



4月 April

- 7日(火) ●町内小中学校入学式
●月夜野小学校開校式
- 8日(水) ●にいほるこども園入園式
●利根商業高等学校入学式
- 9日(木) ●つきよのこども園入園式
- 10日(土) ●水上わかくりこども園入園式
- 29日(祝) ●昭和の日

5月 May

- 3日(祝) ●憲法記念日
- 4日(祝) ●みどりの日
- 5日(祝) ●こどもの日
- 6日(祝) ●振替休日

矢瀬親水公園 桜並木ライトアップ

●場所 矢瀬親水公園内
●期間 4/3(金)～4/19(日)
●ライトアップ時間 日没～午後9時

土日祝日は温かい飲食の出店を予定しています。
ぜひお立ち寄りください。
また、本イベントを継続していくため、今回より募金の取り組みを始めます。皆さまのご協力をお願いいたします。
問い合わせ先
道の駅矢瀬親水公園(月夜野は一べすと) ☎0278-20-2123

町民の暮らしを支える、 地域公共交通の担い手 『運転手』になってみませんか？

町民の重要な移動手段である公共交通を守るためには、運転手の確保が必要不可欠です。町内を運行する公共交通事業者の多くは、運転手不足の問題を抱えており、このまま深刻化すると公共交通の維持に影響を及ぼす可能性があります。

地域の公共交通を維持していくため、運転手の仕事にご興味のある方は下記までお問い合わせください。

関越交通株式会社 (バス・タクシー)
☎0279-22-2020
新治タクシー株式会社
☎0278-62-3111

納期限：4月30日(木)

○介護保険料(第1期)

お支払いは便利な
☐座振替をご利用ください。

揚げ玉・三つ葉おにぎり 栄養士おすすめ《お弁当にも》 ささみ・梅干しのレタス包みおにぎり

材料(4個分)
1人分のエネルギー 124kcal **塩分** 0.6g

ご飯…………… 300g
鶏ささみ…………… 1本(50g)
A酒…………… 小さじ1/2(2.5g)
塩、こしょう…………… 各少々
梅干し…………… 2個(種を抜いて20g)
乾燥わかめ…………… 小さじ1(2g)
サニーレタス…………… 2枚

材料(4個分)
1人分のエネルギー 168kcal **塩分** 0.5g

ご飯…………… 300g
三つ葉…………… 25g
揚げ玉…………… 大さじ6(30g)
めんつゆ(2倍濃縮)…………… 大さじ2(30g)
焼き海苔…………… 適量

- ①鶏ささみは耐熱皿にのせて、Aを振りかけ、ふんわりラップをかけ、500Wの電子レンジで1分20秒加熱して火を通す。粗熱がとれたら細かく裂く。
- ②梅干しは種を取り、粗く刻む。乾燥わかめは水で戻し、粗く刻む。サニーレタスは洗って、水分を拭き取り、大きめにちぎる。
- ③ご飯にささみ、梅干し、わかめを混ぜて4等分にし、丸または三角に握る。サニーレタスで包む。

ワンポイントアドバイス

- ・梅干しの量は、梅干しの塩分によって量を調節してください。
- ・小さなお子さんには、三つ葉の代わりに、青のりやほうれん草で作るのもおすすめです。
- ・3倍濃縮のめんつゆで作る場合は、大さじ1と1/3にしてください。

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。

3月1日の人口と世帯●総人口 16,521人(-47) 男 8,157人(-26) 女 8,364人(-21) 世帯数 7,892世帯(-26)
2月の出生数●男の子0人 女の子2人 計2人 ※ ()内は前月比