



11月 November

2日(日) ●坂東太郎源流まつり
3日(祝) ●文化の日
7日(金) ●みなかみ町戦没者追悼式
23日(祝) ●勤労感謝の日
～23日(日) ●水と光のナイトガーデン in Autumn 2025
24日(祝) ●振替休日

12月 December

26日(金) ●官公庁仕事納め
26日(金)～28日(日) ●消防団歳末特別警戒



11月に入っても楽しめるコンテンツがまだまだ沢山あります！詳しくは二次元コードから特設サイトをチェック！



令和7年度

みなかみ町 二十歳の集い

今年度の二十歳の集いは、1月12日(月)に行います。対象者の皆さまには、案内通知を発送しました。通知の二次元コードから、出欠報告をしてください。なお、転居等の事情により、条件を満たさない方でも出席することができます。詳しくは電話にてお問い合わせください。



▲町HP

問 二十歳の集い実行委員会事務局
(教育委員会生涯学習課内)

☎ 0278 (25) 5025

納期限: **12月1日(月)**

- 国民健康保険税(第5期)
- 後期高齢者保険料(第5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《旬の食材》

蓮根とさつまいもの甘酢炒め



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蓮根は皮をむき、約8mm厚さの半月切りにし、水にさらす。
- ②さつまいもは皮付きのまま、約8mm厚さの半月切りにし、水にさらす。
- ③ビニール袋に、水気を切った①と片栗粉を半量入れ、袋の口を閉じて振り、片栗粉をまぶす。蓮根を取り出し、同じビニール袋に、水気を切った②と残りの片栗粉を入れ、同様にまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、蓮根を入れ、弱火～中火で火が通るまで炒め、取り出す。適宜、油(分量外)を追加で入れて、さつまいもを同様に炒める。火が通ったら、蓮根を戻し入れる。

材料(4人分)	
1人分のエネルギー	193 kcal
塩分	0.9 g
蓮根	180g
さつまいも	180g
片栗粉	大さじ3 (27g)
油	大さじ2 (24g)
酒	大さじ1 (15g)
砂糖	大さじ1 (9g)
みりん	大さじ2 (36g)
酢	大さじ1 (15g)
しょうゆ	大さじ1・1/3 (24g)
黒いりごま	適量

- ⑤フライパンの空いているところにAの調味料を入れて、ひと煮立ちさせ、たれをよくからませる。
- ⑥仕上げに、黒いりごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- ・蓮根、さつまいもは、食物繊維を多く含む食材です。
- ・調味料を増やして鶏肉を入れるとメインのおかずになります。
- ・鷹の爪を入れて辛みをプラスしても美味しいです。

10月1日の人口と世帯●総人口 16,684人(-16) 男 8,248人(-6) 女 8,436人(-10) 世帯数 7,950世帯(±0)
9月の出生数●男の子3人 女の子4人 計7人

※ () 内は前月比