発行／中津川市
編集／政策推進部広報広聴課

市長の公務日記

～東奔西走日記～

二十歳になられた皆さん 心よりお祝いいたします

1月8日、東美濃ふれあいセンターで「二十歳（はたち）の集い」を開催しました。

令和4年4月1日から、成年年齢が20歳から18歳に変わり、名称を「二十歳の集い」として開催する記念すべき第1回目の式典となりました。

今年は基本的なコロナ対策をしっかり取ったうえで、ご家族にも参観いただくことができました。

実行委員会の皆さん

成人となる年齢は変わりましたが、中津川市では従来通り二十歳になられた方のお祝いの式典として実施しました。

式典での皆さまの様子からは、式典のテーマ「Let's 5（レッツゴー）～自らの未来へ～」のように、未来に向けて一歩一歩前に力強く進んでいく姿が想像できました。若い力で中津川市の未来を創っていただくことを期待しています。

今年も中津川市は、宝島社による「住みたい田舎ベストランキング（東海4県）」で昨年を上回り、若者世代1位、子育て世代1位、シニア世代2位、総合1位となりました。二十歳を迎えられた皆さまを始め、若い方が地元で暮らし、安心して子どもを産み育てることができるまちづくりを引き続き全力で進めたいと、思いを強くしたところです。

大切な節目となる式典の準備をしていただいた実行委員の皆さま、ありがとうございました。

（市長談）

食べて健康レシピ

（市の学校給食より）

問 健康医療課（☎内線 639）

チキンチキンごぼう

☆よく噛んで食べよう☆

〈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
224 kcal	17 mg	11.4 g	1.1 g	0.6 g

●材料（2人分）

- 鶏もも肉‥小1/2枚（120g）
- しょうが（すりおろし）…少々
- 酒……小さじ1弱
- ごぼう……1/5本（30g）
- 片栗粉……大さじ2強
- (A) 砂糖……小さじ1強
- (A) しょうゆ…小さじ1強
- (A) 酒……小さじ1/2
- むき枝豆（冷凍）‥約20粒（16g）
- 揚げ油……適量

●作り方

① 鶏もも肉は小さめの一口大にし、酒とおろししょうがをからめて漬けておく。
② ごぼうは、洗って皮をむき、縦半分に切り、1㎝幅の半月切りにして水にさらしておく。あくが抜けたら、水気を切る。
③ ①と②に、片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。
④ Aを小鍋に入れて火にかけタレを作る。
⑤ ④に③と、むき枝豆を入れて絡める。

<減塩ポイント> 鶏肉の下味は、酒としょうがのみで、揚げたあと表面にたれをからめます。

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。

人の動き　令和4年12月末現在

人口	75,391人（－92人）
男	36,990人（－45人）
女	38,401人（－47人）
世帯数	31,499世帯（－11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

特集を編集するにあたり、家庭でできる省エネ活動を調べてみると、有益な情報がたくさんありました。小さなことでも意識して続けることで、CO_2の削減だけでなく節約にもつながります。無理のない範囲で省エネを心がけ、環境に優しい生活をしていきたいですね。

〒508-8501　岐阜県中津川市かやの木町2-1
TEL 0573-66-1111
市公式HP／https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/

環境に配慮したインキを使用しています　植物油