

広野町内ごみ収集カレンダー

3月

4月

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

広野町内でのごみの収集について

3月および4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日目標食塩摂取量 男性：8g未満 女性：7g未満（日本人の食事摂取基準2015）
1日目標野菜摂取量 350g（健康日本21）

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。

鶏ささ身と絹さやの炒め物

材料（1人前）

鶏ささ身…2本
酒…小さじ1
絹さや…50g
にんじん…20g
ごま油…大さじ1/2
塩…少々
こしょう…少々

- ①鶏ささ身はそぎ切りにし、酒をふっておく。
- ②絹さやは斜め半分、にんじんは短冊に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、鶏ささ身を炒める。
- ④表面の色が変わったら、絹さやとにんじんを加え、炒め合わせる。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら塩・こしょうを加え、味を整える。

エネルギー190kcal / 塩分0.7g / 野菜70g

☆少々の目安は、人差し指と親指で軽くつまんだ量です。

ニラとしらすのナムル

材料（1人前）

ニラ…1/2束
もやし…1/4袋
しらす干し…大さじ1/2
A すり白ゴマ…小さじ1/2
ごま油…小さじ1
砂糖…少々 塩…少々
にんにくみじん切り…少量
一味とうがらし…少々

- ①もやし、ニラを流水でサッと洗い、ニラは3cmの長さに切る。
- ②耐熱の器にもやしとニラを入れ、電子レンジで2分加熱する。
- ③粗熱が取れたら水気を絞り、しらす干し・Aの材料と混ぜ合わせる。

エネルギー70kcal / 塩分0.7g / 野菜112g

わかめスープ

材料（1人前）

乾燥わかめ…大さじ1/2
長ネギ…1/5本
えのき…1/10袋
だし汁…3/4カップ
酒…小さじ1
みりん…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1/2
白ゴマ…大さじ1/4

- ①長ネギは小口切り、えのきは石づきを切り除きほぐしておく。
- ②だし汁を火にかけ、長ネギ・えのきを入れる。沸騰したら乾燥わかめを加える。
- ③酒・みりん・しょうゆで味を整え、盛り付ける。
- ④ゴマは指でひねりながら椀に添える。

エネルギー39kcal / 塩分0.8g / 野菜20g

香辛料やごま油などの香りを生かすと、塩分をおさえることができます。



上記3つのメニューにご飯150gを加えて 合計 エネルギー 551kcal / 塩分 2.2g / 野菜摂取量 202g