



市長の公務日記

シン・市長が行く!

市長の部屋

[WONDERFUL WOODS EXPO
～まちの未来を描こう～」を開催しました

とき 2月1日
ところ ひと・まちテラス



未来のまちづくりを考えるイベントを開催しました！令和9年度からの新たな総合計画は、「森」をキーワードに、将来都市像を「WONDERFUL WOODS ～ワクワクする森 なかつかわ～」として取り組みます。今回はそのキックオフイベントです。将来都市像に込めた思いや、リニア開業後のまちの姿などについてゲストの皆さんと語り合うトークセッ

ションや、「未来の中津川市への願い」を書いて「みらいの木」に飾りつけるワークショップなど開催。

令和8年度には、市民の皆さんからのアイデアを募集する「政策コンテスト」の開催を企画しています。一緒にワクワクするまちづくりを考えましょう！

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☆

レンジでヘルシー お好み焼き

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
165 kcal	121 mg	10.5 g	2.3 g	1.0 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)

卵	1個	お好み焼きソース
木綿豆腐	1/2丁(150g)	大さじ1(21g)
顆粒だし	小さじ1/3(1g)	マヨネーズ
千切りカットキャベツ		小さじ2(8g)
	1袋(150g)	かつおぶし 適量
		青のり 少々

作り方

- ① ポリ袋に卵を割り入れ、水気をきった木綿豆腐、顆粒だしを加え、よくもむ。
- ② ①にカットキャベツを加え、全体にからめるように混ぜ合わせる。
- ③ ラップを敷いた平たい皿に、②の材料を取り出し広げ、電子レンジ600Wで3～4分加熱する。(表面が乾いた状態になるまで、様子を見ながら追加加熱をする。)
- ④ ラップを持ってお皿に戻し、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをかける。

人の動き 令和8年1月末現在

人口	72,397人 (-52人)
男	35,585人 (-27人)
女	36,812人 (-25人)
世帯数	31,902世帯 (+21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

お正月に遊んでから、すっかりボードゲームにハマったうちの長女。テレビなどのデジタルに頼ってしまいがちな「お家時間」の救世主に。運や難易度のバランス調整もあり、大人も真剣勝負で遊んでいます。