



食育のすすめ

旬の野菜を簡単に、目先をかえて活用！

もうすぐ迎える夏本番、皆さんの家庭菜園でも、たくさん

のきゅうりが実っていますね。今月は目先を変えた「きゅうりの青しそ炒め」を紹介...

ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●きゅうりの青しそ炒め



- 【材料（4人分）】
きゅうり 3本 (300g)
しょうが 1かけ (15g程度)
青しそ 25枚
白ごま 小さじ2
塩 少々
ごま油 大さじ1

【作り方】

- ①きゅうりとしょうがはせん切りにする。
②熱したフライパンにごま油を入れ、しょうがを炒める。
③器に盛り、白ごまをふる。

【1人分の栄養価】

Table with 5 columns: エネルギー, タンパク質, 脂質, カルシウム, 塩分. Values: 38kcal, 1.2g, 2.9g, 46mg, 0.4g

次回の古紙類等回収について

7月21日(日) 午前9時~11時(2時間)

- 順延の場合、7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

納期限のお知らせ

Table with 2 columns: Date, Tax Type. Rows: 7月1日(月) 町県民税(1期) 国民健康保険税(2期); 7月31日(水) 固定資産税(2期) 国民健康保険税(3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。

住民だより

5月中旬に届け出のあった人(敬称略)

こんにちは!赤ちゃん

Table with 6 columns: 住所, 氏名, 保護者, 住所, 氏名, 保護者. Rows: 黒野 三田村 楓 悠平 真衣子; 大野 杉山 琥珀 巧可南子

謹んでお悔やみ申し上げます

Table with 6 columns: 住所, 氏名, 年齢, 住所, 氏名, 年齢. Rows: 西方 所 義晴 80 公郷 原 幸利 65; 稲富 井上 忠男 94 下磯 飯沼 阿比子 97; 稲畑 加藤 久 76 下座倉 田代 久之 86



人口と世帯 (6月1日現在)

Table with 2 columns: Category, Value. Rows: 人口 21,591 (-33); 男 10,655 (-27); 女 10,936 (-6); 世帯数 8,270 (-9)

今月の表紙

道の駅
パレットピア
おおの
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。

QR codes for App Store, Google Play, and LINE @onocyu



広報おおの
電子書籍版
はこちら▲

