9エュプラザごうど イソフォメーション

◆開館日

3月 3日(日)、6日(水)、13日(水)、 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

◆3月のイベント 3月20日(水)

・牛乳パック40枚とトイレットペーパー1個 の交換を行います。

※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
5日・6日	更屋敷・末守・西保・新西保
11日・12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
21日・22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㈱ 神戸営業所 27 - 6181	

産業環境課 ☎27-0178

可燃ごみ量の推移 4月~1月の 累計では、 昨年度と比べ 257 175トン減少 250 230 231 R4 **R5** 213 11月 1月 (収集月) 12月 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。)



油 ·············大さじ3 ピザ用チーズ······70g

こしょう………少々

カルシウム 食物繊維 食塩相当量

●ヘルシークッキング ● 食生活改善協議会 Healthy Cooking

シンプルで美味しい☆食感を楽しむレシピ♪♪

じゃがいものせん切り炒め焼き

じゃがいもを使った簡単レシピのご紹介です。じゃがいもとチーズが相まってカリカリになるくらい焼くのがポイントです。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱に強いため、効率よく摂取することができます。ビタミンCはハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促します。カリカリの食感がやみつきになりますよ♪チーズの量はお好みで増やしてみてくださいね。

作り方

- ①じゃがいもは洗って皮をむき、薄い輪切りにし、せん切りにする。
- ②フライパンに油を熱したら、一度火を止め、①を平らに並べ塩・ こしょうをふる。
- ③火にかけ、上から軽く押しながら中火で4~5分きつね色に焼く。 裏返して同様に焼く。
- ④ピザ用チーズを全体にのせて焼き、パセリをかけたら完成。

栄養価(1人分)

エネルギー

パヤリ …………少々

たん白質

2.6g