

エコプラザごうど

インフォメーション

◆開館日
12月 3日(日)、6日(水)、13日(水)、
17日(日)、20日(水)、27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

※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。

12月のイベント 12月17日(日) 9:00~11:00

「布団・カーペット類を回収します。」 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。
※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。

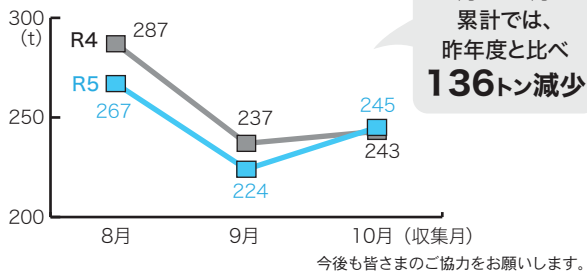
し尿くみ取り収集予定表 (12月)

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・未守・西保・新西保
7日・8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

産業環境課 ☎27-0178

可燃ごみ量の推移



今後も皆さまのご協力をお願いします。

◆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程度まで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。)



材料 (4人分)

(A)
小松菜……………400g
にんじん……………70g
豆みそ……………大さじ2
しょうが……………少々
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ2
すりごま……………大さじ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	食塩相当量
108kcal	4.2g	249mg	3.6g	1.0g

●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

Healthy Cooking

地産地消☆小松菜をみそ和えて食べよう!

小松菜のみそ和え

今回ご紹介するレシピは、神戸町特産の小松菜を使った「小松菜のみそ和え」です。

小松菜には、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。さらに、骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富に含まれている栄養満点の野菜です。味もアクやクセが少なく、下処理なしで時短料理できるところも取り入れやすいですね!小松菜をおいしく食べて、元気に冬を乗り切りましょう!ぜひお試しください!

作り方

- ①小松菜は洗い、ゆでてから冷水に入れ、冷めたら水気をしっかり絞り、4cmくらいに切る。
- ②にんじんは洗い、皮をむき、せん切りにし、ゆでて粗熱を取っておく。
- ③(A)を鍋に入れ、加熱して混ぜ合わせる。
- ④③の粗熱を取り、①・②に和えたら完成。