

市長の公務日記

シン・市長 が行く！



市長の部屋



なかつがわ 森の木遊館が
開館1周年を迎えました！
とき 8月3日



「なかつがわ 森の木遊館」の開館1周年記念式典を開催しました。多くの方にご利用いただいている木遊館は、今年5月に来館1万人を達成しました。子どもへの読み聞かせやワークショップを定期的に開催するほか、大人向けの木育講座なども企画しており、幅広い年齢層の方が、木に親しむ場所となっています。

記念式典では、ぎふ木遊館名誉館長の竹下景子さんによる絵本の読み聞かせもありました。参加した子どもたちは、絵本の世界にすっかり入り込んで、楽しい時間を過ごしていました。これからも、『森の入口』として、みなさんに楽しんでいただける企画を開催していきます！

中津川市長 小栗仁志



食べて健康レシピ

☆おいしく減塩☆

豆腐のそぼろあんかけ



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
210 kcal	128 mg	15.0 g	1.9 g	0.9 g

材料(2人分)

- 鶏ひき肉 70g
長ねぎ 40g
おろししょうが 小さじ1(6g)
- (A) 酒 大さじ1(15g) 片栗粉 小さじ2(6g)
みりん 小さじ2(12g) 水 小さじ2
しょうゆ 小さじ2(12g) 絹ごし豆腐 1丁(300g)
砂糖 小さじ1(3g) カイワレ大根 10g

作り方

- ① 熱したフライパンで鶏ひき肉を炒め、みじん切りにした長ねぎとおろししょうがを加えてさっと炒める。
- ② ①に(A)を加えて混ぜ合わせ、水溶性片栗粉も加えてとろみがついたら火を止める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、一口大に切った豆腐をゆでてザルにあげる。
- ④ 器に豆腐を盛り付け②をかけ、カイワレ大根のをせる。

人の動き 令和7年7月末現在

人口	72,795人	(-76人)
男	35,777人	(-36人)
女	37,018人	(-40人)
世帯数	31,955世帯	(-13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

家族で近くの花火大会へ。屋台で買ったりんごあめを手に「花火ドキドキしちゃうね～」と話す長女に成長を感じつつ、観覧席に向かいました。いざ始めると、花火をよそに、りんごあめに夢中な娘に笑ってしまいました。