

◆開館日

3月 1日(水)、5日(日)、8日(水)、
15日(水)、22日(水)、29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(3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
6日・7日	更屋敷・未守・西保・新西保
9日・10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・22日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
27日・28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

産業環境課 ☎27-0178

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

	1月	年度計
令和3年度	241	2,461
令和4年度	231	2,498

今後も皆さまのご協力をお願いします。
※各年度とも4月~1月までの累計

◆3月のイベント

3月15日(水)

・牛乳パック40枚とトイレトペーパー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、ひもで強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。

●ヘルシークッキング●

食生活改善協議会

Healthy Cooking

地産地消☆小松菜レシピ第3弾♪♪♪ 小松菜と高野豆腐のそぼろご飯

今回ご紹介するレシピは、「小松菜と高野豆腐のそぼろご飯」です。お肉の代わりに、水で戻した高野豆腐にしっかりと煮汁を吸わせて炒めそぼろのように見立てました。ゆでた小松菜と紅しょうが、白髪ねぎをそえるとも見た目もきれいに仕上がりますよ。

ぜひお試しください♪

作り方

- ①高野豆腐を水で戻し、水気をよく絞っておく。
- ②①をフォークでそぼろ状にほぐす。
- ③鍋に(A)と②を入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで時々混ぜながら炒り煮する。
- ④小松菜は茹でて、水にとり水気を絞り1cm長さに切り、しょうゆをかけて絞る。
- ⑤器にご飯を盛り、③と④のをせ、紅しょうが、白髪ねぎを添える。



材料(4人分)

ご飯……………480g
高野豆腐
……2個(1個16.5g)
小松菜 ……200g
しょうゆ ……小さじ1
紅しょうが ……適宜
白髪ねぎ ……適宜

(A)

だし汁 ……50ml
酒 ……大さじ1
みりん ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ3/4
砂糖 ……小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	塩分
256kcal	8.3g	142.5mg	2.9g	0.9g

