



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 ●茂左衛門地藏尊秋季大祭
26日(金)～28日(日) ●みなかみユネス
コエコパークアウトドア感謝祭2025

10月 October

4日(土) ●みなかみ町20周年記念式典
SONGS for MINAKAMI HEART 歌うま
コンテスト
13日(祝) ●スポーツの日

スポーツ大会
結果報告

6/8 ミニバレー大会



- 👑 優勝 パステルズ
- 👑 準優勝 FUJIWARA婦人会
- 👑 第3位 くるみ

6/1 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 石坂郁美・山下久美子

6/16 グラウンドゴルフ大会

〔男子〕 〔女子〕

- 👑 優勝 眞庭大策
- 👑 優勝 高橋ひさ子
- 👑 準優勝 中村政夫
- 👑 準優勝 松井田久子
- 👑 第3位 馬場春夫
- 👑 第3位 田村ひで子

6/13 親睦ゲートボール大会

- 👑 優勝 新治
- 👑 準優勝 藤原
- 👑 第3位 上組

納期限: 9月30日(火)

- 固定資産税(第3期)
- 国民健康保険税(第3期)
- 後期高齢者保険料(第3期)



お支払いは便利な
口座振替をご利用ください。



8/3 防災から減災へ
住民主体で災害に備える

真政区で防災訓練を実施

真政公民館にて防災訓練が行われ、真政区の役員約30名が参加しました。講話では、元陸上自衛隊航空操縦士の田村一也さんを講師に招き、自主防災組織の重要性や発災時における個々の適切な行動について学びました。また、公民館への避難訓練や、緊急時・発災時の連絡訓練も行われ、実際の行動手順を確認しました。

日頃からの訓練は、いざという時に地域を守る大きな力となります。今後も安心で安全な地域づくりにご協力をお願いします。



▲田村一也さんによる防災講話



▲公民館への避難訓練

町栄養士おすすめ《地産地消》

かぼちゃのバターソテー



お弁当のおかずにもおすすめ



材料(4人分)

- 1人分のエネルギー 131 kcal
- 塩分 0.2 g
- かぼちゃ(種付き) 350g
- バター 20g
- はちみつ 大さじ1(21g)
- 粉チーズ 大さじ1(6g)
- 黒こしょう 少々
- 乾燥パセリ 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。

ワンポイントアドバイス

- ・はちみつは量は、かぼちゃの甘さにより調節してください。
- ・かぼちゃの代わりに、さつまいもでも美味しく作れます。
- ・黒こしょうを除けば、お子さんのおやつにもおすすめです。(はちみつを使用しているため、1歳未満のお子さんには与えないでください。)

- ①かぼちゃの種は取り除き、丸ごとラップで包み、500Wの電子レンジで3分加熱する。皮付きのまま5mm～1cm厚さの一口大に切る。
- ②フライパンにバター、はちみつを入れて中火で加熱し、バターが溶けたら、かぼちゃを加えて炒める。
- ③かぼちゃの両面に焼き色が付いたら、粉チーズを加えて、中火のままさっと炒める。
- ④皿に盛り、黒こしょう、乾燥パセリを散らす。

広報みなかみ8月号(7月1日時点)の「人口と世帯」に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

7月1日の人口と世帯●総人口16,708人(-49) 男性8,260人(-20) 女性8,448人(-29) 世帯数7,920世帯(-27)

8月1日の人口と世帯●総人口16,721人(+13) 男8,266人(+6) 女8,455人(+7) 世帯数7,949世帯(+29)

7月の出生数●男の子2人 女の子2人 計4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。