

エコプラザごじど

インフォメーション

◆開館日

4月 3日(水)、7日(日)、10日(水)、
17日(水)、21日(日)、24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

◆4月のイベント

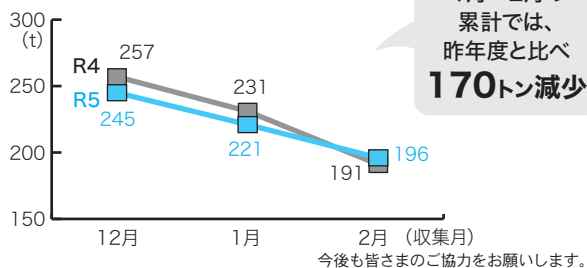
4月21日(日) 9:00~11:00

「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。
 ※ダウン50%未満の表示のある羽毛布団は燃えるごみで出してください。
 ※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、大型ごみで出してください。
 ※ござ、ウレタンマットレス等は50cm角以内に切ってヒモで縛ってから指定ごみ袋に入れて燃えるごみで出してください。

可燃ごみ量の推移



※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。

◆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、ひもで固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。)

し尿くみ取り収集予定表 (4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
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
19日・20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



●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

Healthy Cooking

かんたん♪鶏肉料理

鶏肉のハチミツマスタード焼き

今回ご紹介するレシピは「鶏肉のハチミツマスタード焼き」です。粒マスタードとハチミツの甘みが組み合わさったタレを鶏もも肉に絡めた美味しい一品です。ちょっとおしゃれな夕飯を作りたい時などにとても簡単に作れるのでおすすめです♪

作り方

- ①鶏もも肉を8等分に切り、皮に何本か切り目を入れる。
- ②(A)を混ぜ合わせたところに①を30分程度つけ込む。
- ③熱したフライパンに②をタレごと入れ、アルミ箔で落とし蓋をして5分程度焼く。
- ④ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚くむき、茹でる。
- ⑤③に火が通ったら器に盛り付け、上にバジルを散らす。
- ④とミニトマトを添えて完成。

材料 (4人分)

鶏もも肉 …………… 1枚
 ハチミツ …………… 大さじ2
 しょうゆ …………… 小さじ1
 (A) 酒 …………… 大さじ2
 カレー粉 …………… 小さじ1/5
 粒マスタード …… 大さじ2
 乾燥バジル …… 適量
 ブロッコリー …… 1/2株
 ミニトマト …… 4粒



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
217kcal	12.8g	39mg	1.5g	0.7g

クイズ (P24) の答 問1:① 問2:③ 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、ばらの里、社協