



7月 July

- 5日(日) ●谷川岳山開き
- 20日(祝) ●海の日

8月 August

- 11日(祝)
- 山の日
- 23日(日) ●第67回藤原湖マラソン



令和8年度 自衛官等募集案内

自衛隊群馬地方協力本部 沼田地域事務所 0278-23-4111



募集種目	資格	受付期間
一般曹候補生(陸・海・空)	18歳以上33歳未満の者	7月1日(水)～9月1日(火)
2等陸・海・空士	18歳以上33歳未満の者	通年
予備自衛官補(一般・技能)	18歳以上52歳未満の者	5月23日(土)～9月10日(木)
防衛大学校学生(一般)	18歳以上21歳未満の者(高等学校・中等教育学校卒業生(見込みの者も含む))	7月1日(水)～10月15日(木)

群馬県内の予定になります。記載事項に変更が生じる場合がございますので、お気軽にお問合せ下さい。

先月号から、本誌の表紙に使用する写真は「いま、見てもらいたいこの町の光景」をコンセプトに選んでいます。みなかみ町で暮らしていると、思わずハッとするような美しい光景に出会うことがあります。早朝、朝日を浴びて真っ赤に染まる谷川岳。雪解けの季節、エメラルドグリーンに輝く利根川源流の水面。森の木々が風にたなびき、まるで山全体が万歳をしているかのように揺れる姿。

みなかみ町の風景が素晴らしいのは、同じ場所から眺める同じ景色であっても、時間や季節によって異なる表情を見せてくれることです。こうした光景を日常の中で垣間見ることが出来るのは、雄大な自然の中で暮らす私たちの特権なのかもしれません。そして同時に、これを未来のこともたへ守り、残していくこと。それは、私たちに託された「ミライとの約束」なのだと思います。

編集後記「こうぼうせんりやく便り」



栄養士おすすめ《減塩》

たことキャベツのレモンマリネ



材料(3人分)

1人分のエネルギー 83kcal 塩分 0.8g

ゆでたこ……………	100g
キャベツ……………	180g
コンソメ顆粒……………	小さじ1/2(2g)
水(茹でる用)……………	50ml
オリーブ油……………	大さじ1(12g)
酢……………	小さじ2(10g)
レモン汁……………	小さじ2(10g)
砂糖……………	小さじ1(3g)
塩……………	小さじ1/4(1.2g)
こしょう……………	少々
イタリアンパセリ…	適量

- ①ゆでたこは薄切りにする。キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にキャベツ、水 50ml、コンソメ顆粒を入れて蓋をして蒸し煮にする。時々蓋を開けて混ぜる。キャベツがやわらかくなったたらこを加えてサッと煮、火を止めてそのまま冷ます。
- ③ボウルにAを加えて混ぜる。ここに②を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。皿に盛り付け、イタリアンパセリを添える。



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

・お好みで、レモンの薄切りを数枚をAに加えてもおいしいです。

納期限：7月31日(金)

- 固定資産税(第2期)
- 国民健康保険税(第1期)
- 後期高齢者保険料(第1期)



お支払いは便利な
口座振替をご利用ください。

6月1日の人口と世帯●総人口 16,391人(-25) 男 8,109人(-13) 女 8,282人(-12) 世帯数 7,896世帯(±0)
5月の出生数●男の子 2人 女の子 1人 計 3人 ※()内は前月比