

エコプラザごうど

インフォメーション

◆開館日

7月 3日(日)、6日(水)、13日(水)、
20日(水)、27日(水)

開館日をご確認のうえ、お出かけください。

◆開館時間 9:00~11:00

※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、お断りしております。

し尿くみ取り収集予定表(7月)	
収集予定日	くみ取り収集地区
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
11日・12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
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	

昨年と比べ可燃ごみ量は

21トン

減量!

可燃ごみ量(町収集分) 単位:トン		
	5月	年度計
令和3年度	274	512
令和4年度	258	491

今後も皆さまのご協力をお願いします。
※各年度とも4月~5月までの累計

◆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、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。

※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、ひもで堅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。パソコンなどの家電リサイクル法対象品目は回収できません。

産業環境課 ☎27-0178



●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

Healthy Cooking

夏バテ予防に最強コンビ☆夏野菜と豚肉を使ったレシピ オクラの豚肉しそ巻きポン酢バター

オクラには、夏バテ防止に効果的なネバネバ成分のペクチンとムチンが豊富です。

さらに、「疲労回復のビタミン」と呼ばれるビタミンB1を豊富に含む豚肉を食べ合わせることで、体力回復やスタミナアップの効果が期待できます。

作り方

- ①オクラはヘタとガクの部分を切り取る。
- ②豚肉を広げオクラ、青じそを乗せ巻いたら塩・こしょうと片栗粉をまぶす。
- ③中火で熱したフライパンでこんがり焼く。
- ④弱火にして合わせた(A)をさっと絡め、火を消し、バターを溶かし絡める。

☆豚バラ肉を使用することで、豚肉の脂が出て、サラダ油をひかなくてもこんがり焼くことができますよ♪

☆青じそがアクセントになり、冷めてもおいしくいただけます。お弁当のおかずにもいいですね♪

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉 … 16枚 片栗粉 ……大さじ4
 オクラ …… 16本 バター ……大さじ2
 青じそ …… 16枚 (A) ポン酢 ……大さじ4
 塩 ……少々 砂糖 ……小さじ2
 こしょう ……少々

(1人分)

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	塩分
196kcal	4.8g	31mg	1.3g	1.8g