

エコプラザごうど

インフォメーション

◆開館日

7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(7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
10日・11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

31トン

減量!

可燃ごみ量(町収集分) 単位:トン

	5月	年度計
令和4年度	258	491
令和5年度	246	460

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

煮るだけの簡単鶏チャーシュー

簡単鶏チャーシュー

鶏肉を調味料に漬けたら、あとはフライパンで煮るだけ。これだけで肉に味が染み、香ばしく食欲そそる一品になります♪暑い夏を乗り切るために鶏チャーシューを食べてスタミナをつけましょう!ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜も合わせていただきますね♪

作り方

- ①鶏肉は厚い部分には縦に包丁を入れ、塩、こしょうをふる。
保存袋に漬けだれの材料と合わせ入れ、15分ほどおく。
- ②フライパンに鶏肉の皮目を下にして入れ、フタをして強めの中火にかけ、ふつつつしたら弱火にして10分ほど煮、裏返してさらに10分煮る。
- ③火を止め、汁気がうっすら残る程度まで煮からめる。
- ④皿に③を盛り、野菜を添えたら完成。



材料(4人分)

鶏もも肉 ……2枚
塩 ……少々
こしょう ……少々

漬けだれ

しょうゆ ……大さじ2
オレンジジュース…1/6カップ
はちみつ ……大さじ1
酒 ……大さじ1
オイスターソース…大さじ1/2
おろしにんにく ……適量

栄養価(1人分)

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
270kcal	21.7g	10.5mg	0.02g	1.9g

