



彩り万能野菜で 免疫力アップ

今月は旬のお野菜「ブロッコリー」を使った料理を紹介します。ブロッコリーはカロテンやビタミンCなど栄養豊富で、今の時期は甘みも強く、栄養価もさらに高くなります。調理しやすく、サラダや炒め物、お弁当などいろいろな料理で使える食材です。マヨネーズで和えるだけでなくアレンジを楽しみたいですね。

「ブロッコリーのかにかまあんかけ」は緑・黄・赤と彩りもよく、短時間で簡単にできます。濃い緑色が鮮やかな彩りを加えてくれます。お正月の食卓に彩りの一品、ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか？

●ブロッコリーのかにかまあんかけ



【材料（4人分）】

ブロッコリー…… 300g
（1房）
かにかま…… 1袋（75g）
だし汁…… 250cc
④ しょうゆ…… 大さじ1
みりん…… 小さじ1
生しょうが汁…… 少々
片栗粉…… 小さじ1強
卵…… 2個

【作り方】

- ①ブロッコリーは茹でて、子房に分ける。
- ②かにかまは1包を半分程度にさく。（あまり細かくしない）
- ③鍋に④を入れて温め、②のかにかまぼこを入れて、1～2分煮る。生しょうが汁を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。卵を溶き入れる。
- ④器にブロッコリーを盛り、③のあんをかける。

【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
91kcal	10.0g	3.1g	73mg	1.2g

ごみ収集日について

1月1日（木）の生ごみ等・びん類の収集はありません。
翌週木曜日（8日）に変更です。

◎問合せ先／環境生活課 ☎ 35-5372

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25日（木）	固定資産税（3期）
12月25日（木）	国民健康保険税（8期）
2月2日（月）	町県民税（4期）
2月2日（月）	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

11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
黒野	山岸 柚希	篤史 桂子	公郷	鳥本 絵吏	裕喜 やよい
瀬古	太田 楓彩	悠介 真由	公郷	鳥本 莉央	裕喜 やよい

末永くお幸せに



住所	氏名
夫 上秋 平野 百学	
妻 上秋 日野 楓	

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 正亮	93	野	松岡 英子	85
黒野	北岡 幸江	83	稲富	児島 一正	82
黒野	國枝 玉男	100	稲富	山本壽摩子	100
黒野	遠山 賢司	88	牛洞	岩崎 久子	98
黒野	野村 正隆	92	瀬古	山田 和子	84
黒野	武藤 清子	101	中之元	高坂 英樹	59
相羽	杉下 功	80	公郷	山村 茂樹	78
下方	若原 三夫	74	小衣斐	長沼 弘	88
野	後藤 稔	81	五之里	上田 志江	89



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（12月1日現在）

人口	… 21,112（－ 9）
男	… 10,438（－ 6）
女	… 10,674（－ 3）
世帯数	… 8,372（ 15）

出生5人／死亡32人／転入48人／転出30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。



広報おのの
電子書籍版
はこちら▲