



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



【群馬県B&Gカヌー教室が 開催されました】



▲メガSUPに乗り集合写真

8月23日(火)群馬県B&G連絡協議会によるカヌー教室が海洋センタープールにて開催されました。この教室は海洋センターがある自治体(板倉町・明和町・玉村町・みなかみ町)の子ども達を対象に水辺の安全教室をはじめ、カヌーやSUPの体験会をとおり、県内センターの連携と親睦を図りました。

10月

10日(祝) ■スポーツの日

11月

3日(祝) ■文化の日
23日(祝) ■勤労感謝の日



【「2022B&Gスイマーズフェスティバル」開催】



▲左から【河合・本多・鈴木・鈴木(奏)】

8月20日(土)東京辰巳国際水泳場にて「2022B&Gスイマーズフェスティバル」が開催されました。本町からは河合織叶さん(中1・東峰)、本多正宗さん(中1・東峰)、鈴木悠馬さん(中1・町組)、鈴木奏真さん(高1・高日向)の4名が参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。全国17道府県278名が参加し、盛大に開催された今大会は、競技のほか、オリンピック・パラリンピアン模範泳法の披露やSUPリレーが行われ、夏休みの良い思い出となりました。

納期限：10月31日(月)

- 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

男の子	女の子	計
4人	2人	6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	17,760人 (+ 6)
男	8,732人 (+ 5)
女	9,028人 (+ 1)
世帯数	7,973世帯(+16)

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レシピ

きのこたっぷり
秋の味覚

「きのこツナの炊き込みご飯」



材料(5人分) 1人分の塩分0.7g
1人分のエネルギー131kcal

エリンギ	80g
まいたけ	80g
しめじ	80g
ツナ缶	1缶
米	2合
昆布	5センチ角
しょうゆ	大さじ1・1/2(24g)
A 酒	小さじ2(10g)
塩	小さじ1/6(1g)
しょうが	1片
万能ねぎ	2本



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

● 作り方 ●

- ①エリンギは3〜4cm長さの短冊切りにする。
- ②まいたけとしめじは小房に分ける。
- ③ツナ缶は汁気をきる。
- ④炊飯器に研いだ米とAの調味料等を入れる。2合の線より少し少なめに水を入れる。
- ⑤昆布、ツナ缶、きのこ類を入れ、具を軽く混ぜる。炊飯する。
- ⑥万能ねぎは小口切りにする。
- ⑦しょうがは千切りにし、10分程度水にさらして水気を切る。
- ⑧炊き上がった後、混ぜ合わせ、茶碗に盛り、しょうがと万能ねぎを飾る。

●ワンポイントアドバイス

・炊き込みご飯は塩分が多くなりがちですが、きのこやツナなど、旨み食材を使用することで、塩分控えめにすることができます。