

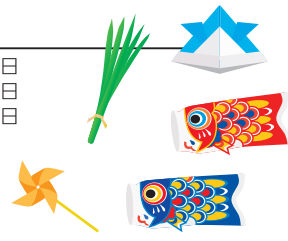


4月 April

- 7日(月) ●町内小学校入学式
●みなかみ中学校入学式
8日(火) ●にはるこども園入園式
●利根商業高等学校入学式
10日(木) ●つきよのこども園入園式
12日(土) ●水上わかくりこども園入園式
29日(祝) ●昭和の日

5月 March

- 3日(祝) ●憲法記念日
4日(祝) ●みどりの日
5日(祝) ●こどもの日
6日(祝) ●振替休日



矢瀬親水公園 桜並木ライトアップ

- 会場 矢瀬親水公園内
- 期間 3月29日(土曜日)～4月20日(日曜日) ※予定
- ライトアップ期間 日没～午後9時
- その他 土日祝はキッチンカーや温かい食べ物、飲み物を販売するお店を出店予定です。暖かくしてお出かけください。
- 問い合わせ先
道の駅矢瀬親水公園 (月夜野は一べすと)
☎ 0278 (20) 2123

スポーツ大会 結果報告

みなかみ中学校の生徒がスキースキーの全国大会に出場しました。

全国中学校スキー大会

(2/4～7 長野県野沢温泉スキー場)

アルペン男子大回転 33位 渡辺 弥月
アルペン女子大回転 41位 金子 すず
アルペン男子回転 21位 西ノ村 悠真
アルペン男子回転 25位 松原 大郎
アルペン女子回転 37位 石井 小晴
アルペン女子回転 43位 金子 すず

第79回 国スボ冬季大会スキー競技会

(2/16 秋田県花輪スキー場)

ジャイアントスラローム競技
少年男子 第40位 西ノ村 悠真

納期限：4月30日(水)

○介護保険料 (第1期)

💡 お支払いは便利な口座振替をご利用ください。

町栄養士おすすめ 電子レンジで簡単お弁当のおかず

彩り豊かなお弁当でランチを楽しく！

材料 (1人分)

1人分のエネルギー 279kcal **塩分** 2.9g

- ①ハムエッグ
ハム2枚
卵1個
塩・こしょう少々
- ②くるくるちくわ
ちくわ小1本
スライスチーズ1/2枚
のり1/8枚
- ③キャベツのナムル
キャベツ1枚(40g)
カニ風味かまぼこ1本
鶏ガラスープの素小さじ1/4
塩少々
ごま(白)少々
ごま油少々
- ④ブロッコリー
ブロッコリー小房3個(40g)
塩少々
- ⑤ミニトマト・レタス
適量

作り方

- ①少し深さがある耐熱容器に、ラップを敷く。ハムを半分くらいずらして敷き、ハムの中央に卵を割り入れる。爪楊枝で数カ所穴をあける。塩、こしょうをする。ハムを折りたたみ、ラップでふんわり包む。電子レンジで約1分30秒加熱する。粗熱がとれたらラップを外し、半分に切る。
- ②ちくわを縦半分に切り込みを入れて開く。ちくわを開いてのりとスライスチーズを重ねる。手前からくるくると巻いて、ラップで包む。電子レンジで約15秒加熱する。冷めたらラップを外し、半分に切る。
- ③キャベツは洗って一口大にちぎり、耐熱容器に入れる(水がついたまま)。カニ風味かまぼこをほぐしてキャベツの上のせ、鶏ガラスープの素と塩をふる。ふんわりラップをして、電子レンジで約1分20秒加熱する。ごま・ごま油を加えて混ぜ合わせ、冷ます。
- ④ブロッコリーは洗って耐熱容器に入れ、塩をふり、軽くラップする。電子レンジで約50秒加熱する。ラップを外し冷ます。

ワンポイントアドバイス

- ・電子レンジは600Wを使用しています。機種やワット数によって加熱時間を調節しましょう。
- ・ハムエッグは穴を開けないと、破裂するので爪楊枝等で必ず穴を開けましょう。
- ・くるくるちくわは、しそやハムなどを挟んでもおいしくできます。

3月1日の人口と世帯●総人口 16,888人 (-35) 男 8,320人 (-14) 女 8,568人 (-21) 世帯数 7,928世帯 (-6)
2月の出生数●男の子 4人 女の子 1人 計 5人 ※ () 内は前月比