

広野町内ごみ収集カレンダー

4月

5月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6
							可燃						
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
可燃	ペットボトル プラスチック	不燃	可燃	粗大			可燃	ペットボトル プラスチック	不燃	可燃	粗大		
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
可燃	ペットボトル プラスチック	カン類	可燃				可燃	ペットボトル プラスチック	カン類	可燃			
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
可燃	ペットボトル プラスチック	ビン類	可燃				可燃	ペットボトル プラスチック	ビン類	可燃			
23/30	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
可燃	ペットボトル プラスチック			可燃			可燃	ペットボトル プラスチック					

広野町内でのごみの収集について

4月および5月の広野町内でのごみ収集日は次のとおりです。

ごみステーション周りの汚れが大変目立ちます。ごみを出す場合は「ごみと資源の分け方・出し方」を確認し、指定ゴミ袋に分別して、収集日当日にごみステーションボックス内に出してください。

カセットボンベ・スプレー缶類を出す際は、爆発や火災など事故になる恐れもあります。必ず使い切ってから穴をあけて出してください。なお、ライター類も同様に使い切ってから出すようにしてください。

粗大ごみを出すときは、南部衛生センター【TEL0240-25-4609】へ3日前まで連絡してください。受付時間は、午前8時30分から午後3時45分までです。広域職員がご自宅まで回収しにお伺いします（有料です）。

ご家庭で不要となった衣類は、広野町役場、広野町公民館に古着リサイクルボックスを設置しています。資源の再利用によるごみの減量にご協力ください。

また、古紙類（新聞、ダンボール、雑誌など）については、広野町役場車庫にて随時回収しています。

【指定袋販売店】

- ・島村金物店
- ・渡辺金物店
- ・四倉屋精肉店
- ・堀江商店
- ・片岡米穀店
- ・福島さくら農協広野支店
- ・広野薬局
- ・セブンイレブン広野町店
- ・Yショップひろの
- ・ファミリーマートJヴィレッジ前店
- ・ニツ沼直売所
- ・イオン広野店
- ・ニューヤマザキデイリーストア広野みらいオフィス店

減塩・野菜たっぷりメニュー

1日の目標食塩摂取量(食事摂取基準2015)

【男性：8g未満、女性：7g未満】

1日の目標野菜摂取量(健康日本21)

【350g】

毎月、簡単なレシピを紹介します。
おいしく食べて高血圧を予防しましょう。



●和風チャーハン
●さらし玉ねぎのおかか和え
●豚肉と豆苗のスープ

エネルギー587kcal 塩分2.3g 野菜208g

一皿ごはんは、ご飯や麺などの主食が多くなりがちなので、栄養のバランスを良くするために、野菜多めを心掛けましょう。

さらし玉ねぎのおかか和え



エネルギー
48kcal
塩分
0.4g
野菜
75g

- 材料 ●玉ねぎ：1/2個
A●しょうゆ：小さじ1/2
●青のり：小さじ1/2
●ゴマ油：小さじ1/4
●かつお節：1/2パック

～作り方～

- ①玉ねぎは薄くスライスし、2～3回水を変えながら水にさらし、水気を絞る。
- ②①の玉ねぎをボウルに入れ、Aの材料を加えて和え、なじんだら器に盛る。

和風チャーハン



エネルギー
413kcal
塩分
1.0g
野菜
100g

- 材料 ●ご飯：150g ●卵：1個
●小ねぎ：1/2束 ●レタス：50g
●サクラエビ：3g ●油：小さじ1
●しょうゆ：小さじ2/3
●白ゴマ：小さじ1/3 ●かつお節：1/2パック

～作り方～

- ①小ねぎは小口切りにし、レタスは細かく刻む。
- ②フライパンに油を熱し、ご飯を入れてパラパラに炒める。
- ③小ねぎ・レタス・サクラエビを加えて炒め合わせ、溶きほぐした卵を流し入れざっと炒める。
- ④しょうゆをフライパンのふちから回し入れて調味する。
- ⑤器に盛り、ごまとかつお節をふりかける。

豚肉と豆苗のスープ



エネルギー
126kcal
塩分
0.9g
野菜
33g

- 材料 ●豚肉薄切り：40g ●酒：小さじ1
●豆苗：1/3袋 ●水：3/4カップ
●酒：大さじ1/2
●鶏がらスープの素：小さじ3/4
●おろししょうが：少々

～作り方～

- ①豚肉は一口大に切り、酒小さじ1をまぶしておく。
- ②豆苗は根元を切り除き半分に切る。
- ③鍋に分量の水を入れ火にかけ、沸騰したら①の豚肉と酒大さじ1/2を加えて煮、アクを抜く。
- ④鶏がらスープの素で味を整え②の豆苗を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤おろししょうがを加えて火を消す。