



12月 December

～7日(日) ●たくみの里わらだくみまつり  
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

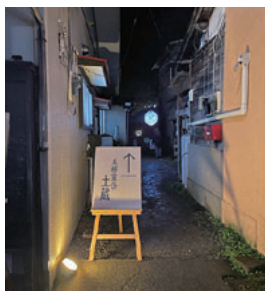
1月 December

1日(祝) ●元日  
5日(月) ●官公庁仕事始め  
11日(日) ●二十歳の集い ●消防団出初式  
12日(祝) ●成人の日

## 特集「Minakami Mirai Marche」編集後記

ミナカミ・ミライ・マルシェでは、温泉街の路地裏にひっそりとたたずむ土蔵が、休憩スペースとして特別に一般開放されました。東大院生の発案で始まった土蔵のリノベーションは、ライティングなどの装飾を地域住民が手がけています。特に球体の和紙ライトは、膨らませた風船に和紙を一つ一つ手作業で貼り付けて作られたそうです。

路地裏で長年眠っていたこの空間は、土蔵としての役目を終え、時を超えて、東大院生の「アイデア」と地域住民の「まごころ」により「古い良さ」と「新しい良さ」が融合した素敵な空間に生まれ変わりました。



## スポーツ大会 結果報告

10/26

### みなかみ町男女混合 バレーボール大会2025(秋)



🏆 優勝 39  
🥈 準優勝 TEAM NANA  
🥉 第3位 HARUYOSHI

納期限: 12月25日(木)

- 固定資産税(第4期)
- 国民健康保険税(第6期)
- 介護保険料(第5期)
- 後期高齢者保険料(第6期)



お支払いは便利な  
口座振替をご利用ください。



## 町栄養士おすすめレシピ《クリスマスにぴったりの一品》

### フライパンでパエリア



材料(5～6人分)

1人分のエネルギー 418 kcal 塩分 2.3 g

米……………2合  
玉ねぎ……………小1個(160g)  
にんにく……………1個  
鶏もも肉……………小1枚  
塩・こしょう……………少々  
えび……………6尾  
あさり……………12個  
パプリカ……………1/4個  
白ワイン……………1/4カップ(50ml)  
カットトマト缶……………200g  
お湯……………350ml  
A コンソメ(顆粒)……………5g  
塩……………小さじ1(6g)  
カレー粉……………小さじ1(2g)  
オリーブオイル……………大さじ2  
パセリ……………適量

- ①鶏もも肉は2cm角に切る。パプリカは縦の細切りに切る。玉ねぎ、にんにくはそれぞれみじん切りにする。えびは、背わたと足をとる。Aを全て混ぜる。
- ②フライパンにオリーブオイル(分量外)を敷き、鶏もも肉を焼く。塩・こしょうし、焼き色がついたら取り出す。えびとパプリカも同様に焼く。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくをいれ火にかけ、香りが出てきたら、玉ねぎを加え炒める。
- ④米を加えさらに炒める。
- ⑤トマト缶、白ワインの順に加えて軽く炒め、さらにAを加え、全体が均一になるように混ぜる。弱火でときどき混ぜながら炒め、水分を煮詰めていき、

混ぜたときにフライパンの底が見えるようになったら、いったん火を止める。  
⑥あさりと②で炒めておいた、パプリカ、鶏肉、海老をのせ再び火をつけ弱火で約15分加熱する。火を止めて、15分蒸らす。



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

26cmのフライパンで作るぴったりな量です。魚介類は、シーフードミックスでもおいしくできます。

11月1日の人口と世帯●総人口 16,640人(-44) 男 8,209人(-39) 女 8,431人(-5) 世帯数 7,929世帯(-21)  
10月の出生数●男の子 1人 女の子 2人

※ () 内は前月比