

## おめでとうございます

長い間、さまざまな分野で活躍されてきた市民の皆さんをご紹介します。



叙勲 瑞宝中綬章  
法務行政事務功労  
重見 崇一さん  
〔本町在住〕

【経歴】元 大阪入国管理局長



叙勲 瑞宝単光章  
消防功労  
金子 稔さん  
〔本町在住〕

【経歴】元 志木市消防団分団長



叙勲 瑞宝単光章  
専門工事業務功労  
西 和弘さん  
〔中宗岡在住〕

【経歴】現 (株) 佐藤型枠工業職長



危険業務従事者叙勲  
瑞宝単光章 消防功労  
高山 恵好さん  
〔館在住〕

【経歴】元 東京消防庁消防司令長



褒章 黄綬褒章  
業務精励  
（建築設計監理業）  
宮原 克平さん  
〔相町在住〕

【経歴】現 (株) アーバン設計代表取締役

## 町内会連合会の会長・副会長が変わりました

### 会長



竹前 栄一さん  
〔柳瀬川町内会〕

### 副会長(3人)



斉藤 昭弘さん  
〔福住町会〕



谷岡 正吉さん  
〔久保町内会〕



池ノ内 茂生さん  
〔羽根倉町内会〕

## 小・中学校の減塩給食

問合せ／学校教育課 内線 3 1 2 7

各小・中学校の減塩メニューを紹介します。

### 手作りふりかけ

#### 材料(2人分)

- ちりめんじゃこ…………… 10g
- 白ごま…………… 3g(大さじ1)
- 桜えび…………… 1g
- 青のり…………… 0.4g(大さじ2弱)
- 削り節…………… 少々
- 砂糖…………… 2g(小さじ1)
- 醤油…………… 4g(小さじ1弱)
- みりん…………… 2g(小さじ1/3)
- 料理酒…………… 4g(小さじ1弱)
- 水…………… 4g(小さじ1弱)

#### 作り方

- ①砂糖、醤油、みりん、料理酒、水を煮立たせる。
- ②白ごま、桜えび、ちりめんじゃこを香ばしくなるまで煎る。
- ③①と②を和え、青のり、削り節を加え、さっくり混ぜてできあがり。

今月の学校

### 宗岡第三小学校



◀牛乳、ごはん、手作りふりかけ、魚のマヨネーズ焼き、かぶの味噌汁

### 減塩ポイント

白ごま、桜えび、ちりめんじゃこを香ばしく煎ることで、調味料の分量を抑えることができます。