

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・教育相談(P22)	2	3	4
5	6	7 ・法律、消費生活、 教育相談(P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【日 吉・南条】(P23)	8 ・教育相談(P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【白 浜】(P23)	9 ・サポステ出張相 談会(P22)	10	11
12 ・休日納税相談 (P22)	13 ・乳幼児健康相談 (P17) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【大 総・横芝・上堺】 (P23)	14 ・行政・人権・心 配ごと、消費生活、 教育相談(P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【東 陽(宮川)】(P23)	15 ・教育相談(P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【東 陽(谷中・目篠・ 上原・原方)】(P23)	16	17	18 ・バラスポーツ教室
19 ・栗山川周辺環境 ボランティア (P9)	20	21 ・法律相談、消費 生活、教育相談 (P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【日 吉・南条】(P23)	22 ・教育相談(P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【白 浜】(P23)	23 ・暮らしのお悩み 相談会(P22) ・ハローワーク千葉 出張相談(P22)	24	25
26 ・休日納税相談 (P22)	27 ・資源・不燃・有 害ごみ回収【大 総・横芝・上堺】 (P23)	28 ・行政・人権・心 配ごと、消費生活、 教育相談(P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【東 陽(宮川)】(P23)	29 ・教育相談(P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【東 陽(谷中・目篠・ 上原・原方)】(P23)	30	7/1	2
3 ・海岸清掃(木戸 浜・屋形海岸) (P9)	4	5 ・法律、消費生活、 教育相談(P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【日 吉・南条】(P23)	6 ・教育相談(P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【白 浜】(P23)	7	8	9
10	11 ・資源・不燃・有 害ごみ回収【大 総・横芝・上堺】 (P23)	12 ・行政・人権・心 配ごと、消費生活、 教育相談(P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【東 陽(宮川)】(P23)	13 ・教育相談(P22) ・資源・不燃・有 害ごみ回収【東 陽(谷中・目篠・ 上原・原方)】(P23)	14 ・サポステ出張相 談会(P22)	15	16

ごみの出し方

収集日の午前8時30分までに指定場所へ出してください。

可燃ごみ
町内全域
毎週 月・木曜日
資源・不燃・有害ごみ
大総・横芝・上堺地区
6月13日(月)・6月27日(月)・7月11日(月)
日吉・南条地区
6月7日(火)・6月21日(火)・7月5日(火)
白浜地区
6月8日(水)・6月22日(水)・7月6日(水)
東陽地区(宮川)
6月14日(火)・6月28日(火)・7月12日(火)
東陽地区(谷中・目篠・上原・原方)
6月15日(水)・6月29日(水)・7月13日(水)

問環境防災課環境班 ☎84-1216

手作り料理を食卓に！ 町食生活改善普及会

豚肉のレモンバターソテー ～野菜ソースを添えて～



材料(4人分)

豚もも肉(ソテー用) …… 240g	バター …… 20g
カリフラワー …… 100g	塩 …… 小さじ1/2
パプリカ(赤) …… 50g(1/4個)	レモン汁 …… 大さじ2
パプリカ(黄) …… 50g(1/4個)	サラダ菜 …… 4枚

作り方

- ① カリフラワーとパプリカを粗みじん切りにする。
- ② フライパンにオープンペーパーをのせて熱し、中火で豚肉を両面焼き皿に盛りつける。
- ③ ②のフライパンにバターを入れ、①を加え中火から弱火でしんなりとするまで炒める。
- ④ 塩とレモン汁を加えてさっと炒め、火を止める。豚肉の上にかけて、サラダ菜を添える。

【1人分栄養価】エネルギー164kcal たんぱく質13.4g
脂質10.3g 食塩相当量0.9g