



市長の公務日記
**シン・市長
が行く!**



未来がワクワクする
なかつがわへ

とき 令和6年3月21日
ところ 市内各所



公約で「安らぎと最先端のハイブリッド 森のまちづくり」と表現したリニア駅を核としたまちづくり。その骨格を形づくるリニア関連工事の現場を見て回りました。

濃飛横断自動車道の橋脚が立ち並び、リニア岐阜県駅やその周辺の区画整理も着々と進んでいます。大きく様変わりしていくのを目の当たりにし

て、未来のまちではどんなことができるだろうと思いを巡らせました。

リニア開業は中津川市にとって一大チャンスです。市民の皆さまと、このワクワク感を共有し、笑顔あふれるまちを描く夢を語り合いたいと改めて感じた日でした。

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☆

ひじきのコロッケ



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。



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
259 kcal	62 mg	9.8 g	10.3 g	1.0 g

健康医療課 (☎内線639)

材料(2人分)

芽ひじき(乾).....4g	衣	小麦粉.....大さじ1弱
玉ねぎ.....1/4個(60g)		卵.....20g
パセリ.....4g		水.....大さじ1
じゃが芋.....大1個(180g)		パン粉.....12g
油.....小さじ1/2		揚げ油.....適量
ツナ缶(水煮).....1缶(60g)		キャベツ.....大1枚(60g)
カレー粉.....小さじ1		トマト.....1/2個(80g)
塩.....0.4g		ソース.....小さじ2弱
こしょう.....少々		

作り方

- ① 芽ひじきはたっぷりの水で戻した後2~3回洗い、十分に水気をきって5mmほどの長さに切る。
- ② 玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ③ じゃが芋は一口大に切り、茹でてつぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、①②、水気をきったツナを入れて炒める。カレー粉を加え、塩、こしょうをふる。
- ⑤ じゃが芋に④を混ぜ合わせて4等分にし、小判型に形を整え冷ます。
- ⑥ 小麦粉、水を加えた溶き卵、パン粉の順に衣をつけて170~180度の油で揚げます。
- ⑦ キャベツは千切り、トマトはくし切りにし、付け合わせる。好みでソースをかける。

人の動き 令和6年3月末現在

人口	74,046人 (-298人)
男	36,372人 (-155人)
女	37,674人 (-143人)
世帯数	31,806世帯 (+11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

今月の表紙は、中津川幼稚園の園児たちを撮影。今年度から3つの園が統合した中津川幼稚園では園児たちがたくさんの友達と一緒に元気いっぱい遊んでいましたよ!