

市長の公務日記

シン・市長が行く！



市長の部屋

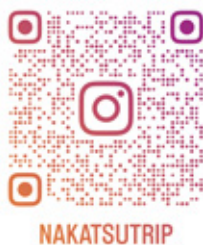
明治大学農学部ファームステイ実習 in福岡地区

とき 9月4日～10日
ところ 中津川市福岡地区

定植や草刈り、栗拾い作業など、地域の方と一緒に農業の大変さを学んだ一週間でした。この経験を将来に生かし、農業に関わる分野で活躍していただけることを期待しています！

中津川市長 小栗仁志

平成29年からスタートした明治大学農学部のファームステイは、今回で8回目を迎えました。9月4日から1週間、福岡地区の受け入れ団体のご協力のもと、農業を肌で感じ、地域の方と一緒に作業に取り組みました。今年はあいにくの雨続きのため稲刈りなどができませんでしたが、野菜の



NAKATSUTRIP



食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

カレーマリネ



1日 350g
野菜を
食べよう

1日の食塩摂取量の目標は

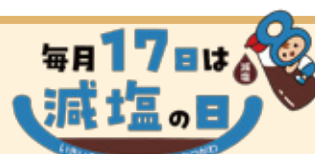
・男性7.5g未満・女性6.5g未満・高血圧の方6g未満

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
65 kcal	15 mg	1.3 g	2.3 g	0.2 g

材料(2人分)

かぼちゃ	80g	(A)	酢	大さじ 1 (15g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)		レモン汁	大さじ 1/2 (7.5g)
赤パプリカ	1/4 個 (40g)		砂糖	大さじ 1/2 (4.5g)
			カレー粉	小さじ 1/2 (1g)
			塩	0.5g

作り方

- ① かぼちゃ、玉ねぎ、赤パプリカは薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ② (A) の調味料をジッパー付きの袋に混ぜ合わせ、①を加えて半日ほど漬ける。

人の動き 令和8年8月末現在

人口	71,766人	(+24人)
男	35,331人	(+24人)
女	36,435人	(0人)
世帯数	32,065世帯	(+75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

今月の特集テーマは「子育て」ということで、中津川保育園での日常の様子や、北野保育園での誕生会、蛭川こども園での祖父母参観の様子を撮影しました。お知り合いの子がいらないかぜひ探してみてください。