



～食生活改善協議会～
**食育の
すすめ**

家にあるもので、 らくらくクッキング

暑くなる季節、キッチンに立つ時間を少しでも短くしたいですね。そんな時はストックしておいた食材で簡単に手早くできる時短料理がととても便利です。今月は短時間でできる「高野豆腐のトマト煮」を紹介します。

高野豆腐の煮物は苦手というお子さんにもトマトを使うことで洋風になり、どの世代でもおいしくお召しあがりいただけます。良質なたんぱく質源となる大豆製品を積極的に食べましょう。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●高野豆腐のトマト煮



- 【材料（4人分）】
- カットトマト…… 1パック（200g）
 - 一口高野豆腐…… 32g
 - キャベツ…… 120g（3枚程度）
 - 茹で大豆ミックス…… 1袋（125g）
 - 顆粒コンソメ…… 小さじ1
 - 水…… 大さじ2
 - パセリ…… 10g（ドライパセリでもよい 少々）

【作り方】

- ①キャベツは洗って一口大にちぎる。パセリは洗ってちぎる。（ドライパセリの場合は不要）
- ②鍋にカットトマト、キャベツ、茹で大豆ミックス、顆粒コンソメ・水を加えて中火にかける。
- ③煮立ったら、高野豆腐を加え弱火にして5分煮る。
- ④器に盛り、パセリを散らす。

【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
99kcal	9.0g	4.9g	110mg	0.7g

次回の古紙類等回収について

7月20日（日）午前9時～11時（2時間）

順延の場合、7月27日（日）

- ◎回収場所 各地区ふれあいセンター
- ◎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

6月30日（月）	町県民税（1期） 国民健康保険税（2期）
7月31日（木）	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）

宋永くお幸せに



住所 氏名
 夫 稲畑 安江 浩貴 夫 瑞穂市 正木 棕也
 妻 稲富 竹内まりあ 妻 瀬古 佐藤 桃菜

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	梅津 重代	84	大野	鈴村 聡	67
黒野	福地およね	86	牛洞	岩崎つや子	91
六里	澤田 佳久	61	瀬古	片桐 桂子	90
六里	澤 志子	89	瀬古	高桑ハルミ	82
野	松久 康次	89	加納	栗野 勝郎	87
西方	中村 貞夫	85	下磯	飯沼美智子	88



人口と世帯（6月1日現在）

人口 … 21,249（-19）
 男 … 10,499（-10）
 女 … 10,750（-9）
 世帯数 … 8,327（10）
 出生2人／死亡32人／転入44人／転出33人

今月の表紙

大野町観光写真
 コンテスト
 入賞作品
 （大野町観光協会提供）
 です。

ご登録をお願いします

情報発信おのの

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▲

