



市長の公務日記

# シン・市長が行く!

市長の部屋

## 「なかつがわ 森の木遊館」がオープンします!

とき 令和6年6月18日  
ところ 道の駅花街道付知内

8月4日(日)にオープンする「なかつがわ 森の木遊館」が完成したので、一足お先に見てきました。子どもから大人まで幅広い年齢層の方が木に触れ、木に親しみ、森林とのつながりを体感できる施設で、雨の日でも屋内で楽しむことができます。  
木の温かみを感じながら、思い思い

に遊ぶ子どもたちの姿が目に見え、嬉しかったです。  
本物の森への入口として、多くの方に訪れていただきたいです。いろいろな企画の開催も待ち遠しいですね。  
皆さん、ぜひご利用ください!

中津川市長 小栗仁志



## 食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

### 減塩ドライカレー



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
478 kcal	42 mg	17.4 g	5.1 g	1.6 g

#### 材料(2人分)

- |       |             |   |           |        |
|-------|-------------|---|-----------|--------|
| 玉ねぎ   | 1/4 個 (50g) | } | おろしにんにく   | 小さじ1/2 |
| にんじん  | 30g         |   | おろししょうが   | 小さじ1/2 |
| トマト   | 1/3 個 (60g) |   | カレー粉      | 小さじ2   |
| オリーブ油 | 大さじ1        |   | ウスターソース   | 大さじ1   |
| 鶏ひき肉  | 100g        |   | ケチャップ     | 大さじ1   |
| 酒     | 小さじ2        |   | 塩         | 0.8g   |
|       |             |   | ご飯        | 360g   |
|       |             |   | レモン(くし切り) | 20g    |

#### 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。トマトは湯剥きして1cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①の玉ねぎとにんじんを炒める。
- ③ ②に火が通ったら鶏ひき肉、①のトマト、酒を加えて炒める。
- ④ 野菜の水分がとんだらAを加えて炒める。
- ⑤ 皿にご飯、④を盛り付け、レモンを添える。

#### 人の動き 令和6年6月末現在

人口	73,995人 (-52人)
男	36,375人 (-26人)
女	37,620人 (-26人)
世帯数	31,973世帯 (+4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

今月の表紙は新たにオープンする「なかつがわ 森の木遊館」に遊びに来た南さくら幼稚園の園児たちです。みんな裸足になって、全身で木を感じながら、思い思いに楽しんでいました!木の香りいっぱいの木遊館へぜひお越しください。