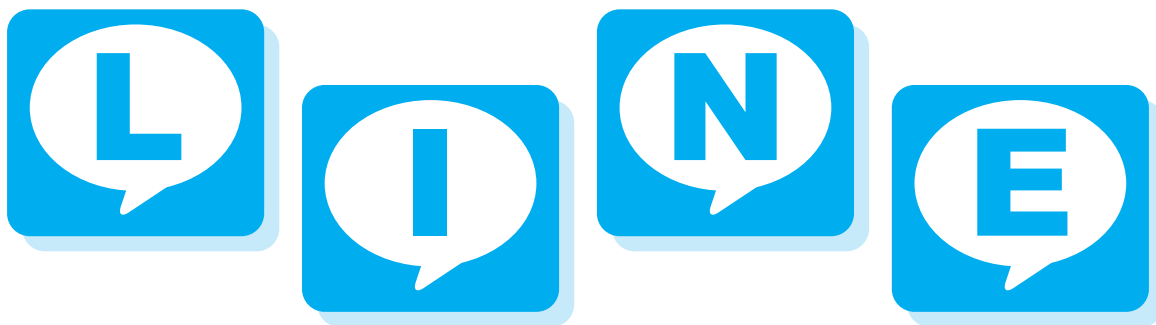


しんとつかわ町のごみの分別方法を

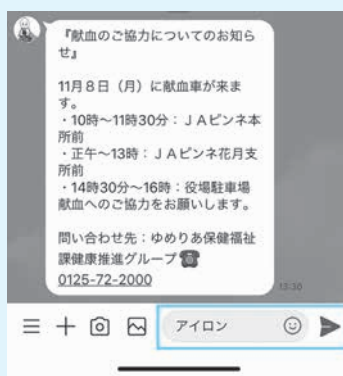


で調べることができます!

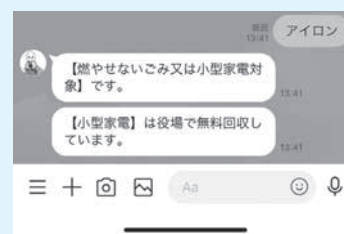
スマートフォン使用時の検索イメージ



①町公式LINEを友だち登録し、トップ画面を開きます。水色の四角で囲ったアイコンをタップ。



②入力画面に、分別方法を知りたいごみの名称を入力します。



③分別方法が表示されます。

※すべての品目には対応していませんので、入力した品目の分別方法が表示されない場合は、住民課住民活動グループにお問い合わせください。

【検索の例】

◎ペットボトル

⇒飲料用は【資源ごみ】です。必ず洗浄してください。
ラベルは剥がして【燃やせるごみ】です。
⇒油用は【燃やせるごみ】です。

◎掃除機

⇒【燃やせないごみまたは小型家電対象】です。
【小型家電】は役場で無料回収しています。
⇒ごみパックは【燃やせるごみ】です。

◎スプレー缶

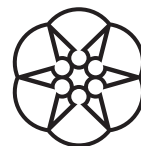
⇒【危険・有害ごみ】です。
中身は使い切り、穴を開けてガス抜きをしてください。

町公式LINEは
こちらから





ヘルスマイトです



新十津川町
食生活改善推進員協議会

食生活改善推進員(通称:ヘルスマイト)とは?

「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、食の大切さを伝えているボランティアです。バランスの取れた食生活の定着を目的に、地域ぐるみのより良い食習慣づくりを目指して、現在31人のヘルスマイトが活動しています。

◆活動紹介◆

★食育シアター★

毎年10月と11月の年2回、新十津川保育園を訪問し、ヘルスマイト手作りの『しんちゃん人形』などを使って、園児が楽しめるような講話を行っています。

今年度は「好き嫌いしない よくかんで食べよう」「うんちのお話」をテーマに、食べることの大切さを伝えました。



◆ヘルスマイトおすすめレシピ◆

豆腐グラタン

植物性タンパク質が豊富な豆腐は、基礎代謝を活性にする働きがあります。肉や魚といった動物性たんぱく質よりも脂肪分が少なく、低カロリーです。

材料(4人分)

- | | |
|------------------|---------------|
| ・木綿豆腐……………300g | ・バター……………13g |
| ・小麦粉……………大さじ1 | ・小麦粉……………24g |
| ・サラダ油……………大さじ1/2 | ・牛乳……………230ml |
| ・タマネギ……………100g | ・塩……………少々 |
| ・シメジ……………50g | ・こしょう……………少々 |
| ・エノキ……………50g | ・みそ……………5g |
| ・ベーコン……………20g | ・ピザ用チーズ…20g |
| ・ブロッコリー……………50g | (1人5g) |



《作り方》 下準備～オーブン200度に予熱する

- ① 木綿豆腐は縦半分になり、キッチンペーパーを巻いて、重しをのせて10分ほど水切りする。
- ② ①の豆腐を12等分(1人3切れ)に切る。ビニール袋に小麦粉(大さじ1)を入れて豆腐を入れて軽く振り、粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、豆腐の両面焼く。
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。タマネギは薄切りにする。シメジは小房に分ける。エノキは長さ半分に切る。ベーコンは1センチ幅に切る。
- ④ フライパンにバターを入れて、タマネギをゆっくり炒める。タマネギに火が通ったら、小麦粉(24g)を少しずつ入れて、さらに炒める。シメジ、エノキ、ベーコンを加え、炒めながら牛乳を少しずつ入れる。みそも加え、とろみが出てきたら、塩、こしょうを入れる。
- ⑤ 耐熱平皿に②を入れて、④のソース、ブロッコリー、ピザ用チーズをのせる。
- ⑥ オーブンに入れ、200度で13分ほど焼く。

1人分栄養価：188kcal、カルシウム184mg、塩分0.9g

