

市長の公務日記

シン・市長  
が行く!



市長の部屋



ふるさとの偉人  
長瀬富郎を知る

とき 令和6年6月2日  
ところ ひと・まちテラス



市では、B&G財団の助成を受け、市内福岡地区出身で花王の創業者である「長瀬富郎」の生涯を描いたマンガを制作しました。それを記念し、「長瀬富郎偉人マンガ企画展」を開催しています。6月2日にはオープニングセミナーや「みんなで手洗い&手指の消毒液の使い方教室」も行いました。

苦労しながら国産の石鹸ブランドを作り上げたふるさとゆかりの偉人を知

ることで、夢や希望に向かって努力を続け、生きる力をつけていく子どもたちが増えていくとうれしいです。

完成したマンガは市内の学校施設、図書館などで読むことができます。また、企画展はひと・まちテラス1階で9月末まで開催していますので、皆さんぜひお立ち寄りください!

中津川市長 小栗仁志



NAKATSUTRIP



食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

キャベツと豚肉の卵とじ



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
172 kcal	53 mg	15.9 g	1.5 g	1.1 g

材料(2人分)

- キャベツ……4枚(200g)
- 豚もも肉(薄切り)……100g
- 卵……1個
- 油……小さじ1/2(2g)
- こしょう……少々
- かつおぶし……1g
- 減塩粉末だし……4g
- オイスターソース……小さじ2/3(4g)
- しょうゆ……小さじ1(6g)

作り方

- キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。豚もも肉は2cm幅に切る。
- 卵は割りほぐしておく。
- Aを混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を半量熱し、キャベツを炒める。キャベツを一旦取り出した後、残りの油を熱して豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったら③の調味料を加えて混ぜ合わせ、炒めたキャベツ、こしょう、かつおぶしも加えて混ぜ合わせる。最後に②の溶き卵を回し入れ、全体に合わせたら火を止める。

人の動き 令和6年5月末現在

人口	74,047人	(-32人)
男	36,401人	(-17人)
女	37,646人	(-15人)
世帯数	31,969世帯	(+41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

今月は開館1周年を迎えたひと・まちテラスを特集しました。どの写真を使うか迷うほどで、来館された多くの方々の笑顔にあふれた1年だったんだなとうれしくなりました。