



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 熊谷榧つけギャラリー

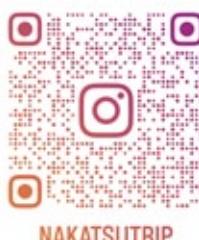
現在、苗木出身の絵本作家で、観光大使の村上康成さんの展覧会を開催しています。村上さんの処女作「ピンク、ぺっこん」は、小学生の時に体験した付知川での思い出が原点となっています。今回は、思い出の「付知」での開催を記念して、多数の絵本作品から抜粋した名場面を展示しています！それだけでもワクワクしますが、なんと、この展覧会のために制作された作品「おどり、きらめく、

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、「ここに行ってみたい！」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



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)

作り方

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)

- ① あさり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(ぽん)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。