

エコプラザごうど

インフォメーション

◆開館日

10月 1日(水)、5日(日)、8日(水)
15日(水)、22日(水)、29日(水)
11月 2日(日)、5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。

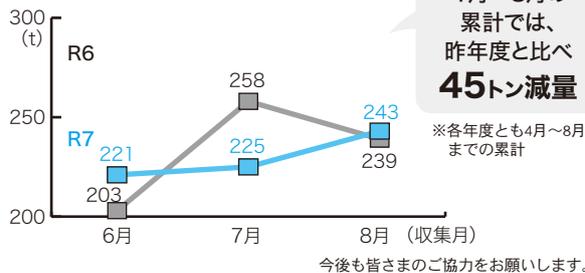
開館日(時間)以外の持ち込み、可燃ごみ・不燃ごみ・粗大ごみの持ち込みは、お断りしております。

し尿くみ取り収集予定表(10月・11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
6日・7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
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
11月1日・4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

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、お返すこととなります。

※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

ブロッコリーのミネストローネ

ミネストローネとは、具たくさんスープを意味し、季節の野菜をふんだんに使い、コトコト煮込んだスープです。鉄分、ビタミン、カルシウムが摂れる、ブロッコリーを加え免疫力の向上、美肌効果、骨の健康維持など、腸内環境を整えていきましょう。

作り方

- ①ブロッコリーの房は一口大に分けさっとゆでておく。
- ②セロリ・にんじん・たまねぎは1cm角に切る。キャベツの芯は1cm角、葉は2cm角に切る。にんにくは薄切り、ブロッコリーの茎は皮をむき1cm角に切る。じゃがいもは1cm角に切ってに水さらし(10分程)ゆで大豆をかるく水洗いして、トマトは皮を湯むきし1.5cm角に切る。
- ③オリーブ油でにんにく・たまねぎを炒め、たまねぎに火が通ったらにんじんを加え、次にセロリを加え炒める。更にキャベツの芯・ブロッコリーの茎・じゃがいもの順に加え炒め最後にキャベツの葉を入れ野菜が軟らかくなるまで炒める。
- ④③にゆで大豆・トマト・ローリエを加え、鍋にひたひたになるまで水を注ぎ、鶏ブイヨンを入れ、火を通し、最後に茹でたブロッコリーを加えて塩、こしょうで味を調え、野菜が柔らかくなり、温まったら完成。(アクを取り、浮いた油もしっかり取ると、あっさりした味わいのスープになります。沸騰させないように気をつける。)
- ⑤お好みでパルメザンチーズ・パセリをかけてもよいです。



材料(4人分)

ブロッコリー…1株(250g)	トマト……………250g
たまねぎ……………150g	ローリエ……………1~2枚
にんにく……………1片	鶏ブイヨン…カップ8~10
にんじん……………125g	※鶏ガラスープの素を使う場合は
セロリの茎……………150g	鶏ガラスープの素大さじ1、
キャベツ……………5~6枚	水カップ2の割合で調整。
ゆで大豆……………150g	オリーブ油……………大さじ4
(ゆで白いんげんまめ)	塩……………小さじ2~3
じゃがいも(メークイン)…300g	こしょう……………少々
栄養価(1人分)	パルメザンチーズ・パセリ…適宜

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
160kcal	9.3g	129mg	9.0g	0.5g

お詫びと訂正 広報ごうど9月号P23の「ヘルシークッキング」において、スペインッシュオムレツの栄養価を「カルシウム 9mg」と記載しましたが、正しくは「カルシウム 135mg」です。お詫びして訂正いたします。

クイズ(P22)の答 問1:②④ 問2:④ 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