

エコプラザごじど

インフォメーション

◆開館日

9月 1日(日)、4日(水)、11日(水)、
15日(日)、18日(水)、25日(水)

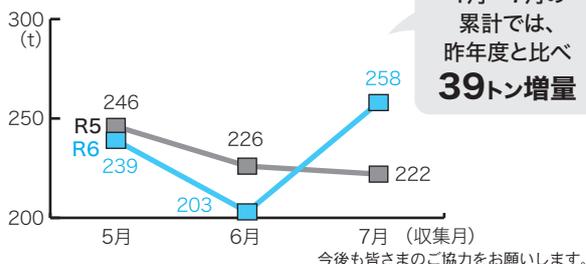
開館日をご確認のうえ、お出かけください。

◆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。

可燃ごみ量の推移



◆布団・カーペット類を回収します。

9月15日(日) 9:00~11:00

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。

◆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(9月)

収集予定日	くみ取り収集地区
2日・3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
12日・13日	南方・八条・加納・中沢・齊田・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



材料(4人分)

精白米 ……………240g
水 ……………360ml
コーン水煮 ……………1袋(90g)
焼鳥缶詰 ……………2缶(140g)
ポリ袋Sサイズ ……………4枚



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
181kcal	8.4g	6.5mg	1.6g	0.8g

●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

Healthy Cooking

9月1日は防災の日☆バッククッキング

コーンと焼鳥缶のポリ袋ごはん

「バッククッキング」とは、食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のことです。ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができます。今回ご紹介するレシピは備蓄食品にも適したコーン缶や焼鳥缶を使った「コーンと焼鳥缶のポリ袋ごはん」です。日ごろから食べ慣れておくことも大切ですね。

作り方

- ①ポリ袋に米を60gずつ入れる。
- ②①にコーンと焼鳥の具だけを入れる。
- ③1人90ml×人数分の水をボウルに準備し、その水を使って缶の煮汁を洗う。
- ④②に③の1/4量入れる。
- ⑤④に空気を少し入れて上の方で結び、30分置いておく。
- ⑥鍋に湯を沸かし、沸騰したら⑤を入れ、弱火で20分加熱し、火を止めて10分蒸らす。
- ⑦鍋から取り出し、縛った部分を切り取って、ご飯を軽くほぐす。(熱いので注意する)