広報みなかみ
6月号 第236号
令和7年6月1日発行

くらしの歳時記

6月 June

14日(土)～15日(日)
●みなかみ町文化祭
28日(土)
●みなかみえんにち
～ホタルの里月夜野～

7月 July

6日(日)
●谷川岳山開き
21日(祝)
●海の日

スポーツ大会結果報告

4/13 町民弓道大会

優　勝　髙橋勝賢（8中）
準優勝　阿部勝紀（8中）
第3位　田原　葵（6中）
各自10射

5/19 MINAKAMI TOWN.EXE シーズン開幕を阿部町長に報告

前列：左から新保選手、山梨トレーナー、阿部町長、石坂議員、坂東選手／後列：左から加藤選手、日下選手、ミロシュ選手、大塚選手

３人制プロバスケットボールチームMINAKAMITOWN.EXEの７名が来庁し、今シーズンの開幕を阿部町長に報告しました。

大塚選手は、「各リーグ制覇を目指し、世界へ繋がる大会に挑戦しながら、みなかみ町をアピールしていくとともに、地域に貢献できるような活動を継続していきます」と今シーズンの抱負を語りました。

今後も「みなかみから世界へ」を掲げるEXEの皆さんの町内、日本全国、世界中での活躍が期待されます。

4/27 第８回みなかみ町バドミントン大会

〔一般Ａクラス〕
優　勝　筑前僚太・真庭蓮温
準優勝　星野光彬・佐藤圭
第3位　本多哲也・藤井史人

〔初心者Ａクラス〕
優　勝　深澤勇・白倉乃愛
準優勝　戸山紀成・本田瑛人
第3位　青木貴大・林康貴

納期限：6月30日(月)

○町県民税（第１期）
○介護保険料（第２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《野菜たっぷりサラダ》

酢玉ねぎと蒸し鶏のサラダ

毎日野菜プラス一皿で健康な生活を

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。

①新玉ねぎは薄切りにしてジッパー付き保存袋や保存容器に入れ、酢、はちみつを加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫に入れ、2時間以上置いて味をなじませる。
②耐熱容器に鶏肉を入れ、フォークで数か所穴をあける。酒、塩をふってラップをし、電子レンジ(600W) で 1分30秒加熱する。上下を返して再びラップをしてさらに１分ほど、中に火が通るまで加熱し、粗熱がとれたら細く裂く。
③ブロッコリーは小房に分け、茹でる。スナップえんどうは筋を取り、茹でる。ミニトマトは 1/4に切る。サニーレタスは一口大にちぎる。
④②、③を盛り、酢玉ねぎをのせる。オリーブ油をまわしかけ、塩、粗びきこしょうをふる。

材料（２人分）
１人分のエネルギー 153 kcal　塩分 0.6 g

鶏むね肉	120ｇ
酢玉ねぎ	60ｇ
ブロッコリー	60ｇ
スナップえんどう	６本
ミニトマト	４個
サニーレタス	２枚
酒	大さじ１
塩（鶏肉用）	少々
オリーブ油	大さじ１/２(６ｇ)
塩（味付け用）	少々
粗びきこしょう	少々
＜酢玉ねぎの材料＞	
新玉ねぎ	１玉
酢	100ml
はちみつ	小さじ２

ワンポイントアドバイス
・酢玉ねぎは和洋折衷さまざまな料理に合います。
・酸味が苦手な方は、はちみつの量を少し増やすと良いでしょう。

5月1日の人口と世帯●総人口 16,785人(-14)　男 8,297人(±0)　女 8,488人(-14)　世帯数 7,934世帯(+28)
4月の出生数●男の子１人　女の子１人　計２人
※（）内は前月比

●編集／みなかみ町役場総務課
〒379-1393 群馬県利根郡みなかみ町後閑318
☎0278-62-2111 FAX 0278-62-2291
●みなかみ町ホームページ https://www.town.minakami.gunma.jp/

UD FONT by MORISAWA
見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。