

g エコプラザごんど インフォメーション

◆開館日

12月 1日(日)、4日(水)、11日(水)、
15日(日)、18日(水)、25日(水)

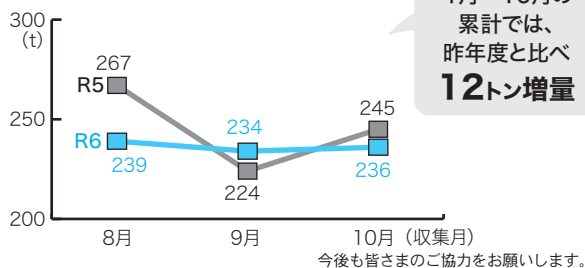
開館日をご確認のうえ、お出かけください。

◆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



12月15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。

◆回収品目

ビン類、アルミ缶、スチール缶、ペットボトル、プラスチック製容器包装、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。

※プラスチック製容器包装は、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(12月)

収集予定日	くみ取り収集地区
2日・3日 26日・27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・斉田・柳瀬
20日・21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



材料(4人分)

小松菜 …… 1袋(200g)
ちりめんじゃこ …… 30g
ごま油 …… 大さじ1/2
白いりごま …… 大さじ1

(A) 酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1/2
花かつお …… 1袋

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
45kcal	2.9g	128mg	1.2g	0.4g

●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

Healthy Cooking

簡単☆小松菜レシピ

小松菜のじゃこ炒め

小松菜1袋を使い切る、ご飯のお供レシピです。ごま油で炒めて風味よく仕上げます。

小松菜には骨や歯の健康に役立つカルシウムや、疲労回復、免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。また、腸内環境の整備に役立つ食物繊維も含まれています。

おいしく食べて、元気に冬を乗り切りましょう!

作り方

- ①小松菜は根元を切り落とし、1cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、小松菜を入れて2~3分程炒める。ちりめんじゃこ、白いりごま、(A)を加えて炒め合わせ、花かつおをふり完成。