



市長の公務日記 シン・市長 が行く！



市役所の庁内サインを一新しました！

とき 令和7年4月30日
ところ 市役所本庁舎

この春から庁内サインを「見やすい、わかりやすい、親しみやすい」デザインに一新しました。丸みを帯びた形と、観光大使でもある中津川市出身の絵本作家・村上康成さんの「清流の生き物のイラスト」をワンポイントにしたことで、柔らかい印象になりました。また、お探しの部署を少しでも早く見つけれられるようにと、全体マップ

の設置や色分けなどをしました。本庁舎だけでなく、本町分庁舎（中央公民館）やにぎわいプラザ、そして健康福祉会館も同じ庁内サインとなります。今後はワンストップ窓口の開設などに取り組み、どなたにもやさしい市役所にしていきたいと考えています。これからの変化にご期待ください！

中津川市長 小栗仁志



食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

鶏肉の味噌マヨホイル焼き

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
220 kcal	25 mg	24.0 g	2.5 g	1.4 g



1日 350g 野菜を
食べよう

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。



材料(2人分)

鶏むね肉	180g	A)	味噌	大さじ1
ミニトマト	2個(20g)		マヨネーズ	
玉ねぎ	小 1/2個(100g)			大さじ1と1/2
しめじ	1パック(90g)		酒	小さじ1
小ねぎ	2g		みりん	小さじ1

作り方

- 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。
- ミニトマトは4等分にし、玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐしておく。
- アルミホイルに玉ねぎをしき、その上に鶏肉、しめじ、ミニトマトをのせて混ぜ合わせた(A)をかける。
- アルミホイルで包み、オーブントースターで20分程焼く。最後に刻んだ小ねぎを散らす。

人の動き 令和7年4月末現在

人口	72,952人	(-49人)
男	35,857人	(-7人)
女	37,095人	(-42人)
世帯数	31,937世帯	(+54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

今年度から定例記者会見で、市長自ら政策的な項目について発表する形になりました。また、市長発表の様子を動画で公開しています。ぜひご覧ください。