



市長の公務日記
シン・市長が行く!



苗木城築城500年記念事業
「苗木城ガイドツアー」

とき 5月31日 午後
ところ 苗木城跡



苗木城築城500年記念事業として、午前中のトークライブ(P21参照)に出演された、歴史や城郭などの専門家3人の案内で巡る「苗木城ガイドツアー」を開催しました。実際に現地を歩きながら、巨岩を生かした独特の城づくりなど、専門家ならではの視点で苗木城の魅力を感じてもらえる時間となりました。

が建っていた城は全国的にも珍しく、石垣の積み方も時代によって違いがあり唯一無二の景観を誇っています。

歴史や絶景を楽しめる場所としてぜひ苗木城跡にお越しください!

10月4日(日)に開催する「苗木城まつり」もお楽しみに!

苗木城のような岩盤を覆うように天守

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☆

厚揚げのトマト煮



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(市内線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 |
|----------|--------|--------|-------|-------|
| 249 kcal | 261 mg | 12.5 g | 2.6 g | 1.1 g |

材料(2人分)

- | | | | |
|------|------------|-------|--------------|
| 厚揚げ | 1枚(200g) | (A) { | 鶏がらスープの素 |
| トマト | 1個(180g) | | ……小さじ2/3(2g) |
| 玉ねぎ | 1/2個(100g) | | 白ワイン(または酒) |
| にんにく | 1/2かけ(3g) | | ……大さじ1(15g) |
| 生姜 | 1/2かけ(5g) | | 水 |
| 油 | 小さじ2(8g) | | ……大さじ1(15g) |
| しょうゆ | 大さじ1/2(9g) | | 砂糖 |
| にら | 10g | | ……小さじ2(6g) |
| | | | 酢 |
| | | | ……小さじ2(10g) |

作り方

- 厚揚げは縦半分になり、1cm幅に切る。トマトは1cm角に切る。玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。にらは3cm幅に切る。
- フライパンに油を熱し、にんにく、生姜を炒め、香りが出たら玉ねぎも加えて炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、厚揚げ、トマト、(A)を加え、途中で混ぜながら煮詰める。
- しょうゆ、にらを加えて全体を混ぜる。

人の動き 令和8年5月末現在

| | |
|-----|-----------------|
| 人口 | 71,876人 (-87人) |
| 男 | 35,346人 (-46人) |
| 女 | 36,530人 (-41人) |
| 世帯数 | 31,947世帯 (-8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

最近、私に内緒の買い物をママと楽しんでいるうちの長女。「パー、ママにシール買ってもらったー!..あっ、パパには内緒だった。」と、毎回すぐに打ち明けてくれます。次は何を買ってくるか、楽しみです。