

地域ラボ・中津川オープン



地域課題解決や新規事業の創業・起業、人材育成に取り組む実習拠点として、岐阜大学と中部学院大学、岐阜市立女子短期大学が連携し、新町に「地域ラボ・中津川」がオープンしました。

今後、「地域ラボ・中津川」では、中高生向けのセミナーをはじめとした地域と大学を結ぶ拠点として、さまざまな取り組みが進められていきます。



市長の公務日記

～東奔西走～



4月29日、「地域ラボ・中津川」オープンングセレモニーに出席し、岐阜大学、中部学院大学、岐阜市立女子短期大学それぞれの学長と、今後の取り組みや連携体制などについて懇談を行いました。

市では平成25年から本格的に域学連携を推進し、市域全体をキャンパスとして数多くの大学が活動しています。これまでに延べ8万3千人の学生が地域と関わってくれました。

新設された地域ラボ・中津川は、今夏オープンする「ひと・まちテラス」の目の前に位置することから、中高生から社会人まで、あらゆる人が交流する拠点として地域と大学を結び付け、中津川の特長を生かした人材育成や地域の活性化が図られることを期待しております。

(市長談)



食べて健康レシピ

水菜とサバの冷製トマトパスタ



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。



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
410 kcal	203 mg	16.5 g	6.3 g	1.7 g

問 健康医療課 (☎内線639)

材料(2人分)

水菜……………1/2袋(100g)	(A)	オリーブ油……………大さじ1
トマト……………大1個(200g)		レモン汁……………大さじ1/2
サバ水煮缶……………1/2缶(70g)		にんにく(すりおろし)
パスタ(乾)……………150g		……………1/2かけ(5g)
		塩……………小さじ1/2弱(2.5g)
		あらびき黒こしょう……………小さじ1/4

作り方

- ① 水菜は3等分の長さに切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせて、水気を切ったサバ缶を入れてほぐしながら混ぜ合わせ、トマトを加える。
- ③ 鍋に湯を沸騰させ、パスタを表示ゆで時間より1分程度長めに茹でる。茹であがりの30秒ほど前に水菜を加えてパスタと一緒に茹で、ザルにあげる。
- ④ ③のパスタと水菜を冷水でしめ、水気をよく切る。
- ⑤ ④をお皿に盛り、②をかける。

人の動き 令和5年4月末現在

人口	74,913人 (+9人)
男	36,791人 (+44人)
女	38,122人 (-35人)
世帯数	31,592世帯 (+81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

今月号から広報紙をリニューアルしました！読みやすくなったでしょうか？

特集は風水害について掲載しました。避難するタイミングや行き先を事前に確認し、いざというときに命を守れるようにしたいですね。今年も大きな災害が起こらないことを願います。