

市長の公務日記

シン・市長 が行く！



市長の部屋

なかつがわラリーフェス 2024を開催！！

と き 令和6年11月23日
ところ 中津川公園



FIA 世界ラリー選手権フォーラムエイト・ラリージャパンに合わせて、市では「なかつがわラリーフェス 2024」を開催しました。

会場の中津川公園は、ラリー競技の移動区間に位置し、競技車両が整備に立ち寄るミニサービスパークが設置されました。次々にやって来るラリーカーはもちろん、選手へのインタ

ビューや車両の整備を間近で見られ、その迫力にみんな大興奮！

ミニ四駆製作やキッズカート体験、車両展示のほか、フードコートや競技の様子を映す大型ビジョンもあり、家族連れなどで大いににぎわいました。

ご来場いただきありがとうございます。

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☆

水菜のボリュームサラダ



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
143 kcal	88 mg	16.5 g	1.8 g	0.6 g

材料(2人分)

水菜	1/3 束 (70g)	(A) {	しょうゆ	小さじ 1
鶏ささみ	2 本 (100g)		酢	小さじ 1
酒	小さじ 1		サラダ油	小さじ 1
卵	1 個		カレー粉	小さじ 1/4
玉ねぎ	1/3 個 (70g)		あらびきこしょう	少々
ミニトマト	4 個 (40g)			

作り方

- ① 水菜は食べやすい長さに切る。
- ② 鶏ささみは酒をふってラップをし、電子レンジで2分程加熱し火を通す。粗熱が取れたらほぐす。
- ③ 卵は茹で、殻をむいて4つ切りにする。
- ④ 玉ねぎは薄切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジで1分程加熱し、(A)と混ぜる。
- ⑤ 器に水菜を敷き、ささみ、ゆで卵、ミニトマトを盛り付け、④のドレッシングをかける。

人の動き 令和6年11月末現在	
人 口	73,613人 (－85人)
男	36,196人 (－29人)
女	37,417人 (－56人)
世帯数	31,922世帯 (－20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

令和6年度から広報紙の担当となり、あっという間に年の瀬を迎えました。2025年はより多くの皆さんに愛される広報紙作りやSNSなどを通じた情報発信に励みたいと思います。2025年もどうぞよろしくお願いします。