



みなかみリトルフェニックス ～大会のお知らせ～

6月に開催された第57回群馬県少年野球大会利根沼田支部予選会で準優勝し、8月1日開幕のJAグループ群馬杯 第57回群馬県少年学童軟式野球大会に出場します。初戦は8月2日(日)午前8時から、上毛新聞敷島球場にて行われます。



8月 August

- 11日(火) ●山の日
- 23日(日) ●第67回藤原湖マラソン

9月 September

- 5日(土)～6日(日) ●おいで祭り
- 21日(月) ●敬老の日
- 22日(火) ●国民の休日
- 23日(水) ●秋分の日

防火ポスターコンクール 作品募集のお知らせ

今年度の標語は「火の確認 いい日を支える いい習慣」

今年度も防火ポスターコンクールを開催します。この事業は、西部防火協会と北部防火協会が主催する事業で、地域全体の防火思想の普及および防火意識の高揚を図るために毎年実施しているものです。

- 対象者
みなかみ町の各小中学校の児童・生徒
- 規格など
各学校から配布される要綱を確認して、夏休み中にご家庭で作成してください。
- 提出期限
8月末に各学校へ提出してください。
- 問い合わせ
各学校または西部防火協会事務局
(西消防署 0278(64)0002)

今年も最優秀作品を使用して、防火ポスターを作成します。また、参加者全員に参加賞も用意します。ぜひご応募ください。



▲令和7年度の防火ポスター

編集後記「こうぼうせんりやく便り」

恥ずかしながら、わたし自身も「きつと大丈夫」と防災の備えを後回しにしていました。しかし今月の特集を組む中で、防災とは特別なことではなく「いつもの暮らしの延長線上」にあるのだと気付きました。歩きなれた道、地域の活動、大切な家族との時間。そんな日常に少しでも防災の視点を足してみる。その先に、それぞれのやるべき「備え」が見えてくるはず。難しく考えすぎず、できることから。今月号が、気軽な一歩を踏み出すきっかけになれば幸いです。

納期限：8月31日(月)

- 町県民税(第2期)
- 国民健康保険税(第2期)
- 介護保険料(第3期)
- 後期高齢者保険料(第2期)



お支払いは便利な
口座振替をご利用ください。



栄養士おすすめ《地産地消レシピ》

ピーマンのコロコロ肉詰め



材料 (3人分)

1人分のエネルギー	298kcal	塩分	1.2g
ピーマン	5個		
合い挽き肉	200g		
玉ねぎ	小1/2個(100g)		
パン粉	大さじ3(9g)		
マヨネーズ	大さじ1(12g)		
A 塩	少々		
こしょう	少々		
片栗粉	小さじ2(6g)		

ワンポイントアドバイス

- ・ソースは焼き肉のタレや、ぼん酢でも美味しいです。
- ・マヨネーズを入れることで冷めても固くなりにくいです。
- ・一口サイズなので、こどもでも食べやすく、お弁当にもぴったりです。



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。

- 片栗粉(まぶす用)… 大さじ1(9g)
- 油…………… 適量
- 「ケチャップ …… 大さじ1と1/2(27g)
- B しょうゆ …… 大さじ1/2(9g)
- L みりん …… 大さじ1(18g)
- ①玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジ600Wで1分加熱し冷ましておく。
- ②合い挽き肉に何も入れない状態で粘りがでるまでこねる。
- ③①の玉ねぎと材料Aを加えて混ぜる。
- ④ピーマンの芯と種を取り、2～3cm程度の輪切りにし、片栗粉大さじ1をまぶす。
- ⑤ピーマンに肉だねを詰める。
- ⑥フライパンに油をしき、⑤を焼く。
- ⑦焼き色がついたら裏返し、水を大さじ1程度入れフタをして弱火で約5分蒸し焼きにする。
- ⑧肉に火が通ったら、フライパンの油をふきとり材料Bを加えて、煮詰めながらソースをからめる。

7月1日の人口と世帯●総人口 16,345人(-46) 男 8,082人(-27) 女 8,263人(-19) 世帯数 7,858世帯(-38)
6月の出生数●男の子1人 女の子0人 計1人

※ () 内は前月比