

エコプラザごうど インフォメーション

◆開館日

11月 2日(日)、5日(水)、12日(水)
19日(水)、26日(水)

12月 3日(水)、7日(日)、10日(水)

開館日をご確認のうえ、お出掛けください。

◆開館時間 9:00~11:00

※この施設は、資源ごみ回収の施設です。

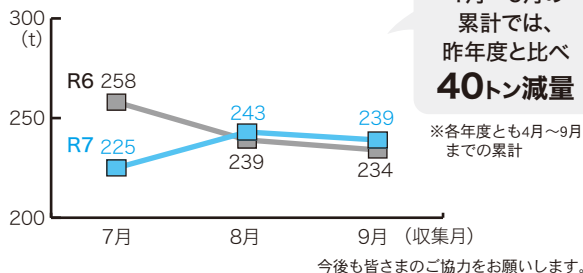
開館日(時間)以外の持ち込み、可燃ごみ・不燃ごみ・
粗大ごみの持ち込みは、お断りしております。

し尿くみ取り収集予定表(11月・12月はじめ)	
収集予定日	くみ取り収集地区
1日・4日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
5日・6日	更屋敷・末守・西保・新西保
10日・11日	福井・新和・丈六道・安次・田・和泉
14日・15日	南方・八条・加納・中沢・斉田・柳瀬
20日・21日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
25日・26日	鍛冶屋町・川西・前田・東方・新屋敷・下宮・横井・ 北一色・峰之井・第一中島・西座倉・落合・付寄・ 横町・下新町
12月1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
5日・6日	更屋敷・末守・西保・新西保

中央清掃株式会社 神戸営業所 ☎27-6181

産業環境課 ☎27-0178

可燃ごみ量の推移



〇11月のイベント

11月19日(水)

・牛乳パック40枚とトイレトペーパー1個の交換を行います。

◆回収品目

ビン類、アルミ缶、スチール缶、ペットボトル、プラスチック製容器包装、牛乳パック、新聞、チラシ、雑誌、段ボール、古着、毛布(電気毛布は不可)、雑紙、小型家電

※ビン等は水洗いして出してください。汚れている物は、お返しすることになります。

※プラスチック製容器包装は、中を水洗いし、キャップと容器を分けてお持ちください。

※ペットボトルは、中を水洗いし、ラベルをはがして出してください。(キャップとラベルはプラスチック製容器包装へ)

※発泡スチロールは握りこぶし大の大きさに割ってお持ちください。

※スプレー缶は、中身を使い切り、風通しの良い安全な野外で穴をあけてから出してください。

※新聞・チラシ・雑誌・段ボールは、ひもで固く縛ってお持ちください。

※小型家電はデジタルカメラ、携帯電話、家庭用ゲーム機で縦15cm×横30cm×奥行き30cm程度の大きさまでが対象です。パソコンなどの資源有効利用促進法(パソコンリサイクル法)対象品目は回収できません。

●ヘルシークッキング●

食生活改善協議会

Healthy Cooking

鮭じゃが(鮭のパワーで免疫力・VDで骨密度アップ)

いつもの肉じゃがを鮭でアレンジ! 鮭はたんぱく質、ビタミンD、DHA、EPA、アスタキサンチンなど様々な栄養素が含まれた魚です。これらの栄養素には、骨を丈夫にする、脳の機能や視力を維持する、血液をサラサラにする、強い抗酸化作用による生活習慣病予防、美肌効果など幅広い健康、美容効果が期待できます。にんじんなどのカロチノイドを含む食品と一緒に食べると、より強力な抗酸化パワーを発揮します。

作り方

- ①生鮭は、1口大に切り、塩をふり、10分ほどおいて臭みを消す。キッチンペーパーで水気をふき取り、薄力粉をまぶしておく。
- ②じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは小さめの乱切りにしておく。グリーンねぎは小口切りにしておく。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、中火で熱し、鮭の皮目を下にして焼き色がつくようにして両面を焼く。焦げ色がついたなら、一旦取り出しておく。
- ④③にじゃがいも・玉ねぎ・にんじんを加えて、ざっと炒める。
- ⑤④にだし汁・しょうゆ・みりんを加え、キッチンペーパー等で落しづたをし、中火で8分ほど煮る。野菜が煮えてきたら、落としづたを取って、③の鮭を加えて煮る。バターを加え、鍋をゆすりながら、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥器に⑤を盛り、グリーンねぎを散らす。



材料(4人分)

生鮭	300g	サラダ油	大さじ1.5
塩	少々	だし汁	1カップ
薄力粉	大さじ1.5	しょうゆ	大さじ1.5
じゃがいも	300g	みりん	大さじ1.5
玉ねぎ	中1個(120g)	バター	5g
にんじん	中1本(100g)	グリーンねぎ	15g

栄養価(1人分)

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
278kcal	17.4g	35mg	9.0g	1.0g



クイズ(P24)の答 問1:② 問2:③ 解説書を読んでください。

解説書のある所: ひよしの里、広神戸駅、役場、図書館、中央公民館、ばらの里、社協