

# エコプラザごうど

## インフォメーション

### ◆開館日

12月 4日(日)、7日(水)、14日(水)、  
18日(日)、21日(水)、28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 (12月)	
収集予定日	くみ取り収集地区
1日・2日 28日・29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
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
中央清掃(株) 神戸営業所 ☎27-6181	

昨年度と比べ可燃ごみ量は

# 37トン増量!

可燃ごみ量(町収集分) 単位:トン

	10月	年度計
令和3年度	228	1,743
令和4年度	243	1,780

今後も皆さまのご協力をお願いします。  
※各年度とも4月~10月までの累計

### ◆12月のイベント

12月18日(日)「布団・カーペット類を回収します」

9:00~11:00 1枚あたり 500円

- ※汚れているもの、破れているものは持ち込みできません。
- ※1m以内にたたみ、ひもで固く縛ってお持ちください。
- ※ダウン50%以上の表示のある羽毛布団は無料です。
- ※ダウン50%未満の表示のある羽毛布団は燃えるごみで出してください。
- ※電気カーペットは丸めて縛り、「電気カーペット」と貼り紙をして、大型ごみで出してください。
- ※ござ、ウレタンマットレス等は50cm角以内に切って燃えるごみに出してください。

### ◆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

### 10分で完成☆おからを使った時短サラダ

## おからと野菜のポテサラ風

「おから」は大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際に残るかすのことです。食物繊維を多く含んでおり、栄養素が高いことが特徴です。今回は、じゃがいもの代わりにおからを使って簡単に作れるヘルシーなポテサラ風レシピをご紹介します♪



#### 材料 (4人分)

おから ……160g  
にんじん ……100g  
むき枝豆 ……80g (A)  
コーン(缶) ……80g  
鮭缶 ……1缶(80g)

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー	たん白質	塩分
288kcal	10.7g	1.1g
食物繊維	カルシウム	
7.0g	110mg	

牛乳 ……大さじ2  
オリーブオイル ……大さじ2  
マヨネーズ ……大さじ4  
めんつゆ ……大さじ1  
プレーンヨーグルト ……大さじ2  
塩 ……少々  
こしょう ……少々

#### 作り方

- ①おからは耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ500wで2分加熱する。粗熱が取れたら、(A)を上から順に加え混ぜていく。
- ②にんじんはいちょう切りにし、むき枝豆と耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500wで2分加熱する。鮭缶は汁気をきり、ほぐす。
- ③ボウルに①、②、コーンを入れよく混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。