



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」を紹介し  
ます。きゅうりとしょうが・青しそをごま油でさっと炒め  
るシンプルな料理です。緑色が鮮やかで、素材の味と食感  
を楽しむこれからの季節にぴったりな一品です。

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】

- きゅうりとしょうがはせん切りにする。  
青しそはせん切りにし、水につけてアク抜きをしてから、  
水けをきる。
- 熱したフライパンにごま油を入れ、しょうがを炒める。  
香りがたってきたら、きゅうりをさっと炒める。  
青しそをほくしながら加え、塩も加えさっと炒めたら、  
火を止める。
- 器に盛り、白ごまをふる。

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
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

（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。  
※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

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



住所	氏名	保護者	住所	氏名	保護者
黒野	三田村	なまき 悠平 真衣子	大野	杉山	こはく 巧 可南子

#### 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
西方	所	義晴 80	公郷	原	幸利 65
稲富	井上	忠男 94	下磯	飯沼	あゆ子 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）

人口	… 21,591 (-33)
男	… 10,655 (-27)
女	… 10,936 (-6)
世帯数	… 8,270 (-9)

出生2人/死亡17人/転入35人/転出53人

#### 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。

Apple App Storeからダウンロード

Google Playからインストール

LINE公式アカウント  
**@onocyu**

町民情報メール
  
町民情報アプリ
  
町民情報LINE



広報おおの  
電子書籍版  
はこちら▲

