



8月 August

- 11日(祝) ●山の日
- 17日(日) ●第66回藤原湖マラソン
- 30日(土) ●赤谷湖上花火大会

9月 September

- 6日(土)~7日(日) ●おいで祭り
- 15日(祝) ●敬老の日
- 23日(祝) ●秋分の日



Yubiso 夏祭り
フォレスト&ウォーター

日時
8月23日(土) 18:00~23:00

場所
フォレスト&ウォーター
(みなかみ町湯絵曾191-12)

スケジュール

- 18:00~
・ヨーヨー
・いちご飴
・流しそうめん ▲Instagramで
随時情報更新中!
- 19:00~
上州月夜野矢瀬太鼓
- 20:00~
DJ PARTY
- お問い合わせ
☎0278-72-8017

納期限: 9月1日(月)

- 町県民税(第2期)
- 国民健康保険税(第2期)
- 介護保険料(第3期)
- 後期高齢者保険料(第2期)



お支払いは便利な
口座振替をご利用ください。

命を守る災害への心構え
自主防災組織の活動を学ぶ

7/5

自主防災組織研修会

みなかみ町保健福祉センターにて、41行政区74名の方々が、命を守る災害への心構え・自主防災組織の活動をテーマに基本的な心構え、備え、個別避難計画、防災マップの活用について学びました。避難所用備蓄品の展示のほか、利根沼田広域消防本部西消防署の方々から「心肺蘇生法・AEDの取り扱い」について、救急法講習会も行われました。

町では、災害から町民の命と財産を守るため、「自助」・「共助」・「公助」の連携強化に取り組み、「誰ひとり残さない」安全安心な町になるよう防災対策の強化を進めていきたいと考えております。



▲地域防災マネージャー 田村一也さんによる講演



▲心肺蘇生法・AED救急法講習会



町栄養士おすすめレシピ

冷やしおでん

暑い夏におすすめな一品



材料(2分)

1人分のエネルギー 125 kcal 塩分 0.8 g

- 大根..... 200 g
- おくら..... 4 g
- ミニトマト..... 4個
- 卵..... 4個
- 白だし..... 40ml
- 水..... 500ml



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大根は皮をむいて 1.5cm幅に切る。耐熱容器に入れ電子レンジ 600Wで約6分加熱する。卵は茹でて、殻をむく。ミニトマトはへたの反対側を1か所爪楊枝でさして穴を開ける。オクラはへたの先を切り落とし、ガクを取り除く。塩(分量外:ひとつまみ)をまぶしてまな板に擦り付ける(板ずり)
- ②鍋に湯をわかし、ミニトマトを湯むきする。(約30秒茹で、冷水にとり皮をむく)同じお湯でオクラを約1分茹で冷水にとる。
- ③鍋に白だしと水を入れ火にかけ、沸騰したら大根を入れる。落とし蓋をし、弱火で約10分煮る。オクラを加え、さつと煮、火を止める。
- ④ミニトマト、ゆで卵を加えて、粗熱を取り、冷蔵庫で食べる直前まで冷やす。

ワンポイントアドバイス

・暑い時期にさっぱりと食べることができます。竹輪・さつま揚げなどの練り製品やなす・ズッキーニなど、お好きな具材でアレンジ可能です。煮汁は全体の3割を可食量として栄養計算しています。

7月1日の人口と世帯●総人口 16,709人(-48) 男 8,260人(-20) 女 8,449人(-28) 世帯数 7,921世帯(-26)
6月の出生数●男の子4人 女の子1人 計5人 ※ ()内は前月比



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。