

ひと・まちテラスがオープンしました



4つの機能を備えた複合施設「中津川市ひと・まちテラス」がオープンしました。
中心市街地のみならず中津川市全域の交流と周遊を促進する施設として利用者の笑顔があふれる施設を目指しています。

市長の公務日記

～東奔西走～



ひと、まち、未来を元気にする交流と学びとにぎわいの拠点として、「子育て支援」、「市民交流」、「学び」、歴史文化の発信を含めた「観光」



7月15日に複合施設「中津川市ひと・まちテラス」の竣工式典を執り行いました。

子どもから高齢者まで多くの世代がそれぞれの目的を持って集い、交流がうまれることで新たな価値や魅力を生み、皆さまに大いに利用いただける施設となるよう運営してまいります。

また、この施設を市内外多くの皆さまに利用いただくことで中心市街地に新しい人の流れが作られ、その効果が市内全域へ波及することを期待しております。

施設完成までの間ご協力いただいたすべての皆さまに感謝申し上げます。

今後ひと・まちテラスが皆さまから愛される施設となるよう温かいご支援とご協力をお願いいたします。(市長談)

人と人との新しい出会いや交流が未来の「ひと」と「まち」を明るく「テラス」



食べて健康レシピ

ほうれん草とトマトのんにく和え



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
44 kcal	28 mg	1.3 g	1.8 g	0.4 g

材料(2人分)

ほうれん草	1/2袋 (100g)
にんにく	1/2かけ (3.5g)
オリーブ油	小さじ1/2
トマト	中 1/2個 (70g)
(A) 味噌	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ① ほうれん草は4cmの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し①を炒める。
- ③ トマトは小さめの一口大に切る。
- ④ Aを混ぜ合わせて15秒ほど電子レンジにかけ、砂糖を溶かしよく混ぜる。
- ⑤ ②が冷めたら、トマトと④を加えて混ぜ合わせる。

人の動き 令和5年6月末現在

人口	74,785人 (-100人)
男	36,733人 (-51人)
女	38,052人 (-49人)
世帯数	31,627世帯 (-14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

福岡小学校の新校舎がいよいよ完成し、夏休み明けからは児童たちの登校が始まります。木のぬくもりを感じられる素敵な校舎でたくさんのことを学んでほしいですね。