



食育の
すすめ

野菜や魚を積極的に食べて 健康寿命を伸ばしましょう

今月はさば缶詰を使ったボリューム満点ご飯「さば缶炊き込みライス」を紹介します。さばの水煮缶にはやわらかくなった骨も入り、カルシウムも豊富。骨が気になる人もみえると思いますが、健康寿命延伸のためにもよく噛むことは大切です。ゆっくりとよく噛んで美味しくいただきます。

大根や人参などの野菜も加わり、自然の甘みが増します。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●さば缶炊き込みライス



- 【材料（4人分）】
- 精白米…… 1.5カップ（240g）
 - さば水煮缶…… 1缶
 - 大根…… 50g（中サイズ2cm程度）
 - 人参… 50g（小1/2本）
 - 酒…… 大さじ2
 - みそ…… 大さじ1
 - おろし生姜… 小さじ1
 - しょうゆ…… 大さじ1
 - みりん…… 大さじ1
 - 大葉…… 5枚
 - 白ごま…… 少々
 - ねぎ（きざみ）…… 少々

【作り方】

- ①精白米は洗って30分程度浸水してから、ザルにあげて水きりしておく。
- ②大根、人参はせん切りにする。大葉はせん切りにし、水につけてアクをとってから、水きりしておく。
- ③炊飯器に①の精白米と、④とさば缶の汁を入れ、標準量の水を注ぐ。
- ④③のうえに、②の大根、人参を入れ、さば缶の中身をのせて炊飯器キーを押す。
- ⑤炊きあがったら、みりんと②の大葉を入れ、よく混ぜる。
- ⑥お茶碗に盛りつけ、ねぎと白ごまを散らす。

【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
293kcal	10.3g	4.1g	100mg	1.4g

次の古紙類等回収について

5月19日（日）午前9時～11時（2時間）
 順延の場合、5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

4月30日（火） 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、延滞金が増加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
黒野	鳥本 百花	卓也 千絵	公郷	高木 楽	瞭 桃花
相羽	野原 煌太	優太 朋子	小衣斐	堀江 桜煌	佑磨 智菜美
西方	永田 倖大	和歳 朋加	下磯	高橋 咲七	寛史 優里
大野	土田 睦大	将吾 雪見			

末永くお幸せに

住所	氏名	住所	氏名
夫 黒野	若宮 義貴		
妻 黒野	山田 安純		

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	新川 記代	88	稲畑	馬淵 至子	81
黒野	岡部 義晴	80	牛洞	山本 智	76
野	飯沼 兼子	95	牛洞	山本 敬一	92
野	宇佐美ひろ子	94	中之元	今西 良	85
西方	藤原 廣次	78	公郷	柘植 修	72
桜大門	宮田 重典	95	公郷	野村富美枝	92
大野	汲田いさを	89	公郷	小森 清美	80
上秋	中西 康子	51	加納	栗野 幸子	78
上秋	高橋 進	84			

人口と世帯（3月1日現在）

人口	… 21,760 (-18)
男	… 10,743 (-5)
女	… 11,017 (-13)
世帯数	… 8,245 (+19)

出生8人/死亡29人/転入56人/転出53人

今月の表紙

大野町観光
写真コンテスト
受賞作品
（大野町観光協会提供）
です。

ご登録をお願いします

情報発信おおの
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

Gifu ebooks

広報おおの
電子書籍版
はこちら▲

