

# エコプラザごうど

## インフォメーション

### ◆開館日

1月 4日(日)、7日(水)、14日(水)  
21日(水)、28日(水)、  
2月 1日(日)、4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。

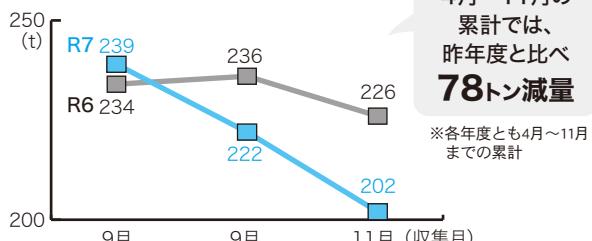
開館日（時間）以外の持ち込み、可燃ごみ・不燃ごみ・粗大ごみの持ち込みは、お断りしております。

### し尿くみ取り収集予定表（1月・2月はじめ）

収集予定日	くみ取り収集地区
12月末に汲み取り	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
5日・6日	更屋敷・未守・西保・新西保
8日・9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・齊田・柳瀬
20日・21日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
26日・27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
2月2日・3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・未守・西保・新西保
中央清掃株 神戸営業所 ☎27-6181	

産業環境課 ☎27-0178

### 可燃ごみ量の推移



4月～11月の累計では、昨年度と比べ  
**78トン減量**

※各年度とも4月～11月までの累計

今後も皆さまのご協力をお願いします。

### ◆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。



#### 材料（4人分）

米	1.4カップ(210g)	れんこん	100g
水	1.6カップ(320cc)	ごま油	大さじ1
(A)	酒 大さじ2	酒 大さじ1.5	
塩	1.5g	みりん 大さじ1.5	
しょうゆ	小さじ1.5	砂糖 小さじ1/2	
しょうが	20g	しょうゆ 大さじ2/3	
昆布	3cm		

#### 栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
163kcal	2.3g	9mg	1.1g	1.1g

### ●ヘルシーキッキング●

食生活改善協議会

## Healthy Cooking

### 免疫アップの食生活で寒さに負けない身体作りをしよう しょうがとれんこんのぽかぽかご飯

生姜と蓮根には食物繊維とビタミンCが豊富で、体を温めたり、消化を助けたりする効果が期待できます。

豊富な食物繊維やビタミンCによる整腸作用や美肌効果を兼ねた栄養バランスの良い健康的なメニューです。

#### 作り方

- ①しょうがをせん切りにしておく。
- ②昆布に目を入れておく。洗った米に(A)と水を入れて混ぜ、①のしょうがと昆布を入れて炊く。
- ③れんこんは、2～3ミリのいちょうの薄切りにし、水にさらして灰汁を抜き、水を切っておく。(れんこんが大きいようなら、食べやすい大きさに切つておく。)
- ④フライパンにごま油を敷き、2分程れんこんを炒め、(B)の調味料を加えて、炒め煮にする。適度な歯ごたえのあるところで、火を止め、味が染みるようにする。
- ⑤炊きあがったご飯から、昆布を取り出し、④のれんこんを混ぜ合わせる。※れんこんの煮汁は加えない。

クイズ (P22) の答 問1: ② 問2: ② 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