



毎日の食事に野菜料理を もう一皿プラスして食べましょう

1日の野菜摂取目標量は350gです。しかしながら、岐阜県の県民栄養調査結果では350gの目標量に届かず、86g不足していることが分かっています。毎日の食事にあと野菜一皿をプラスしてみましょう。

今月は緑黄色野菜をたくさん使い、さっぱりとした味わいの常備菜「人参とねぎのじゃこマリネ」を紹介します。

厳しい暑さが続きますが、麺類などに偏らず、野菜料理を積極的に食べて体の調子を整えましょう。

ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●人参とねぎのじゃこマリネ



【材料（4人分）】

人参…………… 250g
(大1本)
ねぎ…………… 50g
(中1/2本)
① サラダ油…… 大さじ1
酢…………… 大さじ2
② 塩…………… 小さじ1/4
砂糖…………… 小さじ1/2
黒こしょう…… 少々

【作り方】

- ①人参は6cm長さのせん切りにする。ねぎは半分に切って、斜め薄切りにする。
- ②人参はザルに入れて、熱湯を回しかけ、ねぎをのせ、そのまま粗熱をとる。(電子レンジでも可)
- ③ちりめんじゃこは、さっと乾煎りをする。
- ④ボウル内で②を混ぜ合わせ、③とちりめんじゃこを入れてさっと混ぜ合わせる。

【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
64kcal	1.8g	3.4g	36mg	0.6g

次回の古紙類等回収について

9月21日（日）午前9時～11時（2時間）

順延の場合、9月28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

7月31日（木）	固定資産税（2期） 国民健康保険税（3期）
9月1日（月）	町県民税（2期） 国民健康保険税（4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、延滞金が加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

6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
相羽 松久	なちか 奈愛	祥悟 祉旺里	瀬古 中島	と き 叶稀	一輝 由衣

末永くお幸せに

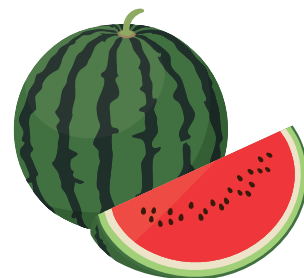


住所	氏名
夫 稲富 高田 竜吾	
妻 岐阜市 武田ひなよ	

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
桜大門 前谷 玉保	90	古川 大野喜代子	85		
稲富 目加田多見子	74	公郷 今西あつ子	82		



人口と世帯（7月1日現在）

人 口 … 21,226 (－23)
男 … 10,491 (－8)
女 … 10,735 (－15)
世帯数 … 8,334 (7)

出生2人／死亡15人／転入32人／転出42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

情報発信おおの

町の情報をメール・アプリ・LINEで受け取れます。



広報おおの
電子書籍版
はこちら▲