

お誕生おめでとう

地 区	氏 名	性別	保護者
梅 高	さかもと 坂本 岬	男	健二

おくやみ申し上げます

地 区	氏 名	享年	届出人
青 部	工藤 よしゑ	93	工藤 秀行
上 長 尾	山下 哲	76	山下とよ子
地 名	栗原 きぬ	82	湯口 博樹
梅 高	鷺見 親夫	86	鷺見 正親
水 川	坂口 久代	92	坂口 明英
水 川	梶原 たきゑ	106	梶原 正威
徳 山	後藤 つぎ	92	後藤 政夫
小 長 井	後藤 佐知子	45	後藤 勝
藤 川	中西乃希江	91	中西 信義
久 野 脇	鈴木 壽文	74	鈴木 恵美子
奥 泉	井林 純	95	井林 健夫

■死亡された方については、本町に住所がある方で掲載を希望された分を掲載しています。

税務住民課 ☎0547(56)2222

川根本町の人口

令和7年11月1日現在

世帯数	2,626 世帯 (-11)	出生	1 人
総人口	5,536 人 (-19)	死亡	15 人
男 性	2,693 人 (-5)	転入	6 人
女 性	2,843 人 (-14)	転出	12 人

※()内は前月比、右欄は今月中の異動 ※外国人の数を含む

「かわねおしごと掲示板」

町のホームページで掲載している町内の人材募集に関する情報をご覧ください。



【問】産業振興課 ☎0547(56)2226

川根本町将棋愛好会 生徒募集!!

月に数回、町内で将棋教室・将棋道場などを行っています。ご興味がある方は、下記までご連絡ください。

☎090-8462-3920 田村 真理子まで

【将棋ウォーズ】アカウント：marimama
10分四段・10秒三段・スプリント二段



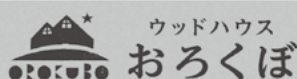
ランチメニューいろいろ

- ふらっと当日気軽に
- 予約で会食や友達と
- ドリンクだけでも

メニュー・休業日は
HPで!

<https://orokubo.jp>

お問合せ・お申し込みは…
TEL/FAX 0547-56-1100



川根本町健康づくり食生活推進協議会
ハムたまおにぎり オススメレシピ

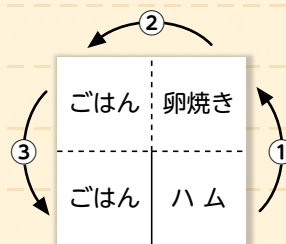


【栄養成分(1個分)】 【材料(4個分)】

エネルギー	371kcal	ごはん	520g	塩	小さじ1/6
たんぱく質	14.3g	卵	4個	油	小さじ2
脂質	11.2g	ブロッコリー	4個	ハム	4枚
食塩相当量	1.1g	ミニトマト	6個	海苔	4枚
		プロセスチーズ	40g		

【作り方】

- ① ブロッコリー：1.5cm程度に切る。ミニトマト：4等分に切る。プロセスチーズ：1cm角に切る。
- ② ボウルに卵を割り、塩を加えて混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を流し入れたら①を全体に散りばめる。弱火にし、蓋をして卵と具に火を通す。火が通ったら十字に4等分する。
- ③ 海苔の中央に下から半分までキッチンバサミで切り込みを入れる。
- ④ ラップを敷き、上に③を置く。
- ⑤ 図を参考に1個分のごはん、②で4等分した卵焼きの1つ、ハムをのせ、右下のハムから折りたたんでいく。
- ⑥ 敷いていたラップでおにぎりをぎゅっと包み、5分ほどなじませる。ごはんと海苔がなじんだら、ラップごと半分に分ける。同様に4つ作る。



おにぎり一つでごはん、卵、野菜、乳製品、ハムがとれます。



編集 幸記

県内外から約180人のランナーが参加した南アルプスマウンテンマラソン。ランナーたちは初秋の山あいを駆け抜けていきます。

この競技は、スタート3分前にチェックポイントが記された地図が配布されます。ランナーはその短い時間でこのチェックポイントをどのルートで回るか決めなければならぬので、瞬時の判断力や決断力、またチームの団結力が大切になります。皆さんは笑顔でとても高度なことをやっているんだと再確認。写真撮影で手が空いていなかったで、心の中で拍手を送りました。 松村美里

不用品になったものを活かさせていただきます

不用品を買い取りいたします

昭和レトロ館 山本 博昭

〒428-0416 静岡県榛原郡川根本町田代240-1

TEL/FAX: 0547-59-1811 Email: yama1123@dream.ocn.ne.jp

携帯: 090-3258-7016

