		8月	9月	10月
可燃ごみ		1,064	932	980
内訳	収集	562	493	503
	直接搬入	335	308	325
	下水汚泥ほか	167	131	152
資源ごみ		180	157	256

8月から10月にかけてのごみ処理量は、表のとおりとなりました。ごみ減量への取り組みにご協力いただきありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。生ごみは、ダンボールコンポスト・生ごみ処理機で堆肥化することができます。可燃ごみとして出す時は、よく水を切ってください。また、市ホームページでは「生ごみから元気な野菜づくり」についてを紹介していますので、ぜひご覧ください。

廃LED蛍光灯・LED電球の分別について

LEDには水銀が含まれていない為、通常の蛍光管・電球とは処分方法が異なり、金物として処分します。その為、ごみに出す時は、「小型金物」のコンテナに入る大きさの物は「小型金物」に出してください。コンテナに入らない大きさの物は「郡上北部クリーンセンター（白鳥町二日町1534）」へ直接搬入してください。郡上北部クリーンセンターでは処理手数料が300円／10kg必要となります。

問 環境水道部環境課または各振興事務所振興課

☎ 67・1833（環境水道部環境課）

上下水道料金のモバイル決済が可能になります

これまで上下水道料金のお支払いは、口座振替か金融機関またはコンビニで納付書による窓口払いの2方法でしたが、お客様の利便性を高めるため、平成30年12月10日より、スマートフォンなどのモバイル端末を用いた、電子決済サービス（「LINEPay」または「PayB」）を開始します。

◆「LINEPay」とは・・・

あらかじめLINEアプリにチャージされている残高から、お支払いができるサービスです。LINEアプリへのチャージは、コンビニ、銀行口座などで可能です。

詳しくは、LINEPayのホームページをご覧ください。

◆「PayB」とは・・・

アプリに登録した金融機関口座から即時に引落しができるサービスです。

（利用可能金融機関）

みずほ銀行、じぶん銀行、イオン銀行、ジャパンネット銀行、十六銀行、大垣共立銀行、三菱UFJ銀行、ゆうちょ銀行　等

詳しくは、PayBのホームページをご覧ください。

マンホールカード情報

昨年好評だったマンホールカードのお守りバージョンを今年も限定配布します。

「マンホールのふたは、すべて○・落ちない・スベらない」にあやかり、今年も職員の手作りで合格祈願のお守りになりました。限定500個を12月7日から無料で配布します。

受験生のみなさん、ぜひゲットしてください。

場 郡上八幡駅観光案内所

時 午前9時から午後5時まで

問 環境水道部水道総務課または各振興事務所振興課

☎ 67・1129（環境水道部水道総務課）

つくってみ！たべてみ！

健康づくりは減塩から

～あの味　この味　うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会
大和支部（まめグループ）

野菜には摂りすぎた塩分を排出するカリウムが含まれていますが、岐阜県民の7割が野菜不足で、1日の目標量350gを摂取できていないと言われています。野菜が苦手、料理が面倒な人は、お惣菜を使ったけんちん焼きを作ってみましょう。

きんぴらけんちん焼き（4人分）

木綿豆腐		400g
きんぴらごぼう（お惣菜）		120g
A	卵黄	1個
	酒	小さじ2
	片栗粉	大さじ4
サラダ油		大さじ2
B	水	大さじ2と小さじ2
	めんつゆ	〃
大根おろし		200g
大葉		4枚
ポン酢		小さじ4

1人分：エネルギー　257kcal、塩分相当量 2.0g

《つくり方》

① 豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジに2分かけて水切りする。
② きんぴらごぼうは汁気を切って細かく切る。
③ ボールに①と②を入れ、Aを加えてよく混ぜ、8等分にして丸める。
④ よく熱したフライパンにサラダ油をしき、両面をこんがり焼く。Bを合わせてからめる。
⑤ 器に盛り、大根おろしと大葉を添え、ポン酢をかける。

★毎月19日は『食育の日』★