



歳時記

みなかみ町の
主な行事予定

ホームページからも
ご確認ください



【みなかみ町消防出初め式】



1月8日(日)、月夜野総合体育館において、みなかみ町消防出初め式が挙行されました。出初め式は、一年間の無火災、無災害を祈願するとともに、消防団員が一致団結し、心新たに消防団活動を行えるよう毎年開催しています。

納期限：2月28日(火)

- 国民健康保険税(第8期)
- 介護保険料(第6期)
- 後期高齢者保険料(第8期)
- 国民年金(1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!

12月の出生者

男子	女子	計
3人	4人	7人

数字は住民基本台帳(1/15現在)に基づくものです。

人口と世帯

1月1日
現在

総人口	17,602人 (-42)
男	8,628人 (-38)
女	8,974人 (-4)
世帯数	7,935世帯(-15)

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

2月

- 1日(水)~6日(月) ■竹灯籠「かがよふあかり」 ●たくみの里 熊野神社
 11日(祝) ■建国記念の日
 23日(祝) ■天皇誕生日



3月

- 1日(水) ■利根商業高校卒業式
 13日(月) ■みなかみ中学校卒業式
 20日(月) ■いはるこども園卒園式
 21日(祝) ■春分の日
 22日(水) ■つきよのこども園卒園式
 23日(水) ■町内小学校卒業式
 25日(土) ■水上わかくりこども園卒園式

※新型コロナウイルス感染症の影響により、今後も各種イベントや行事が中止になる場合がありますので予めご了承ください。詳しくは、各イベントもしくは行事の主催者へお問い合わせください。

スポーツ大会 結果報告



12/18 百八射会

- 優勝 原澤 かおる (35中)
 準優勝 小林 宏治 (30中)
 3位 原澤 芳雄 (22中)



栄養豊富なお手軽ヘルシーレシピ

「ほうれん草と豆腐のチャンプルー」



材料(4人分) 塩分1.2g
 1人分のエネルギー225kcal

- ほうれん草…………… 1束(200g)
- 豆腐…………… 1丁(300g)
- 卵…………… 3個
- 豚薄切り肉…………… 100g
- 和風顆粒だし…………… 小さじ1(3g)
- しょうゆ…………… 小さじ2(12g)
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- ごま油…………… 小さじ2



←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ほうれん草は洗って水気がついたらまらップで包み、電子レンジ600wで約2分加熱する。冷水にとり、水気を絞る。
- ②豆腐は水切りする。キッチンペーパーに包み、耐熱容器にのせ、電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ③豚薄切り肉は2cm長さに切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、豚薄切り肉を炒める。
- ⑤豚肉の色が変わったら端によせ、②の豆腐をちぎりながら入れ、焼き色をつける。
- ⑥ほうれん草を加えさらに炒め、Aの調味料を加えてさっと混ぜる。
- ⑦卵を溶きほぐし、⑥に回し入れ、手早く炒め合わせる。

●ワンポイントアドバイス

- ・冬に旬を迎えるほうれん草は、糖度やビタミンCなどの栄養価が高くなっています。
- ・ほうれん草の代わりに、小松菜でもおいしくできます。