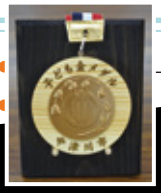
発行／中津川市
編集／市長公室秘書広報課

〒508-8501 岐阜県中津川市かやの木町2-1
TEL 0573-66-1111

市公式HP／https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/

環境に配慮したインキを使用しています 植物油



市長の公務日記

シン・市長が行く！

市長の部屋

子ども金メダルを手渡しました!!

と　き　3月19日
ところ　中津川文化会館ホール

スポーツや文化の分野で優秀な成績を収めたり、地域社会に貢献したりした258人の市内の子どもたちに子ども金メダルを手渡しました。

この事業は、子どもたちの頑張りを称え、自信と誇りを持たせることで、豊かな心を育み、地域の未来を担う人になってもらうことを目的としています。平成22年度から始め、延べ3,631人にメダルを授与してきました。メダルは、市の花「サラサドウダン」と市章をモチーフにデザインし、市の木「こうやまき」を使用した温かみのあるものです。

授与式では子どもたち1人ずつとハイタッチをして祝福しました。これからも子どもたちの未来を応援していきます！みんなおめでとう!!

中津川市長　小栗仁志

NAKATSUTRIP

食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

冷製トマトリゾット風

問 健康課（☎内線639）

1人分の栄養価

エネルギー	カルシウム	たんぱく質	食物繊維	塩　分
380 kcal	31 mg	11.2 g	4.0 g	1.0 g

材料（2人分）

ご飯	200g
コーン（缶詰）	60g
ツナ（缶詰・油漬け）	小1缶（70g）
ミニトマト	6個（60g）
トマトジュース（無塩）	300ml
塩	1.0g
オリーブ油	大さじ1（12g）
粉チーズ	小さじ1（2g）
粗びき黒こしょう	少々

作り方

① ご飯はさっと水で洗い、ぬめりを取る。
② コーン缶の水気とツナ缶の油をそれぞれきっておく。ミニトマトは1/2～1/4の大きさに切っておく。
③ 深めの器に①、②、トマトジュース、塩を入れて混ぜ合わせる。
④ オリーブ油、粉チーズ、粗びき黒こしょうをかける。

1日の食塩摂取量の目標は

・男性7.5g未満・女性6.5g未満・高血圧の方6g未満

健康レシピ情報

市ホームページに、手軽に作れる野菜料理を紹介しています。「健康レシピ」で検索またはこちらの二次元コードからご覧ください。

人の動き　令和7年3月末現在

人　口	73,001人	（−388人）
男	35,864人	（−197人）
女	37,137人	（−191人）
世帯数	31,883世帯	（−61世帯）

数値は外国人含む、（　）内は前月比

スマホで広報紙

市からの情報GET

編集後記

広報5月号の表紙は、子育て支援センターほっとけーきの「ちょうひろば」の様子を撮影しました。お子さんもお母さんもとても楽しそうに過ごしていて、たくさんの笑顔に癒されました。