

エコプラザごじど インフォメーション

◆開館日

3月 2日(日)、5日(水)、12日(水)、
19日(水)、26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。

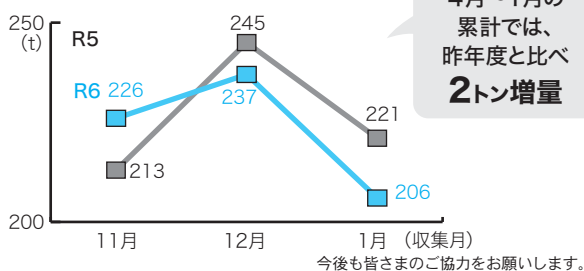
し尿くみ取り収集予定表(3月)

収集予定日	くみ取り収集地区
1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
10日・11日	福井・新和・文六道・安次・田・和泉
14日・15日	南方・八条・加納・中沢・斉田・柳瀬
19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

可燃ごみ量の推移



03月のイベント

3月19日(水)

・牛乳パック40枚とトイレトペーパー1個の交換を行います。

◆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

●ヘルシークッキング●

食生活改善協議会

Healthy Cooking

栄養満点☆ 野菜たっぷりクラムチャウダー

クラムチャウダーは、あさりの旨味と、野菜や牛乳の味わいがぎゅっとつまったスープです。今回は栄養満点の「野菜たっぷりクラムチャウダー」のレシピです。

あさは砂抜き不要の缶詰のあさりを使います。缶詰の中の汁も貝の旨味がつまっていますので、そのまま使います。簡単に作れますのでぜひお試しください。

作り方

- ①ベーコンは1cmの色紙切り、たまねぎは1cm角に切る。セロリは筋を除き、1cm角に切る。じゃがいもは皮をむき1cm角に切り、水さらしをし、水気を切る。にんじんは1cm角に切り、しめじはほぐしておく。
- ②ブロッコリーは洗い、小房に分け、さっとゆでしておく。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、たまねぎ、ベーコン、セロリを加え、野菜が半透明になるまで炒める。
- ④じゃがいも、にんじん、しめじを加えて炒める。
- ⑤薄力粉を加え、炒める。水(220cc)、コンソメ、ローリエを加え、ひと煮立ちさせアクを除き煮込む。
- ⑥ローリエを取り出し、アサリ(汁ごと)、酒、牛乳を加えて温める。
- ⑦最後にバターを入れ風味をつけ、器に分け入れ、ブロッコリーをのせ完成。

材料(4人分)

たまねぎ	80g	酒	小さじ2
ベーコン(スライス)	2枚	ローリエ	1枚
セロリ	40g	ブロッコリー	100g
オリーブオイル	大さじ1	コンソメ	小さじ1
じゃがいも	60g	薄力粉	小さじ4
にんじん	40g	牛乳	200cc
しめじ	40g	バター	10g
アサリ缶	80g		

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
153kcal	9.4g	105mg	3.8g	0.5g

