



日々活動にご協力くださいますありがとうございます。  
秋を通り越して冬が来た！と急に寒くなり、体調管理もなかなか難しい季節ですが、健康管理をしっかりとしましょう。今年は気管支、喉からくる風邪が多いので、マスクをして寝ると、喉の乾燥を防ぎ予防にもなります。手洗い・うがいをしっかりとすると合わせて、マスクをして寝ることも取り入れてみてはいかがでしょうか。

## <プラスチックの種類>

私たちが回収しているペットボトルのふたは、基本的に PP(ポリプロピレン)という素材のキャップを主に回収しておりますが、最近では PE(ポリエチレン)など、容器本体と同じ素材を使ったものも増えてきています。このほかにも多くの種類があり私たちが見分けるのはなかなかむづかしいものですが、容器ラベルなどに記載されているマークを参考に分けていただければよいとおもいます。

## <キャップ回収でのご協力お願い>

前回の新聞にも掲載させていただいておりましたが、回収したキャップの中に金属でできた製品の混入がかなり多く、中にはホチキスの本体、クリップ、マグネット、画びょうなどの事務用品をはじめ、釘、ネジ、パチンコの玉などが入っていると報告を受けております。ペットボトルのキャップ以外のものは入れないようにお願いいたします。またPP製品、ペットボトルのキャップ以外(プリンター、リサイクルウチワの芯、リサイクルボールペン等)の回収も可能ですが、その際キャップの袋とは別の袋に入れて、ご連絡ください。

## <メッセージ エリザベス・ゴンザレス(芸名)>

世の中には「調子のいい人」「都合のいい人」「どうでもいい人」の3種類の「いい人」がいるようですが、e-kotonetの人たちは前の2種類の「いい人」がごろごろいます。(というか全員がそう?)  
いいことを思い付いたらとりあえず『せーへん?』と口に出してみる「調子のいい人」がいて、『それやったら手伝えるわ』と「都合のいい人」が参加して、という具合。  
『ごちゃごちゃ言ってる暇があれば、とりあえずやってみよか』という人たちに乗せられ、気が付いたら長居公園の清掃なんかにはゆる〜く参加させてもらってます、が、もしかしてわたしが唯一『どうでもいい人』なのかしら???(^o^)

## 安くて簡単レシピ《もちピザ》

2人分

材料：ぎょうざの皮5枚 切りもち4個 スライスチーズ2枚(ピザ用チーズでも良い。適量)  
かつお節 1/2 パック 刻みのり適量 マヨネーズ・しょうゆ適量

作り方：フライパンに餃子の皮を敷く。その上マヨネーズ、しょうゆを塗る。その上にもち、かつお節、チーズ刻みのりを順番に乗せ、フタをして中火弱で10~13分餅が固ければ焼き時間を延ばす。

\*お好みで一味をかけてもおいしいです

## <10月活動報告>

- ・キャップ回収作業(随時) ・千羽鶴製作(随時) ・マフラー製作 ・学校 企業訪問(キャップ活動の説明)
- ・ECO 縁日2日間。回収ブースお手伝い ・回収箕面工場お手伝い ・朝日新聞取材

\*9月キャップ回収集計 218件 約40013.8Kg 約16005510個 約20006.9人分  
(端数切り上げております)