



歳時記

みなかみ町の
主な行事予定

ホームページからも
ご確認いただけます



【第13回おいで祭り】

9月7・8日の2日間、湯原温泉街を中心に第13回おいで祭りが開催されました。「おいでやおいで！水上温泉！」の掛け声に合わせて練り歩いたおいで踊りパレードや、迫力ある神輿渡御は訪れた観光客を魅了しました。



10月

- 14日(祝) ■ 体育の日
- 18日(金) ■ 平和式典・戦没者追悼式 ● カルチャーセンター
- 19日(土) ■ みなかみ花火大会 ● 月夜野総合公園ふれあい広場
- 22日(祝) ■ 即位礼正殿の儀
- 26日(土) ■ 上杉謙信公武者行列 ● 須川熊野神社～まんてん星の湯
- 27日(日) ■ たくみの里豊楽まつり ● たくみの里豊楽館

11月

- 2日(土)～3日(祝) ■ みなかみ町文化祭
舞台発表会 ● カルチャーセンター
月夜野会場 ● カルチャーセンター・北部体育館
水上会場 ● 水上公民館・水上社会体育館
新治会場 ● 新治B&G海洋センター
- 3日(祝) ■ 文化の日
- 4日(月) ■ 振替休日
- 23日(祝) ■ 勤労感謝の日



スポーツ大会結果報告

9/9 みなかみ町 秋季 グラウンドゴルフ大会



- 大会結果 (敬称略)
- 【男子】優勝 馬場 春夫 (師)
- 準優勝 小林 精 (阿能川)
- 第3位 高橋 元治 (中村)
- 【女子】優勝 都丸 君子 (猿ヶ京)
- 準優勝 阿部とも子 (大穴)
- 第3位 木内はまゑ (湯宿)

納期限：10月31日(木)

- 町県民税 (第3期)
- 国民健康保険税 (第4期)
- 介護保険料 (第4期)
- 後期高齢者保険料 (第4期)
- 国民年金 (9月分)



お支払いは便利な口座振替をご利用ください。

おともだちがふえたよ！ 8月の出生者

男子	女子	計
5人	5人	10人

数字は住民基本台帳(9/15現在)に基づくものです。

人口と世帯 9月1日現在

総人口	18,833人 (-31)
男	9,145人 (-7)
女	9,688人 (-24)
世帯数	8,082世帯(-7)

数字は住民基本台帳に基づくもので、国勢調査の数値とは異なります。※()内は前月比



役場栄養士おすすめ減塩レシピ 高血圧予防

「鶏胸肉と長ねぎの塩レモン焼き」

材料(2人分) 1人分のエネルギー155kcal、塩分1.0g

鶏胸肉……………	小1枚(160g)	B	レモン汁…………	大さじ2/3(10g)
長ねぎ……………	1本(100g)		鶏ガラスープの素……………	小さじ2/3(1.6g)
にんにく……………	1/2かけ		食塩……………	ひとつまみ
A	しょうゆ……………	小さじ2/3(4g)	ごま油……………	小さじ1(4g)
	酒……………	大さじ2/3(10g)	ブラックペッパー……………	お好みで
	片栗粉……………	大さじ1/2(約5g)		

- ①鶏胸肉は皮を除き、一口大のそぎ切りにする。長ねぎは1cm厚さのななめ切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②ビニール袋に切った鶏胸肉とAの調味料を入れて軽くもんで下味をつける。Bの調味料を合わせておく。
- ③フライパンに、にんにくとごま油を入れて火をつけ、香りがしたら②の鶏胸肉を入れ焼く。火がとおったら、長ねぎを加える。長ねぎが少ししんなりしたら、合わせておいたBの調味料を加えてさっと混ぜる。
- ④皿に盛り、好みでブラックペッパーをかける。

作り方



●ワンポイントアドバイス
レモンやブラックペッパー、にんにくを使って、塩分控えめでもおいしく食べる事ができます。