



市長の公務日記

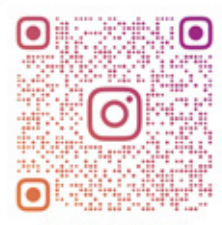
シン・市長が行く！



市長の部屋

中津川市出身のホラー漫画家伊藤潤二さんの展覧会を訪問！

と き 令和6年7月15日
ところ 東京都世田谷区 世田谷文学館



NAKATSUTRIP

市内坂下出身で世界的に人気のあるホラー漫画家伊藤潤二さんの展覧会「伊藤潤二展 誘惑」に行ってきました。会場で伊藤さんとお会いして、伊藤さんの中津川での思い出を伺ったり、中津川市のまちづくりについてお話ししたりすることができました。

代表作「富江」や「うずまき」などの映画化された作品も多く展示されていて、若い世代の方を中心に大にぎわいでした。

こういった人と人とのつながりを大切に、中津川の魅力をどんどん発信していきたいですね！

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☆

酢豚風炒め

問 健康医療課 (☎内線639)



1日 350g
野菜を
食べよう

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
244 kcal	25 mg	10.3 g	2.3 g	1.4 g

材料
(2人分)

豚ロース肉(薄切り).....100g 片栗粉.....大さじ1 玉ねぎ.....2/3 個 (140g) ピーマン.....40g にんじん.....30g 生しいたけ.....2 枚 (20g)	砂糖.....小さじ 2 ケチャップ.....大さじ 1 しょうゆ.....大さじ 1/2 ウスターソース.....大さじ 1/2 酢.....大さじ 1/2 強 油.....小さじ 2
---	---

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは小さめのくし切り、ピーマン、にんじんは短冊切りにする。しいたけは石づきを取り、8等分に切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を半量熱し、②を炒める。一旦取り出し、残りの油を熱して①の豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に炒めておいた野菜を加え、③の調味料を入れて混ぜ合わせ、火を止める。

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。



人の動き 令和6年7月末現在

人 口	73,925人	(-70人)
男	36,339人	(-36人)
女	37,586人	(-34人)
世帯数	31,966世帯	(-7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「地域を元気にしたい」という思いを抱く新規就農者や農業の継承に尽力される先輩農業者の方々取材しました。農業を通して、地域振興を目指す方々の思いや姿が伝わるとうれいです。

