

エコプラザごうど

インフォメーション

◆開館日

3月1日(日)、4日(水)、11日(水)
18日(水)、25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。

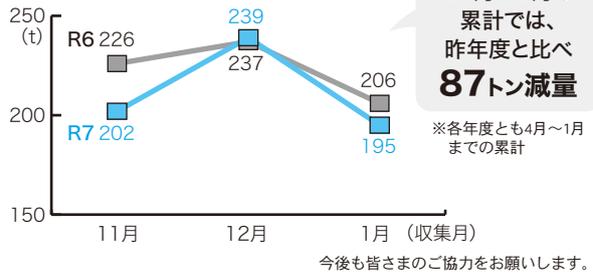
し尿くみ取り収集予定表(3月・4月はじめ)

| 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・未守・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 |
| 18日・19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 |
| 4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 |

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



○3月のイベント

3月18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)

※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

塩昆布とツナの炊き込みご飯

(昆布とツナでおいしく減塩)

調味料不要の減塩メニュー。旨味たっぷりの健康的な炊き込みご飯です。

冷めてもおいしいので、おにぎりにもお勧めです。

今回はツナの水煮を使用しましたが、ライトツナでもよいですよ。

作り方

- ①米は洗って、30分以上、水に浸水しておく。
- ②米に酒・ツナ缶の汁を入れて混ぜ、普通の水加減にする。
- ③②の上に水気を切ったツナと塩昆布を乗せて炊く。
- ④冷凍えだ豆は、さっと塩ゆでしておく。
- ⑤炊きあがったご飯にいりごま・えだ豆をさっくりと混ぜ合わせる。



材料(4人分)

米……………1.4C(210g) 酒……………大さじ1.5
水……………1.6C(320cc) いりごま…大さじ1.5
ツナ(水煮)…45g 冷凍えだ豆…60g
塩昆布…9g

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 |
|---------|------|-------|------|-------|
| 269kcal | 9.5g | 102mg | 3.0g | 0.6g |

クイズ(P22)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