

エコプラザごうど インフォメーション

◆開館日

2月 1日(日)、4日(水)、18日(水)
25日(水)

3月 1日(日)、4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。

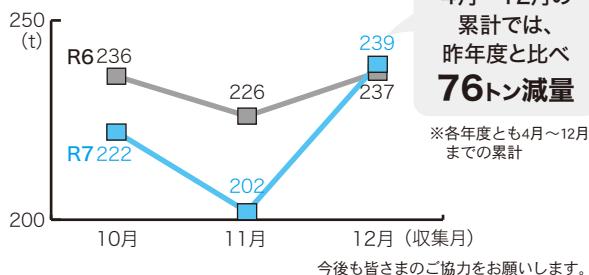
し尿くみ取り収集予定表(2月・3月はじめ)

収集予定日	くみ取り収集地区
2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
9日・10日	福井・新和・丈六道・安次・田・和泉
12日・13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
3月2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

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

免疫アップの食生活で寒さに負けない身体作りをしよう

てりやきサババーグ

良質な脂質など、青魚の栄養を丸ごと摂ることができ、カロリーは控えめです。しょうがをきかせてサッパリと!

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにしておく。パン粉は水につけてふやかしておく。
- ②ボウルにしっかり水をきったサバ缶をフォーク等で細かくつぶし、すりおろしたしょうがの汁を加える。①の玉ねぎ・パン粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③②にしっかり水気をきった豆腐・(A)を加え、粘り気が出るまでこねる。1人2個になるように成型する。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を焼き色が付くまで片面3分ずつ焼く。焼き色が付いたら、弱火にして(B)を加え、全体に絡んだら火を消す。
- ⑤お皿に④を盛り、リーフレタスとプチトマトを添える。

材料(4人分)

- さば(水煮)……200g
木綿豆腐……200g
[パン粉……大さじ4
水……大さじ4
しょうが……1片
玉ねぎ……120g]
- (A) [片栗粉 ……大さじ1.5
塩 ……小さじ1/5
サラダ油 ……大さじ2
しょうゆ ……小さじ2
(B) [みりん ……小さじ1.5
砂糖 ……小さじ1
リーフレタス ……4枚
プチトマト ……8個]

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
229kcal	15.5g	200mg	2.0g	1.2g

