

エコプラザごうど

インフォメーション

◆開館日

8月3日(日)、6日(水)、20日(水)
27日(水)

9月3日(水)、7日(日)、10日(水)

開館日をご確認のうえ、お出掛けください。

◆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。

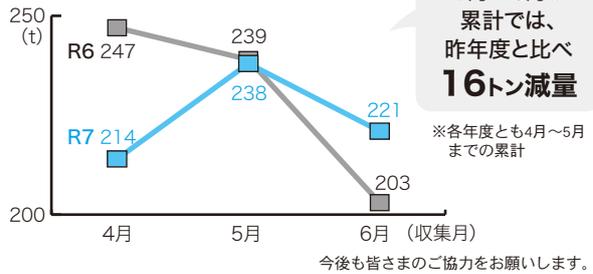
し尿くみ取り収集予定表(8月・9月はじめ)	
収集予定日	くみ取り収集地区
1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
5日・6日	更屋敷・未守・西保・新西保
7日・8日	福井・新和・丈六道・安次・田・和泉
8日・12日	南方・八条・加納・中沢・斉田・柳瀬
20日・21日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
25日・26日	鍛冶屋町・川西・前田・東方・新屋敷・下宮・横井・北一色・峰之井・第一中島・西座倉・落合・付寄・横町・下新町
1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
5日・6日	更屋敷・未守・西保・新西保

※料金改定が令和7年9月1日より実施されます。

中央清掃㈱ 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、お返じ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)

※発泡スチロールは握りこぶし大の大きさに割ってお持ちください。

※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。パソコンなどの資源有効利用促進法(パソコンリサイクル法)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

ブロッコリーの白和え

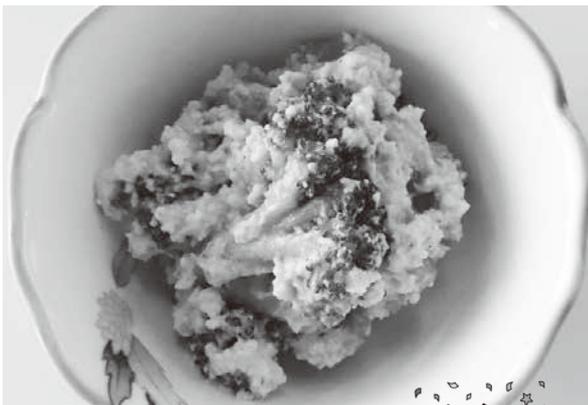
今回ご紹介するレシピは優しい味わいと栄養が摂れる和食「ブロッコリーの白和え」をご紹介します。

このお料理は、ブロッコリーのほのかな甘みと、シャキシャキ食感になめらかな豆腐衣がからみ、箸がすすむ一品です。豆腐を使うことでたんぱく質を豊富に摂ることができ、ブロッコリーからはビタミンCや食物繊維を効率よく摂取できます。

あと一品欲しいときにもぴったりです。

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、水気をきっておく。
- ②ブロッコリーは小さめに切り分けてゆでる(5分弱)
- ③すり鉢に炒りごまを入れ、すりこぎですりつぶし、そこに①を加え、砂糖・塩を入れて、味を整える。
- ④③に②のブロッコリーを加えて和える。



材料(4人分)

ブロッコリー ……150g
豆腐(木綿) ……1/2丁(160g)
白炒りごま ……大さじ1.5
砂糖 ……小さじ1.5
塩 ……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
69kcal	5.1g	92mg	2.5g	0.3g