



VR体験の案内看板



市長の公務日記

シン・市長
が行く！

市長の部屋

苗木城築城500年記念 秋イベントを開催しました！

とき 10月4日
ところ 苗木城跡

「苗木城まつり」を苗木城会場と六
斎市会場の2カ所で開催しました。市
内関係者の皆さんや遠方からご協力い
ただいた方々をはじめ、お笑い芸人の
あばれる君や、「お城博士ちゃん」こ
と栗原響大さんにもご参加いただき、
イベントは大盛況でした。苗木城跡で
は、この日から「苗木城VR体験」が

始まりました。幕末頃の苗木城を忠実
に再現した、高精細な360度CGのVR
体験を、お手持ちのスマートフォンで
お楽しみいただけます。再現された苗
木城を背景に、写真を撮ることもでき
ます。

ぜひ、苗木城跡にお越しください！
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☆

豚肉のりんごソース

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）

毎月17日は
減塩の日

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
280 kcal	20 mg	14.8 g	1.3 g	1.0 g

材料2人分

豚ロース生姜焼き用
……………4枚(140g)
酒……………小さじ2(10g)
小麦粉……………小さじ2(6g)
りんご……………1/3個(65g)
油……………小さじ2(8g)
レタス……………2～3枚(60g)
ミニトマト……………4個

生姜(すりおろし)
……………小さじ2(12g)
しょうゆ
……………小さじ2(12g)
白ワイン(または酒)
……………小さじ2(10g)

作り方

- ① 豚肉に酒をふっておく。焼く直前に小麦粉をまぶす。
- ② りんごを皮ごとすりおろし、(A)と混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を両面焼く。火が通ったら
②のソースを加えて煮絡める。
- ④ レタスとミニトマトを盛り付けたお皿に③の肉を盛り
付け、フライパンに残ったソースをかける。

人の動き 令和8年9月末現在

人 口	71,701人	(-65人)
男	35,293人	(-38)
女	36,408人	(-27人)
世帯数	32,044世帯	(-21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

もうすぐ3歳になる次女がプールに通い始めま
した。そんな次女に「パパともプールに入ろう
よ!」と話しかけると、「じゅ・ん・ば・ん!」
と、まだ一緒に入っていない私を諭すかのように
言いました。