



食育の  
おすすめ

### 郷土料理の おやつはいかが？

今月は、野菜を使ったシンプルな味わいの手作りおやつ「さといもおはぎ」を紹介します。東濃地方では郷土料理「かいもちおはぎ」とも呼ばれ、行事食として親しまれています。

里いもには食物繊維等ミネラル分が豊富で、血圧を下げたり、血中コレステロールを取り除く効力、整腸作用もあります。里いもと合わせることで冷めても食感がしっとりとなめらかで、小豆あんや青のりなどアレンジも可能です。

ご家族と一緒に楽しいおやつ作りとして、ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか？

#### ●さといもおはぎ（芋ごね）



#### 【材料（4人分）】

- 里いも…150g（中3個）
- 精白米…………… 3/4カップ（120g）
- ① 黒すりごま… 大さじ2
- ② 砂糖…………… 大さじ1/2
- ③ 塩…………… 少々
- ④ きな粉…………… 大さじ2
- ⑤ 砂糖…………… 大さじ1/2
- ⑥ 塩…………… 小さじ1/10

#### 【作り方】

- ① 精白米は洗って、ざるにあげ、30分おく。
- ② 里いもは皮をむき、1口大の大きさに切り、①の精白米と一緒に炊飯器で炊く。
- ③ 炊き上がったら、すりこぎで半づきにして、8個に丸める。
- ④ ①の黒ごま、②のきな粉の材料は、それぞれ混ぜ合わせておき、各4個ずつまぶしてお皿に盛る。

#### 【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
174kcal	4.8g	3.6g	16mg	0.2g

### 次回の古紙類等回収について

**3月15日（日）午前9時～11時（2時間）**

順延の場合、3月22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

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）
3月2日（月）	固定資産税（4期）
3月2日（月）	国民健康保険税（10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

12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	青柳 瓜桜	琢也 ありさ	黒野	関谷 虎珀	俊夫 詩織
黒野	楠 那由花	文樹 綾	公郷	佐々木 湊大	涼 祥代
黒野	関谷 瑛菜	俊介 瞳			

#### 末永くお幸せに



住所	氏名	住所	氏名
夫 上磯 中嶋 一	妻 中国 范 敏娟	夫 下磯 宮島 陸	妻 下磯 稲野 陽菜

#### 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	田邊 久子	78	牛洞	赤坂 美穂	52
黒野	馬淵 好子	90	瀬古	高山 恵美子	85
下方	若原 登代子	73	公郷	鳥本 さかゑ	100
野	高橋 芳幸	98	上磯	三田村 三郎	96
寺内	松尾 花子	105			

### 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。

App Store からダウンロード

Google Play でダウンロード

### 人口と世帯（1月1日現在）

人口	… 21,098（-14）
男	… 10,424（-14）
女	… 10,674（0）
世帯数	… 8,377（5）

出生6人／死亡16人／転入61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。

### 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。

App Store からダウンロード

Google Play でダウンロード

LINE



広報おおの  
電子書籍版  
はこちら▲

