

g エコプラザごうど

インフォメーション

◆開館日

8月 4日(日)、7日(水)、
21日(水)、28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。

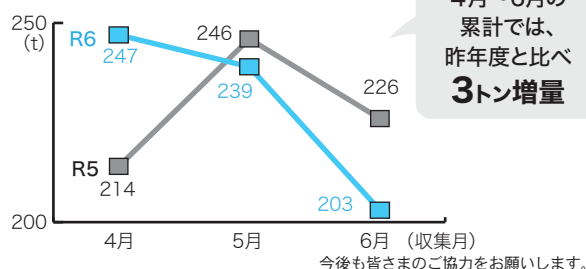
し尿くみ取り収集予定表(8月)

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
7日・8日	福井・新和・丈六道・安次・田・和泉
8日・9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
26日・27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

夏に食べたい☆スタミナ料理

プルコギ風スタミナ炒め

じめじめと暑い夏は、夏バテで食欲が減ってしまいがちです。食
欲がないからといってごはんをあまり食べないと、体力が続かず余
計に疲れてしまいます。そんなときに、疲労を回復するレシピや夏
でも食欲が進むレシピがあったら嬉しいですね♪今回は暑い夏に
ぴったりな「プルコギ風スタミナ炒め」をご紹介します。にんにく
やしょうがをたっぷり使い、食欲そそる一品となっています。お
肉と合わせ、野菜もたくさん食べましょう♪

作り方

- ①にんじんはせん切り、たまねぎは薄めにスライス、にらは4
cm長さくらいに切る。
- ②(A)を合わせ、①を漬け、野菜から水気が出てきたら、肉を
入れて30分程度漬け込む。
- ③熱したフライパンに②を入れ、焼く。
- ④皿にサラダ菜を敷き、上に③を盛り付け白いりごまをふりかけ
たら完成。



材料(4人分)

牛肉薄切り	200g	たまねぎ	100g
にんにく	1片	にんじん	50g
しょうが	20g	にら	1/2束
酒	10g	白いりごま	適量
(A) しょうゆ	大さじ2	(添え用)	
焼肉のたれ	大さじ2	サラダ菜	適量
酢	大さじ1		
みりん	大さじ1		
ごま油	大さじ1		

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
211kcal	11.7g	30mg	1.8g	2.2g

