

## 市長の公務日記

シン・市長  
が行く！

市長の部屋

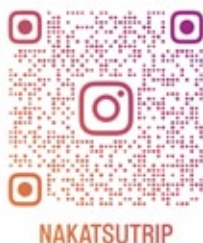
おくやみワンストップ窓口を  
開設しました！とき 6月23日  
ところ 市役所本庁舎

「どなたにもやさしい市役所へ」の取り組みとして、このたび「おくやみワンストップ窓口」を開設しました。窓口は事前予約制で、電話予約のほかWEB予約もできます。ご予約いただける時間帯も午前と午後にありますので、ご都合に合わせて来庁していただけます。また、専用のブースで専任の職員が必要な手続きに応じて対応いたします。まわりを気

にせずゆっくりと確認しながら進めることができ、ご家族の負担や不安が少しでも軽くなるよう寄り添いながらお手続きをさせていただきます。

今後も窓口改革として、受付カウンターの配置や待合スペースの確保、お手続きに関する業務を見直し、「どなたにもやさしい市役所」を推進していきます！

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☆

## 簡単冷や汁

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。



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   |
|----------|--------|--------|-------|-------|
| 199 kcal | 220 mg | 15.0 g | 2.1 g | 1.3 g |

## 材料(2人分)

|             |              |               |             |
|-------------|--------------|---------------|-------------|
| きゅうり        | 1/2 本(50g)   | 水             | 400ml       |
| みょうが        | 2 個(30g)     | 鯖味噌煮(缶詰)      |             |
| 青しそ         | 4 枚(4g)      | 中 1/2 缶(100g) |             |
| 味噌          | 大さじ 2/3(12g) | 木綿豆腐          | 1/2 丁(150g) |
| (A) おろししょうが |              | 炒りごま          | 大さじ 2/3(4g) |
|             | 小さじ 1/2(3g)  |               |             |

## 作り方

- ① きゅうりは薄切り、みょうが、青しそは千切りにする。
- ② ボウルに (A) を入れ、水を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ③ ②に鯖缶を汁ごと入れ、身を軽くほぐすように混ぜる。水気をきった豆腐を手で崩しながら加え、①と炒りごまを加えて軽く混ぜる。
- ④ 冷蔵庫でよく冷やし、器に盛る。

## 人の動き 令和7年5月末現在

|                   |          |         |
|-------------------|----------|---------|
| 人口                | 72,938人  | (-14人)  |
| 男                 | 35,845人  | (-12人)  |
| 女                 | 37,093人  | (-2人)   |
| 世帯数               | 31,978世帯 | (+41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

20年に一度の一大イベント、「なかつかわ御神木祭」取材しました。会場には小さなお子さんも多く、この子たちが、20年後、また親子で、この一大イベントを迎えられるといいなと思いました。