## くらしの歳時記

**11月 November**

3日(祝)
●文化の日
23日(祝)
●勤労感謝の日

**12月 December**

28日(月)
●官公庁仕事納め
28日(月)～30日(水)
●消防団歳末特別警戒

谷川地区まちなみ協議会通信

## 「俎嵓」読めますか？

谷川温泉地区の住民が、故郷の山と仰ぐ麗峰「まないたぐら」です。元谷川岳。「岳」と呼ばれていました。これからは堂々「俎嵓」を名乗ります。この字面と山容、どうぞお見知り置きくださいませ。

谷川地区まちなみ協議会　青柳玲子

写真：平原良男

## 編集後記「こうほうせんりゃく便り」

今月号の取材を通して、山を守るためには適切な手入れが欠かせないこと、そしてその森林整備が私たちの生活に深く関わっていることを知りました。

豊かな自然とともに歩んできた、みなかみ町。暮らしが便利になった現代において、自ら山に入り木を伐り出す光景は、遠いものになりつつあります。そんな現代だからこそ、ユネスコエコパークの町として、この豊かな森とどう向き合っていくかを考える時なのではないかと思います。今月号が、森林や林業について、少しでも身近なこととして関心を持つきっかけになれば幸いです。

## 納期限：11月30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。

## ついに登場！町民向け 町内6スキー場 共通シーズン販売！

地域のご要望にお応えして、みなかみ町内スキー場共通シーズン券を<町民向け>にお得に販売します。雪が降るこの地域ならではの、冬の魅力を満喫ください。

▲詳細はこちら

- 販売価格　１枚　60,000円（税込）
- 対象・みなかみ町民の方
  ・町内に別荘などをお持ちの方
- 申込期間
  11月15日(日)～11月22日(日)

問 みなかみ町スキー場連絡協議会 事務局
snowminakami@gmail.com

月夜野学校給食センター栄養士おすすめ《減塩レシピ》

## 鶏つくねとれんこんの味噌クリームスープ

**材料（４人分）**

1人分のエネルギー　202kcal
1人分の塩分　0.6g

かぼちゃ……80g
たまねぎ……80g
れんこん……60g
にんじん……60g
水……400ml
コンソメ……4g
(鶏つくね)
A
- 鶏ひき肉……80g
- おろししょうが…2g
- 味噌……1g
- 白ごま……小さじ1(3g)
- パン粉……大さじ2(6g)
- 牛乳……大さじ2/3(10g)

サラダ油……大さじ1(12g)
牛乳……160ml
味噌……大さじ4/5(14g)
バター……10g
小麦粉……大さじ2/3(6g)
乾燥パセリ……少々

①野菜を切る。かぼちゃは皮をむき、小さめの薄切り、玉ねぎは薄切り、にんじんとれんこんは3mm厚さ程度のいちょう切りにする。
②パン粉を牛乳に浸す。Aの鶏つくねの材料を練り混ぜ、スプーンなどで一口大に丸めておく。
③鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎをよく炒めてから、にんじん、れんこんを順に炒める。水、コンソメを加えてアクを取りながら煮る。
④野菜が柔らかくなったら、②の鶏つくねを鍋に入れ煮る。
⑤鶏つくねに火が通ったらかぼちゃ、牛乳を加える。
⑥野菜を煮ている間に、バターを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱し溶かし、小麦粉を加えよく混ぜる。さらに味噌を加え、なめらかになるまで混ぜる。
⑦かぼちゃが柔らかくなったら⑥を鍋に溶き入れサッと煮る。
⑧器に盛り、乾燥パセリをちらす。

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**
牛乳を使うことで、コクやうまみがあるので、調味料を減らすことができ、減塩することができます。野菜は大根・ごぼうなど季節の野菜を使うのがオススメです。

**10月1日の人口と世帯●総人口 16,277人(-26)　男 8,041人(-14)　女 8,236人(-12)　世帯数 7,843世帯(-11)**
**9月の出生数●男の子３人　女の子２人　計５人**
※（）内は前月比

●編集／みなかみ町役場総務課
〒379-1393 群馬県利根郡みなかみ町後閑318
☎0278-62-2111 FAX 0278-62-2291
●みなかみ町ホームページ https://www.town.minakami.gunma.jp/

UD FONT by MORISAWA
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。