

● ヘルシークッキング ●　食生活改善協議会

Healthy Cooking

さば缶を使って☆簡単炊き込みごはん

さばと塩昆布の炊き込みごはん

さば缶のアレンジレシピとして、『さばと塩昆布の炊き込みご飯』をご紹介します。さばの缶詰は、骨ごと食べられるため、カルシウムやたんぱく質が手軽に摂れるおすすめ食材です。ぜひお試しください♪

材料（４人分）

米……１.３カップ　　しょうが……小さじ２
水……１.５カップ　　しょうゆ……小さじ１
さば水煮缶　１缶(150ｇ)　　白ごま……小さじ２
塩昆布……３ｇ　　大葉……４枚

栄養価（１人分）

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
271kcal	11.8g	5.1g	116mg	0.7g

作り方

①米は洗米しておく。
②さば缶は具と汁をわけておく。塩昆布は１cm長さに切る。大葉はせん切りにする。
③炊飯釜に、①とさば缶の汁、しょうゆを加え、分量の水を入れる。しょうが、さば缶の具、塩昆布を加えて炊飯する。
④炊きあがったら、さばを崩しながら混ぜて器に盛り、白ごま＆せん切りにした大葉を散らしたら完成。

11月の 納税と公共料金

国民健康保険税（5期）
後期高齢者医療保険料(5期)
水道料金（隔月）
下水道使用料（隔月）
町営住宅使用料
延長保育料
保育料
放課後児童クラブ

納税と公共料金の納付は、便利で安心できる口座振替での納付をお勧めします。

今月の振替日
11月30日(月)

ばらの里

☎27-7774

11月・12月はじめの休館日

11月4日(水)・10日(火)
17日(火)・24日(火)
12月1日(火)

開館時間
9：00～21：00
入　浴
11：00～21：00

ばらの里で行われている介護相談等の詳細については P15の「ローズカフェ（認知症カフェ）事業」をご覧ください。

大垣ケーブルテレビ

11月　11ch　12ch

11ch

◆[生中継]いびがわマラソン2026
8回 9:15

◆大垣ケーブルテレビ杯サッカー大会U-12
16周 19:00　翼SCレインボー垂井(垂井町)
池田FC(池田町)
20:00　大垣西部サッカー少年団(大垣市)
西濃シティFC(大垣市)
17㈰ 19:00　FC ヴィオーラ(大垣市)
名森サッカースポーツ少年団(安八町)
20:00　FC K-UNITED(大垣市)
サウス安井サッカー少年団(大垣市)
18㈪ 19:00　FC Y Cereje(養老町)
FC DIVINE 垂井(垂井町)
20:00　LEGARE04(大垣市)
FC 南輪ユナイテッド(海津市・輪之内町)

12ch

◆[生中継]第79 回全国高等学校バスケットボール選手権大会岐阜県予選会男子決勝
8回 11:00

※番組は予告なく変更・休止になる場合があります。

☎0120-301-248　FAX 0584-82-1300
✉joho@ogaki-tv.co.jp　https://www.ogaki-tv.co.jp

し尿くみ取り収集予定表（11月・12月はじめ）

収集予定日	くみ取り収集地区	収集予定日	くみ取り収集地区
11月2日・4日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田	19日・20日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
5日・　6日	更屋敷・末守・西保・新西保	25日・26日	鍛冶屋町・川西・前田・東方・新屋敷・下宮・横井・北一色・峰之井・第一中島・西座倉・落合・付寄・横町・下新町
9日・10日	北島・福井・新和・丈六道・安次・田・和泉	12月1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
12日・13日	南方・八条・加納・中沢・斉田・柳瀬	7日・　8日	更屋敷・末守・西保・新西保

中央清掃㈱　神戸営業所　☎27－6181

産業環境課　☎27-0178

クイズ（P24）の答　問１：④　問２：④　解説書を読んでください。
解説書のある所：ひよしの里、広神戸駅、役場、図書館、中央公民館、ばらの里、社協