



市長の公務日記 シン・市長 が行く!



ワクワクする未来の なかつかわをイメージ

とき 令和6年4月18日、19日
ところ 福井県～石川県～富山県

リニア岐阜県駅や周辺整備のイメージをつかむため、北陸新幹線の敦賀、越前たけふ、福井、金沢、富山の各駅を視察してきました。

今回、ご厚意により中津川市出身の杉本福井県知事に福井駅を案内していただいたほか、敦賀市長や越前市長との意見交換もできました。

私が一番気になっていたのが駅舎の

圧迫感。敦賀はリニア岐阜県駅(30m)より高い37m。私見ですが、そこまでの圧迫感は感じませんでした。

岐阜県駅に近い規模の駅舎や駅前広場、歩車分離の考え方など、この機会につかんだイメージやヒントをこれからのまちづくりに生かしていきたいと考えております。

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☆

野菜たっぷりビビンバ



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
470 kcal	41 mg	16.8 g	4.4 g	1.7 g

健康医療課 (☎内線639)

材料(2人分)

豚ひき肉	120g	(B) 酢	小さじ1強
減塩しょうゆ	小さじ2	(B) 砂糖	小さじ2/3
コチュジャン	大さじ1/2強	(B) 一味唐辛子	少々
(A) 酒	小さじ1	ほうれんそう	1/3袋(60g)
砂糖	小さじ1	(C) ごま油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2弱	(C) 塩	0.4g
もやし	1/3袋(60g)	ご飯	2膳(300g)
ラー油	1~2滴	キムチ	40g
にんじん	40g	糸唐辛子	適宜

作り方

- 熱したフライパンに豚ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら混ぜ合わせたAを加えて炒める。
- もやしは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジで1分加熱する。冷水につけて水気をよく絞り、ラー油と和える。
- にんじんは4cm長さの千切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジで1分加熱する。冷水につけて水気をよく絞り、Bと和える。
- ほうれんそうはラップで軽く包み、電子レンジで2分加熱し、冷水につけて水気をよく絞る。絞ったほうれんそうは4cm長さに切り、Cと和える。
- 器にご飯を盛り、豚ひき肉、もやし、にんじん、ほうれんそう、キムチを彩りよく盛り付ける。最後に糸唐辛子をのせ、よく混ぜていただく。

人の動き 令和6年4月末現在

人口	74,079人 (+33人)
男	36,418人 (+46人)
女	37,661人 (-13人)
世帯数	31,928世帯 (+122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、今年開催されるパリオリンピック代表に内定しているカヌースラロームの田中雄己選手！中津川市出身の選手が世界で活躍しているのはうれしいですね。みんなが田中選手を応援しましょう！