

中津川リレーマラソンが開催されました

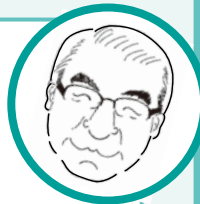


ン大会が開催されました。
平成28年度に第1回大会を開催し、今回で6回目となりました。
参加チームは、フルの部は約42km(20周)、ハーフの部は約21km(10周)の距離でタスキをつなぎました。

市長の公務日記

～東奔西走～

職場の仲間や家族など4人から10人でチームを作り、中津川公園の特設コース(1周2.1km)を周回する清流木曾川中津川リレーマラソン



晴天に恵まれた5月28日、市内外から131チーム952人の選手をお迎えして、第6回清流木曾川中津川リレーマラソン大会が開催されました。

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、制限が緩和されたなかで、参加チームの皆さんは心も体も弾んでいるようでした。輝く新緑と応援の声から元気をもらい、アップダウンのきついコースをチームワークで駆け抜け、大いに大会を楽しんでいただけたと思います。

今回は、市外から33チームのエントリーをいただきました。本大会はリニア開業に向けて、「つなぐ」をテーマに市内外の多くの人に参加していただくイベントとしてスタートしており、長く続く伝統ある大会となるよう、今後もおもてなしの心で趣向を凝らし、取り組んでまいります。

(市長談)



食べて健康レシピ

問 健康医療課 (☎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
113 kcal	83 mg	3.2 g	3.0 g	0.9 g

モロヘイヤのおやき



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。



材料(2人分)

モロヘイヤ.....1/2袋(60g)
小麦粉.....大さじ4(36g)
水.....大さじ4
コーン缶.....大さじ3(48g)
白だし.....大さじ1
ごま油.....小さじ1

作り方

- ① モロヘイヤは茎と葉に分け、鍋で湯を沸かして茎は3~4分、葉は1分ほど茹でる。茹だったら水気を切り、粗みじん切りにする。
- ② 小麦粉と水を軽く混ぜ、刻んだモロヘイヤとコーン、白だしを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱して②を4等分にして円形に伸ばし、中火で焼き色がつくまで3~5分ほど焼く。焼き色がついたらひっくり返して更に3~5分ほど焼く。

人の動き 令和5年5月末現在

人口	74,885人	(-28人)
男	36,784人	(-7人)
女	38,101人	(-21人)
世帯数	31,641世帯	(+49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

今月はひと・まちテラスをひと足先にご紹介しました！
いよいよオープンします。市民の皆さんの憩いの場のような存在になるといいなと思います。皆さんもぜひ足を運んでみてください。