結婚 ご結婚おめでとうございます

出産 ご出産おめでとうございます

死亡 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：ごはんのお供

- 食欲のない朝にもご飯が進む -

●小松菜とちりめんじゃこのふりかけ

約4食分、塩分1人あたり約1.0g

（材料）
- 小松菜 …… 200g
- ちりめんじゃこ …… 40g
- ごま油 …… 大さじ1
- いりごま …… 大さじ1
- A［みりん …… 大さじ1
  ［しょうゆ・酒 … 各大さじ1/2

※分量のgは目安です。

（調理方法）
1) 小松菜は熱湯でゆでてざるにあげ、水けを絞ってみじん切りにする。
2) フライパンに油を中火で熱してじゃこをパリッとなるまで炒め、1) を加えてさらに炒める。
油がなじんだらAを加え、汁けがなくなるまでいり煮にし、ごまを加えて混ぜる。

▶調理のポイント
「ごはんのお供」は保存容器に入れて冷蔵で2～3日保存できます。

奥田實様（志和岐）より寄附

（故）奥田フミヨ様のご遺志により美波町社会福祉対策事業へ

今月の納税

●固定資産税、町県民税：第2期分
●納付期限：9月30日（月）

人口と世帯（令和6年7月31日現在）

●人口　：5,771人　(-26)
●世帯数：3,058世帯　(-14)

にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

阿部寺谷の道路工事の際に出土した石碑群の中に、石質が和泉砂岩で作られた宝篋印塔があります。この塔は、基礎や塔身などの部分から見て高さ約80cmの小さな塔です。この宝篋印塔は、どの時代に造立されたものと考えられているでしょうか？
※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。

▶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9月号」係

▶メールでの応募
seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp
件名：「広報9月号係」まで

9/24（火）締切

QRコードから応募できます。

前回の答え「淡黄色」、15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。

No. 222 2024年9月13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

UD FONT by MORISAWA