

# エコプラザごうど

## インフォメーション

### ◆開館日

9月3日(水)、7日(日)、10日(水)  
17日(水)、21日(日)、24日(水)  
10月1日(水)、5日(日)、8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。

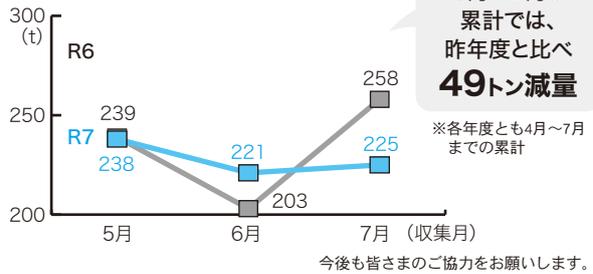
し尿くみ取り収集予定表(9月・10月はじめ)	
収集予定日	くみ取り収集地区
1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
5日・6日	更屋敷・未守・西保・新西保
9日・10日	福井・新和・丈六道・安次・田・和泉
11日・12日	南方・八条・加納・中沢・斉田・柳瀬
20日・22日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
25日・26日	鍛冶屋町・川西・前田・東方・新屋敷・下宮・横井・北一色・峰之井・第一中島・西座倉・落合・付寄・横町・下新町
10月1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
6日・7日	更屋敷・未守・西保・新西保

※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(株) 神戸営業所 ☎27-6181

産業環境課 ☎27-0178

### 可燃ごみ量の推移



### ◆布団・カーペット類を回収します。

9月21日(日) 9:00~11:00

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、お返す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、ひもで堅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。



### 材料(4人分)

ブロッコリー ……1個(280g)  
玉ねぎ ……中1/2個(150g)  
にんじん ……中1/3本(50g)  
蒸し大豆 ……60g  
薄切りベーコン ……4枚  
油 ……小さじ2  
酒 ……大さじ2  
塩・こしょう ……少々

(卵液)

鶏卵 ……Mサイズ6個  
マヨネーズ ……大さじ1.5  
粉チーズ ……大さじ1.5

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
274kcal	18.0g	9mg	5.4g	0.9g

## ●ヘルシークッキング● 食生活改善協議会

# Healthy Cooking

## パワフル スパニッシュオムレツ

スパニッシュオムレツとは?

スペイン発祥の卵料理で現地では「トルティージャ」と呼ばれています。具材にジャガイモを使い、フライパンで丸く平らに焼くのが特徴です。今回は、夏に不足しがちなたんぱく質と鉄分がとれるブロッコリー、卵、大豆も加えパワフルに夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

### 作り方

- ①ブロッコリー・玉ねぎ・にんじんは大きめのみじん切り。ブロッコリーの軸は硬い所を取り除いて使う。ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ②フライパンを熱し、油を入れ、ブロッコリー・にんじんを炒め、油がなじんだら、酒をふり蒸し焼きにする。(中火で3~5分)
- ③②の蓋を開け、玉ねぎ・ベーコンを入れて、玉ねぎが透明になるまで炒める。蒸し大豆・塩・こしょう少々をし、混ぜ、火を止める。
- ④卵液を作る。
- ⑤④を③のフライパンに流し入れ、具と卵液が均一になるようにする。火をつけて、強めの弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。(5~8分) 火が通れば出来上がり。

クイズ(P20)の答 問1:② 問2:③ 解説書を読んでください。

解説書のある所:ひよしの里、広神戸駅、役場、図書館、中央公民館、ばらの里、社協