

# 決まりを守って！ 資源ごみステーション

問合せ 住民課住民活動グループ

☎76・2130

資源ごみの出し方が乱れてきています。「ちょっとだけなら…」は許されません。きまりをよく守り、住みよいまちにしましょう。



- 缶・ビン類**
- アルミ缶（飲料用）
  - スチール缶（飲料用、缶詰の缶）
  - ペットボトル
  - ビン（飲料用、食品用）

- 雑誌（包装紙、封筒も含む）
  - 紙バック（牛乳パック）
  - その他ごみ
  - 長さ50cm以上のひも類（なわ、ロープ、カセットテープ、ビデオテープ、電気コード）
  - 鉄のかたまり（鉄アレー）
- これ以外のは入れないでください。

## 資源ごみステーションで回収するもの

### 古紙類

- 新聞（新聞、チラシ）
- ダンボール（お菓子の箱も含む）

資源ごみステーションは、各行政区の会館前などに設置していますが、回収するもの以外のごみが、最近特に目立ちます。

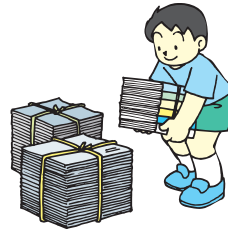
回収できないごみは、出した人を特定できない場合、皆さんの税金で処理しなければなりません。ですから、回収できないごみを出すことは、決して許される行為ではないのです。

今一度、回収するものを確認し、マナー違反のないようご協力をお願いします。

## 粗大ごみと勘違い？

粗大ごみは、ソファやヤックス、自転車など、ごみ袋に入らない大型のごみです。

市街地では、回収日に自宅前で収集し、農村部では、事前予約のうえ自宅前で収集します。資源ごみステーションでは回収しません。

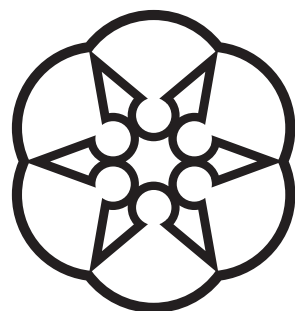


## 資源ごみステーションに不正に出された事例

ステーションの場所	出されたもの	正しい出し方
新十津川駅前	家庭用カセットボンベ 約70本	穴を開け、燃やせないごみとして出す。
総進ふるさと団地	テレビ	家電小売店や販売店に引き取ってもらう。
橋本区自治会館	軽油やガソリンが入った 茶色のビン10本	中身はガソリンスタンドで処理する。 ビンは、汚れがひどければ燃やせないごみとして出す。
菊水区自治会館 旧宮前区自治会館	ビニールテントなど	テントは粗大ごみとして出す。

※不正に出されたものは、警察の協力のもと身元を調査しています。





食生活改善推進員協議会

# こんにちは!! ヘルスマイトです

担当 食生活改善推進員協議会事務局(ゆめりあ内)  
☎72・2000

私たち食生活改善推進員協議会(通称ヘルスマイト)は、食と健康教室を年2回開催しています。今年は、6月17日に橋本区、7月21日には花月区にお住まいの方を対象に開催しました。参加人数は、橋本区で18人、花月区で12人でした。今回は、食と健康健康教室のメニューの中で、野菜がたくさん入った料理を2品紹介します。

## ささ身と大豆の煮物

材料 4人分

ささ身	200g
酒	小さじ1
片栗粉	大きじ1
水	3カップ
ゴボウ	50g
ニンジン	90g
大豆水煮	60g
サイインゲン	4本
シメジ	80g
こんにやく	100g
めんつゆ	大きじ2

### 作り方

①ゴボウは乱切りにし、水に5分間浸す。ニンジンも乱切りにする。こんにやくは塩でもみ、洗ってから下ゆでし、拍子木切りにする。サイインゲンは3秒の斜め切りにし、やわらかくゆでる。シメジは石突きを取り、小房に分けておく。

②鍋に水3カップを入れ、火にかける。ささ身は筋を取り、ひと口大のそぎ切りにして酒で下味をつけておく。次に片栗粉をつけて、沸騰した湯の中に入れ2分間ゆでる。

③②にゴボウ、ニンジン、大豆水煮、こんにやくを入れ、



## ナガイモの寒天寄せ

材料 4人分

ナガイモ	90g
水	300cc
粉寒天	2g
スキムミルク	大きじ1
砂糖	大きじ2
ブルーベリージャム	25g
水	大きじ1

### 作り方

①ナガイモは皮をむき、薄切りにし湯がいてからつぶす。②鍋に分量の水と粉寒天とスキムミルク、砂糖を入れ煮溶かし、沸騰させてから弱火にして1〜2分煮て、①を加えよく混ぜ合わせる。③②を器に入れて冷やし固める。

④ブルーベリージャムと水をよく混ぜてレンジで1分加熱し、冷やしておく。⑤③に④のソースをかける。

