

g エコプラザごうど

インフォメーション

◆開館日

7月 3日(水)、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

※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。

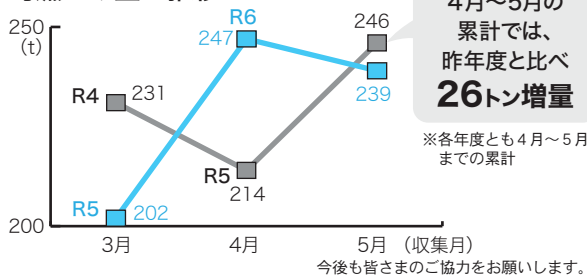
し尿くみ取り収集予定表(7月)

収集予定日	くみ取り収集地区
1日・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
22日・23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



◆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程度の太
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。

●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

Healthy Cooking

たんぱく質たっぷりサラダレシピ

パスタサラダ

今回ご紹介するレシピは、簡単にすぐ作れるスパゲティーを利用
したパスタサラダです。野菜もたっぷり食べられるのでオススメです。
また、栄養豊富で低カロリーな鶏ささみを取り入れて、毎日の
健康づくりをしましょう。冷たいパスタサラダなので、暑い日に食
べたくなりますね。ぜひお試しください。

作り方

- ①スパゲティーを茹で、水切りをしておく。
- ②鶏ささみを湯通しし、鶏ささみをさく。
- ③ブロッコリーは小房に分けて、色よく茹でる。
- ④①と②を合わせ、(A)で味をととのえる。
- ⑤きゅうりはせん切りにし、④と合わせる。
- ⑥⑤を器に盛り、ミニトマト、ブロッコリーを飾って完成。



材料(4人分)

スパゲティー ……100g
鶏ささみ ……140g
ミニトマト ……8個
ブロッコリー ……200g
きゅうり ……1本

(A) 塩 ……小さじ1/2
こしょう ……少々
マヨネーズ ……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
151kcal	12.0g	26.5mg	2.2g	1.2g