

みんなに
やさしい
くらし方

149



10月1日はごみ散乱
防止市民行動の日

広げようポイ捨て防止
の輪！

市では、ポイ捨てによるごみの散乱防止を、広く市民・事業者に呼びかけることを目的として「ごみ散乱防止市民行動の日」を設けています。エコリンと一緒にポイ捨て防止を宣言しましょう！



まち美化ウォーク

式典終了後、歩きながら、路上の清掃活動（ごみ拾い）を行います。市民・事業者・行政

が協働で、快適で清潔なまち・こまきをつくるために頑張りましょう！

日時 10月1日(土)午前9時～(受付8時30分～)
※雨天時は市公民館講堂

場所以 市民会館駐車場
持ち物 軍手など

※ごみ袋は配布します。
問合先 廃棄物対策課
(☎76-11147)

家庭ごみ収集量
(7月まで)

カッコは 前年同月比較	1人1日当たり
・ごみ	467 g (0 g)
・可燃ごみ	408 g (△ 1 g)
・不燃ごみ等	58 g (1 g)
・資源	160 g (△ 26 g)

じゃがいもとピーマン
のカレー炒め



材料

じゃがいも 小1個
ピーマン 1個
ベーコンまたはソーセージ 3本

調味料

塩・コショウ 少々
カレー粉 お好みの量
サラダ油 小さじ1

作り方

- ①じゃがいもとピーマン、ベーコンまたはソーセージを千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①を炒める。
- ③全体に火が通ったらカレー粉を入れ、炒める。塩・

ひとり暮らしの料理
かたん
保健連絡員08つつじ会より
93

いろいろな食材が一度にとれるレシピを掲載します。おいしく食べて、栄養バランスばっちり！

白身魚のスキムミルク煮



材料

白身魚(タラ・鯛など) 1切れ
玉ねぎ 1/2個
にんじん 1/3本
ブロッコリー 3房程度

調味料

固形コンソメ 1/2個
スキムミルク 大さじ1
塩・コショウ 少々
片栗粉 小さじ1

作り方

- ①魚は切れ目を入れ、塩・コショウで味をつける。
 - ②にんじん、ブロッコリー、玉ねぎの順に入れゆでる。
 - ③コンソメと水200ccを鍋で煮詰める。
 - ④③の中にスキムミルクを入れ、煮立ったら②を入れる。
 - ⑤片栗粉を少量の水に溶かし、④に混ぜる。
- 問合先 保健センター (☎75-6471)

コショウで味をととのえる。

あなたにせまる

ワンクリック請求

ホームページ閲覧中、無料画像などで巧みに有料ホームページに誘導され年齢確認ボタンなどをクリックしたとたん『登録』『料金請求』の画面が出る場合があります。利用規約は必ず読み、契約の意思がないなら、そのホームページを閉じましょう。

また、代金を請求されたら振り込む前に消費生活相談室へ相談しましょう。

消費生活相談室

☎76-11119 (生活交流課内)

全国共通ホットライン

☎0570-0064-370 (守ろうよ、みんなを)