

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。

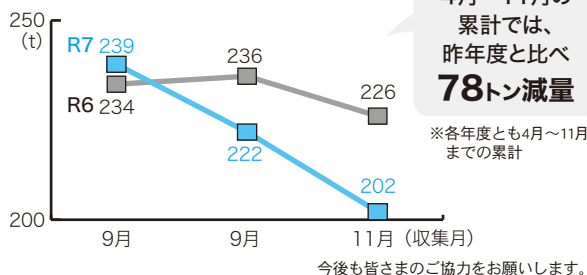
し尿くみ取り収集予定表(1月・2月はじめ)

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・末守・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・斉田・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・末守・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



◆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

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。



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 ……大さじ1.5	みりん ……大さじ1.5
しょうゆ ……小さじ1.5	(B) 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	たん白質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
163kcal	2.3g	9mg	1.1g	1.1g

作り方

- しょうがをせん切りしておく。
- 昆布に切り目を入れておく。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。
- 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っておく。)
- 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。
- 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。