。



船橋をきれいにする日が開催されました

平成29年11月19日(日)に、第37回「船橋をきれいにする日」が開催されました。セレモニー会場である天沼弁天池公園には、気温が低く、風も強い中、近隣の町会・自治会に加え、市内の企業、団体などからも多くの参加者が集まりました。また、市内各地域の清掃活動にも多数の方々に参加され、市内全域で約20tのごみが集まりました。

|        | 回収量      |
|--------|----------|
| 平成27年度 | 10,670kg |
| 平成28年度 | 22,230kg |
| 平成29年度 | 20,070kg |



環境のために ☆マイバック・マイボトル・マイ箸を使おう! ☆詰替え商品を使おう!



プラス  
リサちゃんだより+

Vol.3  
発行日  
平成30年1月1日  
(年3回発行)

ごみ減量、資源化のイメージキャラクター リサちゃん 発行/船橋市 編集/資源循環課 〒273-8501 船橋市湊町2-10-25 ☎047-436-2433 FAX 047-436-2448

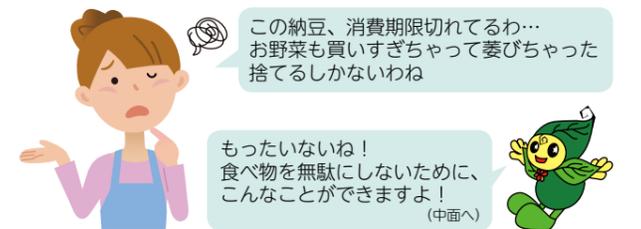
ご存知ですか? 「食品ロス」  
消費期限切れなどで捨てられてしまった  
食べられるはずの食品のことです。

毎日一人あたり「お茶碗一杯分」の食べ物を捨てていることになりました

4人家族で年間約1万円捨てていることになりました  
※可食部が8割以上の食品  
※H29夏期:船橋市調べ

組成割合を調査した際に見つかった「手つかず食品」

船橋市では家庭から出る可燃ごみのうち平成26～28年度の平均36%が生ごみで、このうち約40%が「食品ロス」と考えられています。これは年間約17,000トンの食品ロスが発生したことになります。食品ロスは、食べ物にも家計にも「もったいない」と思いませんか?



平成30年10月1日(月)から実施

「家庭系可燃ごみの収集回数の変更」及び「ふれあい収集」を実施します  
～平成30年4月から各地区での説明会を開催します～

家庭系可燃ごみの収集回数を週3回から週2回へ変更します

本市のごみ処理は、ごみの焼却灰などを市外で最終処分していること、分別すれば資源化できる紙類や食品ロスがまだまだ多く含まれており他市より可燃ごみが多いこと、年間のごみ処理経費が約70億円(うち家庭系可燃ごみ約42億円)かかっているなどの課題がありますが、家庭系可燃ごみの収集回数を変更することで、ごみの分別の徹底、ごみ量削減への意識向上が期待できることから、家庭系可燃ごみの収集回数を週3回から週2回へ変更します。

「ふれあい収集」を実施します  
ごみ(粗大ごみを除く)をごみステーションまで出すことが困難な、一人暮らしの要介護者や身体障害者などの方のご自宅に直接おうかがいする、ごみ出し支援サービス「ふれあい収集」を開始します。

各地区の収集日・ふれあい収集の対象要件等は平成30年4月以降にお知らせします。

# 今日からできる！食品ロス対策

## お買い物

### ☆必要なものだけを購入しましょう！

- 事前に冷蔵庫内や買い置きをチェックして、メモや写真を撮ると便利です。
- 安いからといって食べきれない食品を買わないようにしましょう。
- 傷みやすい生鮮食品はこまめに買いましょう。



## 冷蔵庫・冷凍庫

### ☆毎月7のつく日は冷蔵庫の中身を整理整頓しましょう！

- 傷みやすいものや消費期限が近いもの、残り物から調理しましょう。
- 庫内の食材が一目でわかるよう、消費期限を見やすいように入れると便利です。

### ☆冷凍庫を活用しましょう！

- 使う分だけを小分けにすると効率的です。
- お肉などは下味をつけて冷凍すると味がしみこみます。
- ファスナー付の保存袋に入れば、液漏れや乾燥を防ぐことができます。

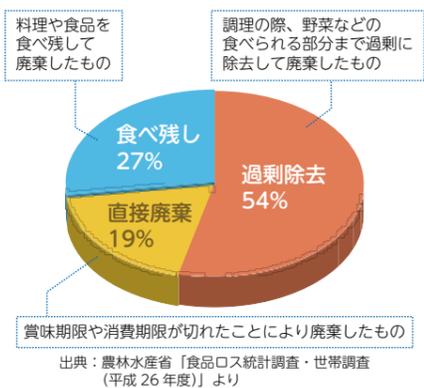


## クッキング

### ☆野菜をムダにしないように切りましょう！



### 家庭から出る食品ロスの内訳



もったいないレシピにチャレンジ

## 大根の葉とちりめんじゃこのふりかけ

**材料** 大根の葉 …… 100g    ちりめんじゃこ …… 30g  
梅干し …… 4個    酒 …… 少々

- 作り方**
- 1 大根の葉をさつと茹で、細かくぎざみ、乾煎りする。
  - 2 ちりめんじゃこは、お酒(かぶる程度)に20分ほど浸した後、ざるにあげ、ペーパータオルで絞る。
  - 3 梅干しは種を取り包丁でたたく。
  - 4 1～3を混ぜ合わせる。

レシピ協力 船橋市生活学校運動推進協議会

**レシピのポイント**  
捨ててしまいがちな大根の葉を活用しました。乾煎りすることで、味がよくしみこみます。お好みで白ごまをいれてもおいしいです。

食材を無駄にしないレシピは、クックパッドの消費者庁の公式キッチンでも紹介しています。    
URL: <https://cookpad.com/kitchen/10421939>

## 寄付

お歳暮をいただいたけれど食べきれない…

### ☆食品の寄付（フードドライブ）をしてみましょう！

- フードドライブとは、まだ食べることができるのにさまざまな理由ですてられてしまう食品・食材を、企業やご家庭などから引き取る活動です。
- 引き取った食品はフードバンク等を通して、食べ物を必要としている施設や人達へ無償でお届けします。

食品の寄付に関する詳細は、フードバンクちばホームページをご覧ください。

URL: <https://foodbank-chiba.com/>



### ★平成30年1月28日（日）にメグスパでフードドライブを開催します！

ご家庭に眠っている以下の食品があれば、ぜひお持ちください！

※メグスパの連絡先等は裏面に記載してあります。



### 寄付いただきたい食品

- 穀類（お米・麺類・小麦粉等）
- 保存食品（缶詰・瓶詰等）
- インスタント食品・レトルト
- 乾物（のり・豆など）
- 菓子類
- 飲料（ジュース・コーヒー・お茶等）
- 調味料各種、食用油
- ギフトパック（お歳暮・お中元等）

### 注意いただきたい点

- ①賞味期限が明記され、かつ2ヶ月以上あるもの
- ②常温で保存が可能なもの
- ③未開封であるもの
- ④破損で中身が出ていないもの
- ⑤お米は前年度産（平成28・29年度産）まで（玄米可）
- ⑥アルコール類は受け付けておりません

## 外出先

### ☆食べ残さないようにしましょう！

- 小盛を頼むなど、食べ残さない工夫ができます。
- 食べ残した時は、お店の方に聞いて、持ち帰りが可能であれば利用しましょう。

### ☆宴会で3010（さんまるいちまる）運動をしましょう！

宴会での食べ残しを減らす運動で、幹事さんが呼びかけると効果的です。  
「乾杯後30分間は席を立たずに料理を楽しみましょう」  
「お開き10分前になったら席に戻って料理を楽しみましょう」



## 賞味期限と消費期限の違いはご存じですか

一部の商品を除き、食品には「賞味期限」または「消費期限」が記されています。どちらの期限表示についても、未開封の状態での適切な方法で保存されていることが前提です。

### ●賞味期限…「おいしく食べることができる期限」

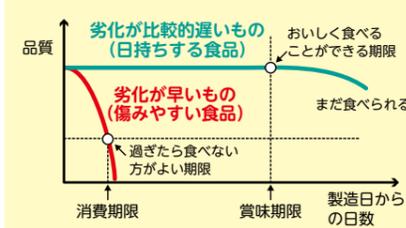
期限を過ぎても食べられるかどうかについては、消費者が個別に判断する必要があります。

### ●消費期限…「食べても安全な期限」

期限を過ぎたら食べないようにしてください。

開封したものは、期限にかかわらず早めに食べましょう。

### 消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

出典：消費者庁