

エコプラザごうど インフォメーション

◆開館日

10月 2日(水)、6日(日)、9日(水)、
16日(水)、23日(水)、30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

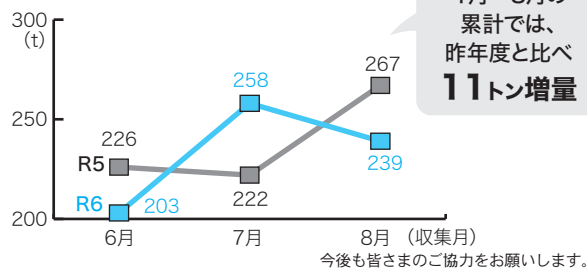
※この施設は、資源ごみ回収の施設です。

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(10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
4日・5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
10日・11日	南方・八条・加納・中沢・齊田・柳瀬
21日・22日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
24日・25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



◆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。 10月16日(水)

◆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。



材料(4人分)

牛乳 2カップ
ほうじ茶(茶葉) 15g
黒砂糖(粉) 50g
粉ゼラチン 6g
水 大さじ2
生クリーム 50ml
(飾り用) ミント 適量



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
158kcal	5.2g	152mg	0g	0.2g

●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

Healthy Cooking

カルシウムで骨粗鬆症を予防しよう!! ほうじ茶プリン

今回ご紹介するレシピは、ほうじ茶をふんだんに使用した「ほうじ
茶プリン」です。ほうじ茶の茶葉を煮出しているため、風味がよく、
上品な味わいの一品となりました。甘さ控えめでさっぱりと食べられ
ますよ。

牛乳にはカルシウムが含まれています。牛乳や乳製品の摂取量を増
やすと、お子さんの骨量の増加に役立ったり、大人の方では骨量の減
少を抑えるとも言われています。ぜひお試しください。

作り方

- ①分量の水に粉ゼラチンをふり入れ混ぜ、ふやかしておく。
- ②鍋に牛乳を入れて中火にかけ、煮立ってきたらほうじ茶を加え、
弱火にし1分煮だし、黒砂糖を加えて、火をとめフタをし2分蒸
らす。
- ③②を混ぜて黒砂糖を溶かし、茶こしでこしながらボウルに移す。
①のゼラチンを加えて溶かし、生クリームを加える。
- ④③のボウルを氷水で冷やし、少しとろりとしてきたら器に流し
て冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ミントを飾って完成。