

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

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)

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で式典のみ開催

場所 市民会館駐車場

持ち物 軍手など

※ごみ袋は配布します。

問合せ先 廃棄物対策課
(☎76-11147)

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



コショウで味をととのえる。

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。
- 問合せ先 保健センター (☎75-6471)

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。

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)