



市長の公務日記 シン・市長 が行く！



市長の部屋

伊藤潤二さんデザインの
マンホールふたを設置しました！
とき 10月24日



NAKATSUTRIP

市観光大使のホラー漫画家 伊藤潤二さん（市内坂下出身）が、中津川市のために特別にデザインマンホールふた6絵柄を描き下ろしてくださいました。そのうちの1枚「双一と椈の湖」を、伊藤さんの作品「リアルウンコノオモイデ」（朝日新聞出版）に描かれた風景のモデルとされる坂下神社の参道入り口に設置しました。

このデザインには、伊藤さんの出身地坂下の「椈の湖」を背景に、漫画の登場人物である双一少年が描かれています。伊藤さんによると、双一は自分の分身のような存在とのこと。人気の高い富江が描かれた「富江と恵那山」も近日中に設置します。6絵柄すべて設置したら、あちこち見て回る楽しみができますね！

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☆

鯖缶ねぎ味噌サンド



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
139 kcal	144 mg	9.3 g	1.3 g	0.6 g

材料（2人分）

小ねぎ	1/2 束(50g)
青しそ	2 枚
キムチ	20g
鯖味噌煮(缶詰)	60g
油揚げ	小 2 枚
リーフレタス	2 枚(10g)

作り方

- ① 小ねぎは小口切り、青しそは千切りにする。キムチは細かく刻む。
- ② 鯖味噌煮をスプーンでほぐし、①と混ぜ合わせる。
- ③ 油揚げに切り込みを入れて袋状に広げ、②を詰める。
- ④ オーブントースターで両面をこんがり焼き、レタスを添えたお皿に盛り付ける。

人の動き 令和7年10月末現在

人 口	72,622人	(-94人)
男	35,701人	(-36人)
女	36,921人	(-58人)
世帯数	31,962世帯	(-17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

今月の特集は「食と健康」。特に子どものご飯には気を使うものの、好んで食べてくれる食材や味付けに偏ってしまうこともしばしば……。皆さんは日ごろの食生活でどんなことに気を使っていますか？