



食育のすすめ

郷土料理を食卓にどうぞ！

「おかきまわし」とは、鶏肉（かしわ肉）と人参・ごぼうなどの根菜類等を具として、甘辛い煮汁で味をつけておき、それを炊いたご飯にしっかりと混ぜた混ぜご飯をいいます。「かきまし」とも呼ばれています。東海地方では、お祭りや行事ごとなど大勢の人が集まる機会に、食卓を賑わす郷土料理として親しまれます。食材が多いほど、素材の味が活かされます。アレンジをして各家庭の味を楽しんでみてください。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか？

●おかきまわし



【作り方】

- ①干しいたけは、200ccのぬるま湯で戻す。精白米も洗つてから分量の水を入れて炊く。
- ②鶏肉は一口大に切り、人参は2cmほどのせん切り。
- ③油揚げと板こんにゃくはさっと湯通しをしてから、2cmほどの長さの短冊に切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。人参・干しいたけ、油揚げ、板こんにゃくと④の調味料を入れて煮る。（煮汁を少し残すのがポイント）
- ⑤炊き上がったご飯に④の具を入れてかき混ぜ、なじませる。他にごぼう、れんこん、ほんしめじ等のきのこの類、ちくわ等を入れるのもおすすめです。

【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
343kcal	11.5g	5.7g	35mg	1.1g

次回の古紙類等回収について

1月18日(日)午前9時～11時(2時間)

順延の場合、1月25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

12月1日(月)	国民健康保険税(7期)
12月25日(木)	固定資産税(3期)
12月25日(木)	国民健康保険税(8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

10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
公郷	高木 暖	だん 賴 桃花	加納	粟野 翔稀	しょうき 宏行 詩織
下座倉	宇野 結空	ゆ あ 秀紀 あやか	下座倉	宇野 透空	と あ 秀紀 あやか

末永くお幸せに



住所	氏名
夫 下磯	藤原 大輔
妻 下磯	竹山 結

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	関谷 昭子	95	黒野	松本 一純	90
相羽	神原 武男	89	野	松久 愛子	95
野	渡邊 えづゑ	97	稻富	児島小枝子	94
上秋	竹中 洋夫	82	領家	北岡 信芳	92
上磯	中嶋 重男	83	上磯	杉原 隆	74
大野	大久保ハナ	94			

ごみ分別促進アプリ「さんあ～る」



分別検索をご利用ください。



人口と世帯（11月1日現在）

人口	21,121	(−46)
男	10,444	(−22)
女	10,677	(−24)
世帯数	8,357	(−10)
出生7人／死亡25人／転入37人／転出65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。



広報おおの電子書籍版はこちら▲

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。

