広報おおの No.795 2026.11

～食生活改善協議会～

食育のすすめ 簡単！アイデアご馳走レシピ

毎日忙しい時間を過ごす中でも、バランスを考えた食事はしっかりと食べたいですね。今月は冷蔵庫にある食材で手軽にできるご馳走料理「簡単ちらし寿司」を紹介します。この一皿で野菜も摂取ができ、バランスのとれた一品です。きゅうりのシャキシャキ感がアクセント、ゆっくりとかむ回数も増えます。

色採りもよく、食欲をそそる一品をぜひ、お試しになってみてはいかがでしょうか。

●簡単ちらし寿司



【材料（４人分）】
精白米 ２.５Ｃ（４００ｇ）
昆布……５ｇ（１枚程度）
鮭フレーク…… １５０ｇ
きゅうり…… １８０ｇ（大きめ１本）
卵…… ２個
白ごま…… 大さじ２
青しそ…… ６枚
Ⓐ 酢…… 大さじ５
Ⓐ 砂糖…… 大さじ１
Ⓐ 塩…… 小さじ１弱

【作り方】
①精白米は洗って昆布と分量の水を入れて炊く。
②Ⓐの調味料で合わせ酢を作る。
③きゅうりは薄切りにし、塩もみをして水けを絞る。青しそはせん切りにして水につけアク抜きをして水けをきる。
④卵は炒り卵を作る。
⑤炊き上がったご飯に②の合わせ酢を加え、しゃもじで切りながら混ぜる。
⑥粗熱がとれたら、鮭フレーク・きゅうり・④の炒り卵・白ごまを加え、さっくりと混ぜる。

【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
３５４kcal	１３.４ｇ	９.０ｇ	６５mg	０.９ｇ

次回の古紙類等回収について

１２月２０日（日）午前９時～１１時（２時間）

順延の場合、１２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

１１月２日（月）	町県民税（３期）
１１月２日（月）	国民健康保険税（６期）
１１月３０日（月）	国民健康保険税（７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

９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	久富 龍馬（くどみ りょうま）	秀人・真由美	公郷	船場 月葉（ふなば おとは）	令馬・晴香
相羽	中島 絃新（なかしま けんしん）	和彦・奈々			

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
西方	所 典夫	97	瀬古	所 晴美	76
大野	谷村 智津	94	郡家	青木 春子	100
上秋	内藤 明美	86	下座倉	臼井 恒美	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。

App Store からダウンロード　Google Play

人口と世帯（１０月１日現在）

人　口 … ２０,７７３（－１０）
男 … １０,２７８（　０）
女 … １０,４９５（－１０）
世帯数 … ８,３３８（－　５）
出生４人／死亡１５人／転入４３人／転出４２人

今月の表紙

国登録有形文化財
旧北岡田家住宅

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　Google Play

Gifu ebooks

広報おおの電子書籍版はこちら▲

発行 大野町　〒501-0592 岐阜県揖斐郡大野町大字大野80
編集 総合政策課　TEL.0585-34-1111 FAX.0585-34-2110

大野町ホームページアドレス　https://www.town-ono.jp/

VEGETABLE OIL INK　R70 古紙含有率70%の再生紙を使用しています