

## 腸から体を変えよう

暖かくなり、心地よく感じる日も増えてきました。積極的に体を動かす機会が多くなるといいですね。

年々暑くなる夏の暑さ対策として、この時期から、腸内環境を整える準備をしてみましょう。

整腸作用を多く含むオクラと良質のたんぱく質が、簡単に手軽に摂取できる一品「オクラと鶏ささ身の和え物」を紹介します。ぜひ、お試しになってみてはいかがでしょうか。

### ●オクラと鶏ささ身の和え物



#### 【材料（4人分）】

- 鶏ささ身 …… 中2本（140g）
- オクラ …… 中8本（160g）
- 塩 …… 少々
- 酒 …… 少々
- しょうゆ …… 大さじ1
- だし汁 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- すりごま …… 小さじ1

#### 【作り方】

- ①オクラはヘタを落とし、さっと茹でて水にとり、水けをふく。小口から斜めに薄く切り、その上からたたいて粘りを出す。
- ②鶏ささ身は筋をとり開いてお皿にのせ、塩・酒をふりラップをかぶせて電子レンジで2分ほど加熱する。少し冷めたら手で細かくさく。
- ③ボウルに④内を入れてよく混ぜ合わせる。  
①と②を入れて和え、器に盛る。

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	塩分
46kcal	7.7g	0.4g	23mg	0.7g

## 次回の古紙類等回収について

5月21日（日）午前9時～11時（2時間）

順延の場合、5月28日（日）

- ◎回収場所 各地区公民館
- ◎回収品目 新聞、雑誌類、チラシ、段ボール、牛乳パック、古着

（注）実施の有無については、当日朝8時5分に広報無線にてお知らせします。

◎問合せ先／環境生活課 ☎ 35-5372

## 納期限のお知らせ

5月1日（月） 固定資産税（1期）

- 納め忘れのないように早めに納めましょう。
- ※納付は安全で便利な口座振替を利用してください。
- ※期限内であれば、コンビニまたはスマホ決済でも納付できます。
- ※期限を過ぎた納付には、延滞金が加算される場合があります。
- ※納税されないまま放置されますと差押え等の滞納処分が行われることとなります。
- ※家屋を取り壊した時は、届出をお願いします。

## 住民だより

2月中に届け出のあった人（敬称略）

### こんにちは！赤ちゃん



住所	氏名	保護者	住所	氏名	保護者
下方	若原 絢音	幸秋 理子	公郷	加賀梨世奈	裕之 麻夏
野	小澤 悠真	彰秀 友里恵	公郷	堺谷美紗岐	武司 まり映

### 末永くお幸せに



住所	氏名	住所	氏名
夫 野	仙石 健		
妻 岐阜市	村瀬 加奈		

### 謹んでお悔やみ申し上げます



住所	氏名	年齢	住所	氏名	年齢
黒野	松浦 賢	92	寺内	関谷 光子	93
六里	澤 利隆	82	稲畑	杉本 勇	87
大野	堀田 勝彦	77	瀬古	河田 明治	82
稲富	井上 ち彥	96	公郷	鳥本美代子	96
寺内	高井 俊昌	75			

### 人口と世帯（3月1日現在）

人口	… 21,991 (-41)
男	… 10,834 (-23)
女	… 11,157 (-18)
世帯数	… 8,171 (+4)
出生6人/死亡26人/転入41人/転出62人	

### 今月の表紙

統一地方選挙

です。

### ・広報おおの・



Gifu ebooks



電子書籍でご覧いただけます。※大野町ホームページでも♪