

# エコプラザごうど

## インフォメーション

### 開館日

8月2日(日)、5日(水)、12日(水)、  
19日(水)、26日(水)

開館時間 9:00~11:00

開館日をご確認のうえ、お出掛けください。  
※来館時には、マスクを着用し、他の利用者との距離を確保してください。

※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、プラスチックボトル、牛乳パック、新聞、チラシ、雑誌、段ボール、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。

※新聞・チラシ・雑誌・段ボールは、ひもで強く縛ってお持ちください。

※プラスチックボトルは、中を水洗いし、キャップと容器を分けてお持ちください。(ポンプは不燃ごみへ)

※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。

※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。パソコンなどの家電リサイクル法対象品目は回収できません。

### エコプラザ 8月のイベント

## 8月19日(水)

牛乳パック40枚と  
トイレットペーパー1個の交換を行います。

産業環境課 ☎ 27-0178

### し尿くみ取り収集予定表(8月)

収集予定日	くみ取り収集地区
1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
6日・ 7日	北島・福井・新和・丈六道・安次・田・和泉
11日・12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

中央清掃(株) 神戸営業所 ☎ 27-6181

わが町の緊急出動(6月度)

#### 交通事故発生件数

人身事故件数 0名(11)  
死者数 0名(0)  
負傷者数 0名(15)

#### 救急車出動状況

出動件数 47件  
搬送人 46名

#### 火災発生状況

建物火災件数 0件(1)  
車両火災件数 0件(2)  
その他の火災 0件(1)

#### 資料出典:

大垣警察署  
大垣消防組合北部消防署  
( )内は令和2年1月からの累計



### 材料 たっぷり野菜の和風ラタトゥイユ (4人分)

豚ひき肉	150g	〈ラタトゥイユソース〉
なす	150g	カットトマトソース 400g
れんこん	200g	水 150ml
パプリカ(赤)	100g	白みそ 大さじ1.5
しめじ	100g	酒 大さじ1.5
かぼちゃ	150g	しょうゆ 大さじ2/3
トマト	200g	砂糖 大さじ2/3
長ねぎ	200g	和風だし 大さじ1/2
ブロッコリー	100g	
サラダ油	適量	

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
389kcal	20.3g	110mg	12.8g	1.7g

(1人分)

- ヘルシークッキング
- 食生活改善協議会

## Healthy Cooking

### 8月31日は「野菜の日」

#### おいしく♪350gの野菜を食べよう!

野菜には食物繊維が豊富に含まれており、急激な血糖値の上昇を抑える等、身体にとって良い影響を与えてくれます。野菜は、生の状態ではたくさん食べられなくても、加熱をすると食べやすくなりますね。旬の野菜を中心に、野菜たっぷりのおいしい料理で、目標とされる1日350gの野菜を食べましょう♪

#### 作り方

- ①れんこんは5mm幅の半月切りにし、酢水にさらして水気をきっておく。
- ②なすは2cm幅の半月切りにし、水にさらして水気をきっておく。
- ③しめじは小房に分ける。パプリカ・かぼちゃは一口大に切る。
- ④長ねぎの上部は小口切り、下部は1cm幅の斜め切りにする。
- ⑤トマトはヘタを取り除き、8等分になるようくし切りにする。
- ⑥ブロッコリーは小房に分け、事前に茹でておく。
- ⑦熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚ひき肉を炒める。そこへ、なす・れんこん・かぼちゃを入れて油を馴染ませる。
- ⑧⑦へしめじ・長ねぎを入れて更に炒める。
- ⑨⑧へラタトゥイユソースを入れ、10分程度煮込む。
- ⑩最後にパプリカ・トマトを入れてさっと煮込み、茹でたブロッコリー・小口切りにしたねぎとともに盛り付けたら完成。