



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



【子どもパークレンジャー 開催】

子どもたちの豊かな人間性を育むことを目的とした環境省主催のイベント「秋の子どもパークレンジャー」が11月7日、谷川岳インフォメーションセンターで開催されました。

参加した18人の子どもたちは、谷川岳エコツーリズム推進協議会のインタープリターと一緒に、外で見つけた落ち葉や木の実、生き物などを図鑑で調べたり、その結果を発表したりしました。次回は冬に開催される予定です。



▲調べた内容を各班で発表しました

納期限：12月27日(月)

- 固定資産税(第4期)
- 国民健康保険税(第6期)
- 介護保険料(第5期)
- 後期高齢者保険料(第6期)
- 国民年金(11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!

10月の出生者

男の子	女の子	計
1人	2人	3人

数字は住民基本台帳(11/15現在)に基づくものです。

人口と世帯

11月1日
現在

総人口	18,005人	(-48)
男	8,794人	(-24)
女	9,211人	(-24)
世帯数	7,923世帯	(-27)

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

12月

- ～12日(日) ■ みなかみ秋の新そばまつり
- 28日(火) ■ 官庁仕事納め
- 28日(火)～30日(木) ■ 消防団歳末特別警戒

1月

- 1日(祝) ■ 元旦
- 4日(火) ■ 官庁仕事始め
- 9日(日) ■ 第17回みなかみ町成人式
- 町消防団出初式
- 10日(祝) ■ 成人の日

※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。



役場栄養士おすすめレシピ

減塩レシピ

「れんこんのはさみ揚げ」 カレー風味



材料(4人分)	塩分0.6g
1人分のエネルギー	256kcal
れんこん	300g
牛薄切り肉	240g
しょうゆ	小さじ2(12g)
A 料理酒	大さじ1(15g)
カレー粉	小さじ1/2(1g)
青じそ	12枚
卵	1個
片栗粉	適量
レモン	1/2個
揚げ油	適量

● 作り方 ●

- ①れんこんは皮をむいて、厚さ5mm(24枚)の輪切りにし、水にさらす。
- ②牛肉は約2cmの長さに切り、Aと混ぜ合わせ下味を付ける。
- ③れんこんの水気を切り、キッチンペーパーで水気を拭き取る。れんこんに牛肉と青じその葉をのせて、もう1枚のれんこんで挟む。
- ④溶き卵、片栗粉の順に付けて、180℃の油でほんのり色付くまで揚げる。皿に盛り、くし形に切ったレモンを添える。

●ワンポイントアドバイス

・れんこんはカリウムを多く含んでいます。カリウムには、余分なナトリウムを体外に排出させ、血圧の上昇を抑える働きがあります。

使ってない

家・土地

貸すのも売るのも

まずはご相談ください

観光商工課 移住・交流推進係
☎:0278-25-5028

空き家 バンク