死亡 -12月-
お悔やみ申し上げます

みなみ 減塩レシピ
監修：管理栄養士

今月のレシピ
小松菜とかにかまの生姜和え
（4人分）

●材料（食塩相当量 0.9g）
- 小松菜 ……1 袋（200g）
- かにかま（減塩）……4 本
- 生姜（千切り）……15g
- めんつゆ（濃縮2倍）……小さじ 2

●作り方
1）小松菜は洗ってゆで、水にとり、冷めたら1㎝に切る。
（レンジの場合は、500W で4分）
2）かにかまは、半分に切って、ほぐす。
3）生姜は、皮をむいて千切りにする。
4）めんつゆで1～3を和える。
※1日置いておくと、味がなじみます

▶減塩のポイント
1）減塩のかにかまで50%減塩できます。（かにかま1本の塩分は 0.08 g）
2）生姜を使うことで、香味が加わり、調味料をへらすことができます。
3）めんつゆは、大さじ1杯で1gの塩分ですが、こいくち醤油だと大さじ1杯で2.6gの塩分になります。めんつゆは、減塩だけでなく甘みもあり、味が整いやすくなります。

百寿100歳 おめでとうございます

西岡フデ子さん（西由岐）は、令和５年１月15日、満100歳の誕生日を迎えました。百寿のお祝いに徳島県知事及び美波町長から祝状等が贈られました。西岡さん、いつまでもお元気でお過ごしください。

今月の納税
●国民健康保険税６期
●納付期限：２月28日（火）

人口と世帯（令和４年12月31日現在）
●人口　：6,074 人　(-7)
●世帯数：3,114 世帯　(-1)

にぎやかそクイズ ＆ アンケート

●問題
１月２日に３年ぶりに開催された由岐駅伝競走大会では、１区～５区を５人でタスキを繋いで走ります。
では、２区（1.9km）は田井ノ浜西からどこまでのコースでしょうか？
※答えは誌面に記載しています。

●アンケート
1）今月号でよかった内容や写真を教えてください。
2）取り上げて欲しい内容や企画があればお聞かせください。
3）広報に関するご意見・ご感想・町内で活躍されている方などありましたらお聞かせください。

●応募方法
クイズの答え、住所、氏名、アンケートをご記入のうえ、下記の方法でご応募ください。政策推進課もしくは由岐支所にご持参いただいても結構です。正解者の中から抽選で記念品をお送りいたします。当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

2/20（月）締切

▶郵送での応募
〒779-2395
徳島県海部郡美波町奥河内字本村 18-1
美波町政策推進課「広報２月号」係

▶メールでの応募
seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp
件名：「広報２月号係」まで

QR コードから応募できます。

前回の答え「岩」、10 通の応募がありました。
ご応募いただきありがとうございました。

広報 みなみ -minami-
No.203 2023年２月10日発行
●編集発行：美波町役場政策推進課☎0884-77-3616
〒779-2395 徳島県海部郡美波町奥河内字本村 18-1
●印刷：米崎印刷株式会社
美波町 HP