

# エコプラザごうど インフォメーション

◆開館日  
10月 2日(日)、5日(水)、  
12日(水)、19日(水)、26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 (10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
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・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	

昨年度と比べ可燃ごみ量は

**9トン  
増量!**

可燃ごみ量(町収集分) 単位:トン		
	8月	年度計
令和3年度	287	1,278
令和4年度	314	1,287

今後も皆さまのご協力をお願いします。  
※各年度とも4月~8月までの累計

◆10月のイベント

10月19日(水) 牛乳パック40枚と  
トイレトーパー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、お返すこととなります。
- ※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



材料(4人分)

ししゃも(大) ……8尾  
薄力粉 ……大さじ4  
揚げ油 ……適量  
たまねぎ ……200g  
にんじん ……100g

(A)

酢 ……120ml  
水 ……120ml  
砂糖 ……大さじ4  
しょうゆ 小さじ4  
酒 ……大さじ1  
みりん ……大さじ1  
かいわれ大根 10g

(1人分)

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	塩分
227kcal	14.6g	225mg	2.0g	1.7g

●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

## Healthy Cooking

### カルシウム摂取☆ ししゃもの南蛮漬け

ししゃもは骨ごと食べることができるので、骨に含まれているカルシウムも丸ごと摂取できます。カルシウムは日本人の食習慣の中で不足しがちな栄養素です。カルシウムが不足すると、気分が不安定になったり、骨粗しょう症のリスクが高まります。日ごろからカルシウムを摂取することを意識しましょう♪

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
  - ②かいわれ大根は根本を切り落としておく。
  - ③①にラップをして、電子レンジで600w、3分加熱する。
  - ④ししゃもは数か所爪楊枝などで穴をあけ、薄力粉をまぶす。
  - ⑤フライパンの底から2cmほどの高さまで揚げ油を注ぎ170℃に熱し④を入れる。両面に焼き色が付くまで4分ほど揚げ焼きにして、油をきる。
  - ⑥(A)の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら火を止める。
  - ⑦③、⑤、⑥を合わせ、味をなじませる。かいわれ大根のをせ完成。
- ☆南蛮酢とししゃもが温かいうちに混ぜ合わせることで、味がよくなじます。