



●材料4人分(食塩相当量0.1g)

- ・ピーマン ……………1袋 (4個)
- ・しめじ ……………1袋
- ・ごま油 ……………小さじ1
- ・濃口しょうゆ……………小さじ1/2

●作り方

- 1) ピーマンは7～8mm幅に細切りにし、しめじは石づきを除き、ほぐす。
- 2) フライパンにごま油を熱し、1) を炒め、しょうゆで味付けする。

▶減塩のポイント

ごま油で炒めてコクをプラスします。

今月の納税

- 国民健康保険税 1期
- 納付期限：7月31日(月)

人口と世帯 (令和5年5月31日現在)

- 人口 : 6,006人 (-2)
- 世帯数 : 3,108世帯 (+7)



にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

アマダゴはラグビーボールのような胴体で腹側には突起があり表面が網目模様に見えるのも特徴のひとつです。体を覆うように胴体へ伸びる腕はマダゴよりやわらかい感触です。胴体はメスで約30cmです。では、オスは約何cm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) 3ページの取材記事について、取り上げて欲しい方やご感想をお聞かせください。
- 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。

▶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7月号」係

▶メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp
件名：「広報7月号係」まで

7/24 (月)
締切

QRコードから
応募できます。



前回の答え「産卵観察会」、16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。

