

g エコプラザごんど インフォメーション

◆開館日

1月5日(日)、8日(水)、15日(水)、
22日(水)、29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。

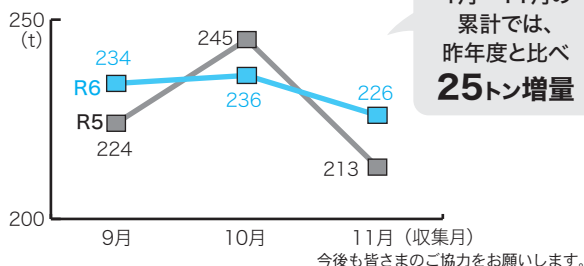
開館日(時間)以外の持ち込み、可燃ごみ・不燃ごみ・
粗大ごみの持ち込みは、お断りしております。

し尿くみ取り収集予定表(1月)	
収集予定日	くみ取り収集地区
—	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
6日・7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
14日・15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
27日・28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



材料(4人分)

米	1.3カップ	[だし汁 200cc 酒 大さじ2 しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1.5 砂糖 大さじ1.5]
水	1.5カップ	
にんじん	150g	
油揚げ	1枚 (A)	
鶏もも肉	100g	
ひじき	3g	
干しいたけ	10g	

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
300kcal	11.3g	43mg	3.2g	0.9g

●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

Healthy Cooking

郷土料理☆ にんじんごはん

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

今回ご紹介するレシピは、「にんじんごはん」です。にんじんを
たっぷり入れたにんじんごはんは、寄り合いや法事など、人が大勢
集まる際に昔から作られてきました。

ほんのり甘く上品なうま味が魅力のにんじんは、βカロテンや食
物繊維が豊富です。見た目も華やかですので、お祝いの時などにも
出したい一品です。

作り方

- ①米は洗米して炊く。
- ②ひじきと干しいたけは水戻しし、干しいたけは薄切
り、鶏もも肉は皮を取り1cm角、にんじんはささがき、
油揚げは細切りにする。
- ③②と(A)を鍋に入れ汁気がなくなるまで煮る。
- ④炊きあがったご飯に③を混ぜる。