



歳時記

みなかみ町の
主な行事予定

ホームページからも
ご確認いただけます



【カヌー&SUP体験会開催】



7月30日・8月4日の2日間、新治B&G海洋センターにおいて「カヌー&SUP体験会」が開催されました。

乗船前には、ライフジャケット浮遊体験や背浮き、身の回りの浮く物を利用した落水時の対処方法などを実体験を通じて学び、「自分の命は自分で守る」という意識の習得を行いました。

参加者は夏空の下、カヌーとSUPに乗船し、夏休みの楽しい思い出を作りました。

9月

20日(祝) 敬老の日
23日(祝) 秋分の日
26日(日) 中止 茂左衛門地藏尊大祭
中止 町民体育祭

10月

22日(金) 中止 平和式典・戦没者追悼式



※新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、今後も各種イベントや行事が中止になる場合がありますので予めご了承ください。詳しくは、各イベントもしくは行事の主催者へお問い合わせください。

スポーツ大会 結果報告

7/18 納涼弓道大会



※10射中の合計的
数を競いました。

大会結果(敬称略)

優勝

小林 宏治(4中)

準優勝

佐藤まつ子(4中)

第3位

原澤 芳雄(4中)

納期限：9月30日(木)

- 固定資産税(第3期)
- 国民健康保険税(第3期)
- 後期高齢者保険料(第3期)
- 国民年金(8月分)



お支払いは便利な口座
振替をご利用ください。

おともだちがふえたよ!

7月の出生者

男の子	女の子	計
1人	3人	4人

数字は住民基本台帳(8/15現在)に基づくものです。

人口と世帯

8月1日
現在

総人口	18,101人	(-16)
男	8,848人	(+1)
女	9,253人	(-17)
世帯数	7,975世帯	(+11)

数字は住民基本台帳に基づくもので、国勢調査の数値とは異なります。※()内は前月比



役場栄養士おすすめ・お手軽レシピ

「じゃがいものガレット」

材料(4人分) 塩分0.9g
1人分のエネルギー177kcal

じゃがいも…… 3個(約400g)
ピザ用ソース…………… 80g
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ1(12g)
トマトケチャップ…………… 適量

● 作り方 ●

- ①じゃがいもは皮をむいて細い千切りにする。スライサーを使用するとよい。※水にさらさない。
- ②ボウルに①のじゃがいも、ピザ用チーズ、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油を敷いて中火で熱し、②を入れる。厚さが均一になるようにフライ返し等でととのえる。※フタはしない。
- ④ときどきフライ返しで押さえつけながら、約3分焼く。ガレットの周りがこんがりとしてきたら上下を返す。フライ返しでときどき押さえつけながらさらに3分ほど焼く。両面がこんがりとやけたら皿に移す。
- ⑤食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付ける。お好みでケチャップを付けて食べる。



●ワンポイントアドバイス

- ・ベーコンやしらす、しそ、ねぎなどをプラスしてもおいしいです。
- ・フタをしないで焼くと、外はカリッと中はほっくり仕上がります。
- ・じゃがいもがまとまりにくいときは、片栗粉大さじ1程度加えるといいです。