



オブリガード
Obrigado!
(ありがとう!)

市長の公務日記 シン・市長 が行く!



市長の部屋

レジストロ市友好親善団が来訪
されました!

とき 8月13日
ところ 中津川市内

だきました。浴衣を着て市民の皆さん
と交流を深め、中津川市の文化や活気
を肌で感じていただきました。

今後も友好関係がさらに深まること
を期待しています!

中津川市長 小栗仁志



オラ Ola! (こんにちは!)

姉妹都市提携46周年を記念し、ブラジル・サンパウロ州レジストロ市から、友好親善団の皆さんが中津川市を訪問されました。午前中に市役所で歓迎アトラクションや姉妹都市友好証書の署名を行い、夕方からは中津川の夏の風物詩「おいでん祭」にご参加いた



食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

鯖となすの甘辛揚げ



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
352 kcal	27 mg	15.8 g	1.7 g	1.1 g

材料(2人分)

鯖	140g	(A)	しょうゆ	
片栗粉	大さじ 2 (18g)		小さじ 2 (12g)	
なす	2 本 (150g)		砂糖	小さじ 2 (6g)
油	大さじ 2 (24g)		酢	小さじ 1 (5g)
炒りごま	小さじ 1/2 (1g)		酒	小さじ 1 (5g)
糸唐辛子	適宜			

作り方

- ① 鯖は一口大に切り、半量の片栗粉をまぶす。
- ② なすは乱切りにし、残りの片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、鯖を並べて揚げ焼きにする。火が通ったら、なすを加えて炒める。
- ④ ③に混ぜ合わせた(A)を加え、全体に絡める。
- ⑤ 器に盛り、炒りごまと糸唐辛子をかける。

人の動き 令和8年7月末現在		
人 口	71,742人	(-57人)
男	35,307人	(-10人)
女	36,435人	(-47人)
世帯数	31,990世帯	(+35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「高血圧」。自覚症状がほとんどないまま、血管や心臓などに負担を与える高血圧は、早期発見・早期治療が重要です。高血圧のリスクなどを確認し、ぜひ生活習慣を改善しましょう。