



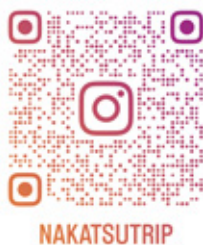
市長の公務日記 シン・市長 が行く！



市長の部屋

神坂スマートインターチェンジが
開通しました！

とき 9月13日



NAKATSUTRIP

多くの皆さまのご協力により、神坂スマートICが開通しました。開通式典では、神坂地区の子どもたちによる三味線演奏のあと、生徒代表から「教室の窓から工事を見てきた。ここが日本や世界中の人が訪れる玄関口になるかと思うと期待でわくわくする。故郷の良さを再発見し、さらに魅力あふれる場所にしていこうことが使命。先輩方に負けないよう活動していきたい。」と力強い挨拶があり、

故郷を思う子どもたちの心に会場全体があたたかな雰囲気になりました。その後、開通セレモニーで通り初めなどを行い、一般車両の開通となりました。

今後、馬籠宿を含めた市内各地への周遊観光の促進や三次救急医療施設へのアクセス向上、災害時における代替ルートの確保など、市全体の発展につながることを期待します。

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☆

ひじきと水菜のサラダ



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
47 kcal	73 mg	1.4 g	2.8 g	0.6 g

材料(2人分)

干しひじき	6g	(A)	酢	小さじ 1 弱(4g)
水菜	40g		しょうゆ	小さじ 1(6g)
きゅうり	30g		砂糖	小さじ 1(3g)
みょうが	大 1 個(20g)		オリーブ油	小さじ 1(4g)
コーン(缶詰)	20g			

作り方

- ① ひじきを洗って水で戻し、さっと茹でて細かく刻む。
- ② 水菜をざく切りに、きゅうり、みょうがは千切りにする。コーンは水気をきっておく。
- ③ ①②を (A) の調味料であえる。

人の動き 令和7年8月末現在

人 口	72,765人	(-30人)
男	35,784人	(+7人)
女	36,981人	(-37人)
世帯数	31,957世帯	(+2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

秋といえば「食欲の秋」♪そんな秋を前に、僕に訪れた年に一度の健康診断。そして、運動不足な僕のお腹に手を置き、追い打ちをかけるようにウチの娘が放った言葉は「ぶにぶに」。。。僕は「運動の秋」をはじめます。