



たっぷり野菜を 食べよう！

夏一番を迎え「暑い、暑い！」とつい口から出てしまう毎日ですね。厳しい暑さを乗り切るためにも、野菜たっぷりの料理を積極的に食べて身体の調子を整えましょう。

今月はみじん切りにした野菜がたくさん入ったドライカレーを紹介します。何の野菜が入っているかクイズをしながら食べるのも楽しいですね。

この夏休みにカレー作り名人に挑戦！ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●野菜たっぷりドライカレー



【材料（4人分）】

ご飯…………… 600g
ピーマン …… 160g（4個）
トマト …… 400g（中2個）
① 玉ねぎ …… 250g（中1個）
なす …… 140g（中1本）
にんにく …… 1かけ（2g）
合いびき肉…………… 300g
コーン（缶）… 60g（大さじ4）
水…………… 1カップ

【作り方】

- ①②の野菜は全てみじん切りにする。
- ②フライパンで合いびき肉をバラバラになるまで炒める。
①の野菜を全て加えて炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら、コーンと水、⑤を入れて、弱火で水分がなくなるまで煮詰める。
- ④お皿にご飯を盛り、③のドライカレーを盛りつける。

【1人分の栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
526kcal	21.1g	17.3g	49mg	2.0g

次回のご紙類等回収について

9月20日（日）午前9時～11時（2時間）

順延の場合、9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

7月31日（金）	固定資産税（2期）
7月31日（金）	国民健康保険税（3期）
8月31日（月）	町県民税（2期）
8月31日（月）	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

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	水野 優 ^う 安 ^た	弘規 遥香	小衣斐	堀江 瞬 ^{しゅん} 煌 ^き	佑磨 智菜美
上秋	山口 ^は 覇 ^く 琥 ^と 斗	将宗 玲菜			

末永くお幸せに



住所	氏名	住所	氏名
夫 五之里	木村 嘉宏	夫 上秋	FUKUMOTO CRESPO ALEXANDER
妻 五之里	福田 実優	妻 上秋	田中 実香

謹んでお悔やみ申し上げます



住所	氏名	年齢
郡家	常川 祐司	65



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（7月1日現在）

人 口 …	20,885（－ 6）
男 …	10,333（－ 1）
女 …	10,552（－ 5）
世帯数 …	8,384（ 4）

出生3人／死亡8人／転入51人／転出52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▲