

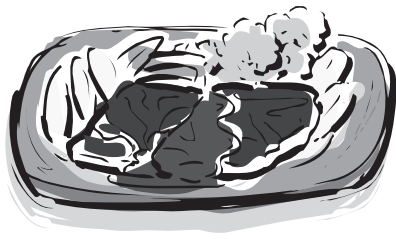
給食大好き



まぐろのガーリックステーキ

材料(4人分)

・まぐろ	200g
・塩	少々
・こしょう	少々
・ガーリック	少々
・醤油	小さじ2
・みりん	小さじ1
・酒	小さじ1
・パセリ	少々
・レモン	1/2コ
・バター	大さじ1
・サラダ油	少々



寿司のネタ、さしみにと日本人は、まぐろが好きです。世界で捕獲される量の約55%を日本が消費しています。種類や部位によってかなり栄養価に差がありますが、いずれもタンパク質、脂質、ビタミンに富み、栄養成績の優秀な魚です。

まぐろはパサパサになりやすいので、表面にはしっかりと焼き色をつけるが、焼きすぎないようにするのがポイント。

(作り方)

- ① まぐろに塩、こしょう、ガーリックをふっておく。
- ② フライパンに、サラダ油とバターを熱し、①のまぐろを入れる。表面に焦げ目をつけたら、醤油、みりん、酒を入れ、火を弱め、ふたをしてほどよく火を通す。
- ③ ②のまぐろを取り出して器に盛り、パセリとくし形に切ったレモンを添える。パセリは、みじん切りにして上にふりかけてもよい。

生涯スポーツとして楽しみませんか！ 松枝クラブ

なかま



体育館内に、「さあ、いくよー。」と、「よし、こい。」と、元気な声響き渡ります。

私たちのクラブは、年齢層が幅広く、孫・子ども・旦那様まで参加し、家族的で笑いが絶えません。

笠松町、羽島郡、岐阜地区主催の大会など、都合のつく限り参加しています。

練習の楽しさ、試合の楽しさを、味わってみませんか。年齢と経験は問いません。是非お気軽にご参加ください。

【活動日】毎週火曜日午後7時30分～

【場所】松枝小学校屋内運動場

【連絡先】北及 松原 淑子 宅

☎ 38710203

こんなときどうするの Q&A

このコーナーでは、日ごろ町民の皆さんから役場へ寄せられる質問・意見などを回答とともに紹介します。

Q 会社を辞めたのですが、今まで会社で天引きされていた住民税(町県民税)の支払いはどうなりますか。

A 住民税を毎月の給与から天引き(特別徴収)されていたかたが、会社を辞められた場合、給与からの天引きができなくなります。その後の住民税については、役場から納税通知書を送付しますので、町または町収納代理金融機関で納めてください。

ただし、一括徴収により納めていただいたかたは、除かれます。

また、年の途中で新しい会社へ再就職されたかたで、給与天引きを希望される場合は、会社の給与担当者にお尋ねください。(給与天引きをしていない会社がありますので会社へご確認ください)

【問合せ 税務課】

図書室休室日のお知らせ

今月のお休みは、3月31日(金)です。
中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。