

<mark>7</mark>月 July

6H(H) 21日(祝) ●谷川岳山開き ●海の日

11日(祝) 17日(日)

8 月 August

山の日

●第66回藤原湖マラソン

月夜野小学校へ寄附

4月22日 (火)、町内にお 住まいの方より、月夜野小学 校の校旗製作などに役立てて ほしいと 20 万円の寄附をい ただきました。

ご寄附いただいた方は桃野 小学校、古馬牧小学校へ通わ れていたということで、月夜 野地区の各小学校が統合さ れ、月夜野小学校として開校 されることから寄附を思い 立ったとのことです。寄附金 は、校旗の製作などに役立て

ていきたい と思います。



会和7年度

自衛隊群馬地方協力本部 沼田地域事務所 0278-23-4111





募集種目	資格	受付期間 (締切日必着)	試験日
一般曹候補生	18歳以上	①7月1日~9月2日	① 9月16日(火)、17日(水)のいずれか指定された1日
(陸・海・空)	33歳未満	②9月16日~11月21日	②12月2日(火)

自衛官候補生 (陸・海・空)

航空学生

18歳以上 33歳未満 年間を通じて行ってい ます。

受付時に通知 令和8年3月に高等学校ま たは中等教育学校卒業予定者の採用試験は、9月16日 (火)以降

18歳以上 24歳未満

町栄養士おすすめ《 減塩 》

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。

夏野菜で彩りよく

①鶏もも肉は、キッチンペーパーで表面

の水気を拭き取る。厚い部分に包丁を

入れ、均等の厚さになるように開き、

②赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは

③トマトは5mmの角切りにする。玉ねぎ はみじん切りにし、水にさらす。

④ Aを混ぜ合わせ、トマト、水を切った

玉ねぎを加え、冷蔵庫で冷やす。 ⑤サニーレタスは食べやすい大きさにち

種を取り、5mm幅の細切りにする。

両面に塩、こしょうを振る。

7月1日~8月29日

9月20日(土)、27日(土) のいずれかの指定された1

:群馬県内の自衛官等募集案内の予定です。記載事項に変更が生じる場合がございますので、お気軽にお問合せ下さい。

ルチキンのトマトマリネ

結果報告 みなかみ町テニス大会



〔男子ダブルス〕 〔女子ダブルス〕

🎍 優 勝 阿部水樹・高月誠治

┷ 準 優 勝 藤井健二・黒田祐一郎

🛶 第 3 位

₩ 優 勝

黒田圭子・田村三和子

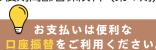
→ 準優勝

石坂真砂子・高橋雪子 날 第 3 位

石坂都美・山下久美子

納期限: 7月31日(木)

- ○固定資産税(第2期)
- ○後期高齢者保険料(第1期)



- ○国民健康保険税(第1期)

⑥鶏もも肉に②をのせてラップで巻き、 500Wの電子レンジで2分、裏返して 2分加熱する。ラップを外して、油を 敷いたフライパンで焼き、皮に焼き目 をつける。

材料(3人分)

	1 人分のエネルギー	262 kcal	塩分C	.8 g
奚	鳥もも肉	1	枚(2	80g)
7	赤パプリカ	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	15 g
ŧ	黄パプリカ			15 g
Ł	ピーマン			··15g
ţ	点			·· 1g
5				少々
-	トマト			100g
Ξ	Eねぎ			··30g
ţ	ナラダ油	Л	さじ1	(4g)
	Γオリーブオイル…			
	レモン汁	大さじ	1/2 (7	'.5g)
Α	砂糖······ 塩······	大さじ	1/2 (4	4.5 g)
	塩			·· 1 g
	L 黒こしょう			少々
	ナニーレタス			
	ペセリみじん切り…			

- ⑦⑥の粗熱が取れたら、食べやすい厚さ に切る。
- ⑧皿にサニーレタスを敷き、⑦を盛り、 ④をかける。仕上げにパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- ・鶏胸肉や豚薄切り肉で作ることもできます。
- 好みでAのマリネににんにくのすりおろしを 入れても美味しいです。

6月1日の人口と世帯●総人口 16,757人 (-28) 男 8,280人 (-17) 女 8,477人 (-11) 世帯数 7,947世帯 (+13) 5月の出生数●男の子1人 女の子3人 計4人 ※()内は前月比

