

お誕生日おめでとう

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 よしき	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いただけます。



【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

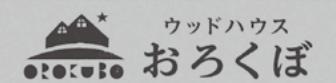


ランチメニューいろいろ

- 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



【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

【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、ラップごと半分に切る。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。

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ど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、またチームの团结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つたので、心の中で拍手を送りました。松村美里

編集幸記

不用品を貰い取りいたします

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