



食育の
おすすめ

手軽で美味しい ヘルシーおやつ

今月は、お豆腐を使った簡単にできるヘルシーなおやつを紹介します。お豆腐はカルシウムが豊富で、血中のコレステロールを下げる働きもあります。また、お豆腐とごまの組み合わせにより脳細胞が活性化し、脳の老化防止にも役立ちます。様々な用途で使用できるお豆腐を積極的に活用したいですね。

ごまの香りと、ほのかな甘みを感じるおやつです。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●白玉のごままぶしだんご



- 【材料（4人分）】
- 白玉粉…………… 60g
 - 絹ごし豆腐…………… 80g
 - 砂糖…………… 小さじ1
 - ① [すりごま（白） 40g
 - 砂糖…………… 小さじ2

【作り方】

- ①ボウルに白玉粉、絹ごし豆腐、砂糖を入れよく混ぜる。耳たぶ程度の柔らかさになったら、12等分にして丸める。
- ②沸騰したお湯で①のだんごを茹で、浮いてきて2分ほど経過したら冷水にとる。
- ③①を合わせ、水けをきった白玉だんごにまぶす。

【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
129kcal	3.9g	6.3g	13mg	0g

次回の古紙類等回収について

1月19日（日）午前9時～11時（2時間）

順延の場合、1月26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

12月2日（月）	国民健康保険税（7期）
12月25日（水）	固定資産税（3期） 国民健康保険税（8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、延滞金が増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

10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
大野	柳田 傑	繁・悠里	中之元	小森 楓	一史・桃子
上秋	傍島 杏奈	康博・里奈	公郷	窪田 凪	佳仁・美早
瀬古	山川 乃々夏	夕弥・沙恵			

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 新一	78	瀬古	奥平 文雄	81
六里	久保田千恵	83	公郷	今西 智也	52
稲富	汲田 桂	84	大衣斐	清水 政子	86
稲富	林 茂樹	63	下座倉	若園みつ子	89
寺内	錦見万里子	64			

人口と世帯（11月1日現在）

人口	… 21,491（-27）
男	… 10,605（-11）
女	… 10,886（-16）
世帯数	… 8,286（-3）

出生6人／死亡28人／転入40人／転出45人

今月の表紙

大野町合併
70周年
記念式典
です。

ご登録をお願いします

情報発信おのの

町の情報をメール・アプリ・LINEで受け取れます。

Apple App Storeからダウンロード

Google Playからダウンロード

LINE公式アカウント @onocyou



広報おのの
電子書籍版
はこちら▲

