



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。寄附金は、校旗の製作などに役立てていきたいと思っております。



スポーツ大会 結果報告

6/1 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	優勝 黒田圭子・田村三和子
準優勝 藤井健二・黒田祐一郎	準優勝 石坂真砂子・高橋雪子
第3位 神保豊・関岩雄	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)
- 国民健康保険税(第1期)
- 後期高齢者保険料(第1期)



お支払いは便利な
口座振替をご利用ください。

7月 July

6日(日) ●谷川岳山開き
21日(祝) ●海の日

8月 August

11日(祝) ●山の日
17日(日) ●第66回藤原湖マラソン



令和7年度 自衛官等募集案内

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 (陸・海・空)	18歳以上 33歳未満	①7月1日～9月2日 ②9月16日～11月21日	①9月16日(火)、17日(水) のいずれか指定された1日 ②12月2日(火)
自衛官候補生 (陸・海・空)	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
航空学生	18歳以上 24歳未満	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日

※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。



町栄義士おすすめ《減塩》

ロールチキンのトマトマリネ

夏野菜で彩りよく



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出来ます。

材料(3人分)

1人分のエネルギー 262 kcal 塩分 0.8 g

鶏もも肉	1枚(280g)
赤パプリカ	15g
黄パプリカ	15g
ピーマン	15g
塩	1g
こしょう	少々
トマト	100g
玉ねぎ	30g
サラダ油	小さじ1(4g)
オリーブオイル	大さじ1(12g)
レモン汁	大さじ1/2(7.5g)
砂糖	大さじ1/2(4.5g)
塩	1g
黒こしょう	少々
サニーレタス	30g
パセリみじん切り	少々

- 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、両面に塩、こしょうを振る。
- 赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り、5mm幅の細切りにする。
- 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。
- 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。
- サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 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。

- ⑥の粗熱が取れたら、食べやすい厚さに切る。
- 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