



## 乾物食品を使ってみよう

今月はひじきを使った混ぜご飯を紹介します。  
ひじきにはカルシウムや鉄分、食物繊維など様々な栄養素が豊富に含まれ、とても栄養価が高い海藻です。野菜と一緒に食べると、その吸収率も上がります。  
ひじきの香ばしい香りや干ししいたけのうま味、彩りのよい人参や炒り卵に食欲をそえられる一品です。  
ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

### ●ひじきの混ぜご飯 【材料（4人分）】



精白米…………… 240g  
(1.5カップ)  
ひじき(乾燥)…………… 8g  
(大さじ3杯弱)  
鶏ひき肉…………… 100g  
人参…………… 100g (小1本)  
干ししいたけ…………… 2枚  
ごま油…………… 小さじ1  
卵…………… 1個  
サラダ油…………… 小さじ1  
④ [しょうゆ…………… 大さじ1/2  
みりん…………… 大さじ1/2]

### 【作り方】

- ①精白米を洗ってご飯を炊く。
- ②ひじきはぬるま湯で戻して水きりする。人参はせん切り。干ししいたけはぬるま湯で戻してせん切り。
- ③鍋にごま油を入れて、鶏ひき肉を炒める。人参・ひじき・干ししいたけを加え、よく炒める。④の調味料を加え、味をととのえる。
- ④フライパンを熱し、サラダ油を入れ炒り卵を作る。
- ⑤炊きあがったご飯に③と④を加え、かき混ぜる。

### 【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   |
|---------|-------|------|-------|------|
| 296kcal | 10.7g | 5.5g | 39mg  | 0.8g |

## ごみ収集日について

1月1日(水)のプラスチック製容器包装の収集はありません。翌週水曜日(8日)に変更です。  
1月2日(木)の生ごみ等・びん類の収集はありません。翌週木曜日(9日)です。  
1月15日(水)プラスチック製容器包装・ペットボトルの収集はありません。翌週水曜日(22日)に変更です。  
◎問合せ先/環境生活課 ☎ 35-5372

## 次回のご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25日(水) | 固定資産税(3期)<br>国民健康保険税(8期) |
| 1月31日(金)  | 町県民税(4期)<br>国民健康保険税(9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

11月中に届け出のあった人(敬称略)

### 末永くお幸せに

住所 氏名  
夫 公郷 金武 大智  
妻 公郷 山本 若菜



### 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 | 小里千代子 | 82 | 稲畑  | 小南 光男 | 96 |
| 大野 | 小森 晴文 | 74 | 上秋  | 長屋 隆廣 | 81 |
| 大野 | 河本 弘元 | 88 | 松山  | 稲見 彰  | 97 |
| 稲畑 | 安田 清孝 | 61 | 中之元 | 西尾 昭  | 82 |



## 人口と世帯(12月1日現在)

人口… 21,470(−21)  
男… 10,594(−11)  
女… 10,876(−10)  
世帯数… 8,286(± 0)  
出生1人/死亡21人/転入41人/転出42人

## 今月の表紙

国宝「絹本著色  
五大尊像」  
です。

## ご登録をお願いします

### 情報発信おの

町の情報をメール・アプリ・LINEで受け取れます。



広報おのの  
電子書籍版  
はこちら▲