

## 市長の公務日記

シン・市長  
が行く！

市長の部屋

「ただいま付知川」 村上康成の世界展  
～自然へのまなざし～開催中！とき 1月8日  
ところ 熊谷樫つけちギャラリー

川」が初公開されています！水の澄んだ付知川と魚や鳥などが描かれ、「ここに行ってみよう！」という気持ちになります。ぜひたくさんの方に見ていただきたい1枚です！展覧会は5月まで開催していますので、ぜひご来場ください。

中津川市長 小栗仁志



展覧会の詳細はコチラ→



NAKATSUTRIP

現在、苗木出身の絵本作家で、観光大使の村上康成さんの展覧会を開催しています。村上さんの処女作「ピンク、ペッこん」は、小学生の時に体験した付知川での思い出が原点となっています。今回は、思い出の「付知」での開催を記念して、多数の絵本作品から抜粋した名場面を展示しています！それだけでもワクワクしますが、なんと、この展覧会のために制作された作品「おどり、きらめく、



## 食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

あさりとにらの酒蒸し



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。

1日 350g  
野菜を  
食べよう

問 健康課（☎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
54 kcal	44 mg	2.9 g	1.3 g	0.9 g

## 材料（2人分）

あさり（殻付き）	150g
にら	100g
しょうが	6g
酒	大さじ4（60g）
水	適宜
しょうゆ	小さじ1/2（3g）

## 作り方

- ① あさは洗って塩水につけて砂出しをし、よく水洗いしておく。
- ② にらは3cm長さに切り、しょうがは千切りにする。
- ③ フライパンにあさり、しょうが、酒、水を入れてふたをし、火にかける。煮立ったらにらを加える。
- ④ あさりの口が開き火が通ったら、しょうゆを加えてひと混ぜし、火を止める。

## 人の動き 令和7年12月末現在

人口	72,449人（－102人）
男	35,612人（－53人）
女	36,837人（－49人）
世帯数	31,881世帯（－53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

図書館フェア2025のガチャ本（ぼん）で、子どもが引き当てた「ねぞうプロレス」。その晩、寝る前の絵本の時間に読んで、子どもと一緒に大笑い。子どもの「寝相あるある」に共感してしまうオススメの一冊です。