



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



- 16日(土)～17日(日)
- みなかみ3ダム春の点検大放流 2026
- 24日(日)
- 生涯スポーツフェスティバル
- 30日(土)～31日(日)
- GoPro Water Games Minakami 2026

町内産の酒米だけを使用した日本酒 「谷川岳」が発売されました！

「地元産の米だけでお酒を醸造できた。はじめての試みであったため自信が持てた。今後は効率的な作業を行って作付面積をもっと増やしていきたい」。このように語るのは、兼業農家で酒米生産者の小室滋貴さん（新巻）。小室さんは、令和6年から永井酒造（株）と酒米の栽培契約をしており、初年は栽培方法がわからず品質評価は2等以下でしたが、2年目には収穫量を3倍に伸ばし、品質では1等を3000キロ納品するほどになりました。「同年代の生産者仲間で連携し、もっと農業に力をいれていきたい。酒米団体をつくるための発信もしていきたい。」と意気込みを語っていました。



▲小室滋貴さん



この春から当広報誌の編集を担当する部署が広報戦略係として刷新されました。広報とは一般的にPRとも言われ、情報を「広く報せる」ことでステークホルダーとの双方向コミュニケーションによって、互いにより関係性を築くものと定義されています。が、わたしたちの考える広報はそんな難しいこととは意識せず、シンプルにこの町の日常的な「光景をお知らせする」とこと。みなかみ町には日常の中にこそ自然や人の特別な「光」があふれていると思うから。「光報」戦略係へご期待ください！

編集後記 「こうほうせんりやく便り」



栄養士おすすめ《減塩レシピ》

野菜たっぷりアクアパッツァ



材料（2人分）

1人分のエネルギー 163kcal 塩分 1.0g

- 白身魚…………… 2切れ(140g)
- あさり…………… 6個(120g)
- キャベツ…………… 60g
- ミニトマト…………… 5個(60g)
- ぶなしめじ…………… 60g
- ブロッコリー…………… 60g
- にんにく…………… 1片
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 白ワインまたは酒…………… 大さじ2(30g)
- オリーブオイル…………… 大さじ1(12g)

- ①白身魚に塩をふり約10分おく。
- ②キャベツは一口大、ミニトマトは半分にする。ぶなしめじ、ブロッコリーは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに、にんにくとオリーブオイルを加え火にかけ、香りがでてきたら、水分をふき取った白身魚を皮目から中火で焼く。両面色よく焼く。
- ④白ワインを加え、アルコールを飛ばしたら、水 2/3カップ(分量外)、キャベツ、ぶなしめじ、あさりを加える。蓋をして中火で煮る。
- ⑤あさりの殻が開いたら、ブロッコリーとミニトマトを加え再び蓋をして5分程度煮る。
- ⑥塩・こしょうで味を調える。



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

- ・魚介とトマトの旨みで薄味でも美味しく食べることができます。材料は旬の魚や野菜を使うとよいでしょう。(写真はタラを使用しています)
- ・残ったスープはフランスパンに浸して食べるのがおすすめです。

納期限：6月1日(月)

- 固定資産税（第1期）
- 軽自動車税



お支払いは便利な口座振替をご利用ください。

4月1日の人口と世帯●総人口 16,445人(-76) 男 8,121人(-36) 女 8,324人(-40) 世帯数 7,887世帯(-5)
3月の出生数●男の子 3人 女の子 1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。