

令和6年 中津川市二十歳の集い

【テーマ】悠 ～はるか～

【テーマ趣旨】長い人生を自分らしく自分の可能性を信じて生きていく。



市ホームページ

1月7日に東美濃ふれあいセンターで行われた式典に、市内全地区の二十歳対象者835人のうち651人が出席しました。

この式典は、各地区から選出された二十歳の代表者の皆さんが実行委員会を立ち上げ、その中で式典のテーマや企画内容の決定、当日の司会進行などの式典運営を行いました。

晴れの日を迎え、久しぶりに集う仲間との再会にたくさんの笑顔がありました。



～二十歳の誓い～

二十歳の方を代表して、伊藤 ^{しゅんや} 俊哉さん(坂本中学校卒)、中島 ^{たつや} 龍也さん(第一中学校卒)、横井 ^{のあ} 乃愛さん(苗木中学校卒)がこれまで支えてくれた方に感謝の気持ちを伝える「二十歳の誓い」を述べました。

二十歳の集いの様子は市ホームページで閲覧できます。

問 生涯学習スポーツ課 (☎内線4308)



食べて健康レシピ

☆葉物野菜を食べよう☆

豚肉と小松菜の中華炒め



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
109 kcal	49 mg	9.2 g	1.0 g	0.8 g

材料(2人分)

- 豚ロースうす切肉……80g
- 赤唐辛子……少々
- ぼん酢しょうゆ…小さじ2/3
- 酒……大さじ2/3
- ピーマン……1個(30g)
- 顆粒コンソメ……
- パプリカ……30g
- ……小さじ1(2.5g)
- 小松菜……1/3袋(60g)
- 塩……0.2g
- ごま油……小さじ1弱
- こしょう……少々
- にんにく……少々

作り方

- ① 豚肉は2cm長さに切り、ぼん酢しょうゆとよく混ぜ合わせ下味をつけておく。
- ② ピーマンとパプリカは千切りにする。小松菜の茎は5cm長さ、葉はざく切りにする。
- ③ フライパンにごま油、みじん切りにしたにんにく、赤唐辛子を熱し、豚肉、ピーマン、パプリカを炒め、酒、コンソメを加えて火が通るまで炒める。
- ④ ③に小松菜の茎を加えて炒め、最後に小松菜の葉を加え、塩、こしょうで味を調える。

人の動き 令和5年12月末現在

人口	74,523人	(-5人)
男	36,629人	(-5人)
女	37,894人	(0人)
世帯数	31,798世帯	(+37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

2月号では、美しい森林を未来に残していくための森林環境譲与税について特集しました。この税金を利用して今年の夏には、道の駅花街道付知にぎふ木遊館のサテライト施設が完成予定です。たくさんの方に木とのふれあいを楽しんでいただければと思います。