



5月 May

3日(祝)
4日(祝)
5日(祝)
6日(祝)

●憲法記念日
●みどりの日
●こどもの日
●振替休日



17日(土)～18日(日)

●みなかみ3ダム春の点検大放流 2025

18日(日)

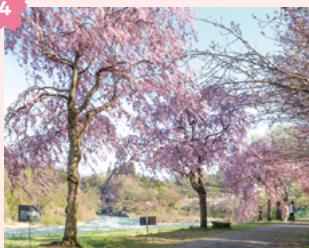
●みなかみ人犬同伴 Trail Race 2025

24日(土)～25日(日)

●GoPro Water Games Minakami 2025

町内の桜が満開になりました

- 1 名胡桃城址
- 2 月夜野総合グラウンド
- 3 茂左衛門地蔵尊
- 4 諏訪峡
- 5 みなかみ花見山
- 6 下新田山村広場
- 7 新治中央運動公園



ARJS ADVENTURE RACING JAPAN SERIES アドベンチャーレースを みなかみで開催!

詳しくは
こちらを
ご覧ください



納期限: 6月2日(月)

- 固定資産税(第1期)
- 軽自動車税



お支払いは便利な
口座振替をご利用ください。



町民養士おすすめ《郷土料理》

端午の節句に「ちまき」

邪気を払い、無病息災を願って

絶品!



材料(5個分)

1個分のエネルギー 134kcal 塩分 0.1g

もち米…………… 150g
笹の葉(市販)…………… 10枚
いぐさ(またはたこ糸) …… 約60cm×5本
きな粉…………… 大さじ2(14g)
砂糖…………… 大さじ2(18g)
塩…………… 少々



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作業前日にもち米をとぎ、一晚、水に浸しておく。
- ②笹の葉はきれいに洗って、水分を軽くふき取る。
- ③笹の葉の表を内側にし、丸めて円錐型にする。もち米を詰め、三角形になるようにふたをする。もう1枚、笹の葉をかぶせて三角に包み、いぐさ(たこ糸)でしばる。

- ④鍋にたっぷりの水とちまきを入れ火にかける。鍋の水が沸騰したら、落とし蓋をして中火で30～40分ゆでる。(ゆで時間が短いと固め、長くと柔らかめにできる。)
- ⑤ゆであがったら、ざるに上げて冷ます。
- ⑥きな粉、砂糖、塩を混ぜてちまきに添える。

ワンポイントアドバイス

- ・市販のものではない生の笹の葉を使う場合は、重曹を入れたお湯でゆでてください。
- ・しばるひもは、いぐさがおすすですが、たこ糸やビニールひもで代用できます。
- ・ちまきは地域により、形や包み方、具材等が異なり、多様性に富んでいます。

4月1日の人口と世帯●総人口 16,799人(-89) 男 8,297人(-23) 女 8,502人(-66) 世帯数 7,906世帯(-22)
3月の出生数●男の子1人 女の子0人

※ () 内は前月比