

市長の公務日記

シン・市長が行く！



市長の部屋

木曽ヒノキ備林に行ってきました

と き 令和6年9月13日
ところ 加子母裏木曽国有林



何世代にもわたり大切に守られてきた木曽ヒノキ備林に行ってきました。

ヒノキ・サワラの合体木を見たり、新鮮な空気と木々の隙間から注ぐ光を浴びながらお弁当を食べたり、清々しい気分になりました。

森林文化が脈々と息づき、古くから良質のヒノキを産出してきた山々。ここから伐り出されたヒノキが名古屋城や姫路

城のほか伊勢神宮の式年遷宮の御用材としても使われています。

20年に一度社殿を建て替える式年遷宮では、来年、御用材を正式に伐り始める祭事「御杣始祭^{みそまはじめさい}」が行われます。中津川の森林文化を広く発信する絶好の機会であり、この伝統と豊かな自然を後世にしっかりと引き継いでいきたいと思います。

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☆

じゃが芋のヨーグルトサラダ

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
144 kcal	44 mg	5.6 g	8.8 g	0.4 g



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。



材料(2人分)

じゃが芋……大1個 (160g)	(A)	マヨネーズ……大さじ1
こしょう……少々		プレーンヨーグルト
ブロッコリー……80g		……………25g
ベーコン……15g		塩……………0.3g
玉ねぎ……1/4個 (50g)		こしょう……少々

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、一口大に切って茹でる。茹でたら水を捨てて水気をとばし、こしょうをふる。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹で、ザルに上げて水気をきっておく。
- ③ フライパンに1cm幅に切ったベーコンを入れて火にかけ、油がにじんできたら薄切りにした玉ねぎを加えて炒め、こしょうをふる。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ 皿にじゃが芋とブロッコリーを盛り付け、③をのせる。食べる際に④をかける。

人の動き 令和6年9月末現在

人 口	73,750人	(-82人)
男	36,244人	(-30人)
女	37,506人	(-52人)
世帯数	31,931世帯	(-6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

9月～10月は市内でたくさんのイベントが開催され、どこも多くの方でにぎわっていました。本紙でご紹介しきれなかったイベントの様子は、市のホームページやInstagramで発信していますので、そちらもぜひご覧ください。