



## 毎日の食事に野菜料理をもう一皿食べましょう

1日の野菜摂取目標量350g以上を達成するには、あと一皿分(70g)の野菜量が不足していると言われています。毎日の食事に、あと1皿の野菜料理をプラスしてみましょう。今月はその1皿としても活用できる「和風ツナサラダ」を紹介しします。冷蔵庫の中にある野菜と、保存食としても常備可能なツナ缶・乾燥わかめとを和えるあっさり味のサラダです。旬のきゅうりが出回る季節、ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか？

### ●和風ツナサラダ



#### 【材料(4人分)】

- きゅうり……………120g (1.5本)
- もやし……………100g (1/2袋)
- 人参……………20g (1/5本)
- わかめ(乾燥)……………3g (約大さじ1)
- ツナ缶(水煮)……………1缶 (70g)
- ④ [しょうゆ……………小さじ2  
ごま油……………小さじ1  
塩……………少々

#### 【作り方】

- ①きゅうりはせん切りにし、塩をふり水けをしぼる。
- ②人参はせん切りにし、もやしと一緒に茹で、ザルにあげて水きりをする。乾燥わかめは戻して水きりをする。
- ③ボウルにきゅうり・人参・もやし・戻したわかめと軽く水きりしたツナ缶、④の調味料を入れ和える。
- ④小鉢に盛りつける。

#### 【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
38 kcal	4.4 g	1.6 g	23 mg	0.9 g

## 次回の古紙類等回収について

9月17日(日) 午前9時～11時(2時間)

順延の場合、9月24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

7月31日(月)	固定資産税(2期) 国民健康保険税(3期)
8月31日(木)	町県民税(2期) 国民健康保険税(4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ご利用ください。
- ※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

6月中旬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
黒野	清水 もも	勇樹 美穂	公郷	駒月 碧	あおい 輝 綾花
相羽	林 知央	ちひろ 曜平 愛子	領家	橋本 望蒼	のあ 智之 希恵
寺内	平木 瑠一	るい 綱起 彩音	南方	東村 紬希	つむぎ 信吾 結香
稲富	汲田 衣織	いおり 光宏 夕貴	南方	関本 陸	りく 量太 歩
瀬古	加藤 紫稀	しき 成龍 春菜	下磯	松井 楓莉	ふうり 駿也 莉

### 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	馬淵 一雄	82	中之元	小森 節子	84
大野	澤 君美	80	領家	宇佐美モト子	91
稲富	井深 尚武	84	加納	佐古八重子	96
牛洞	岩崎 米治	84	郡家	青木 隆英	95

### 人口と世帯 (7月1日現在)

人口	… 21,887 (- 4)
男	… 10,797 (± 0)
女	… 11,090 (- 4)
世帯数	… 8,196 (+ 1)
出生12人/死亡18人/転入35人/転出33人	

### 今月の表紙

第28回  
根尾川花火大会  
開催

です。

### 広報おのの



Gifu  
ebooks



電子書籍でもご覧いただけます。 ※大野町ホームページでも♪