

エコプラザごうど

インフォメーション

◆開館日

5月 7日(日)、10日(水)、17日(水)、
24日(水)、31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 (5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・8日	更屋敷・末守・西保・新西保
9日・10日	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
18日・19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

39トン

増量!

可燃ごみ量(町収集分) 単位:トン

	3月	年度計
令和3年度	233	2,882
令和4年度	231	2,921

今後も皆さまのご協力をお願いします。
※各年度とも4月~3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、プラスチック製容器包装、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。

※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。(キャップとラベルはプラスチック製容器包装へ)

※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

シンプル調理で簡単に作ろう☆白身魚のソテー

白身魚のソテー

お肉と比べて、調理が難しそうなおイメージのある魚料理ですが、栄養豊富な魚も普段の献立に取り入れたいですね。今回ご紹介するレシピは白身魚のソテーです。フライパンに油やバターを熱して、食材を炒め焼きする調理方法です。幅広い味付けで楽しむことができ、切り身魚を使えば、さばく手間もかからず手軽に作るができますよ♪

作り方

- ①トマトは皮ごとざくざりにする。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルとにんにくを加え香りが出たらトマトを加え強火で炒める。
- ③バターを加えて火を止め、溶かし混ぜたらトマトソースの完成。
- ④白身魚はペーパーで水分をふき取ってから塩こしょうをし、小麦粉を両面につける。
- ⑤フライパンにバター、オリーブオイルを入れ、④の両面を焼く。
- ⑥⑤を皿に取り出し③をかけ、野菜を添える。



材料(4人分)

白身魚	4切れ	バター	20g
ブロッコリー	60g	オリーブオイル	大さじ1
トマト	200g	小麦粉	大さじ2
にんにく	4g	塩こしょう	大さじ2
栄養価(1人分)		野菜	お好み

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
176kcal	12.7g	30mg	1.5g	0.2g

クイズ(P16)の答 問1:② 問2:① 解説書を読んでください。
解説書のある所:ひよしの里、広神戸駅、役場、図書館、中央公民館、社協