

市長の公務日記

シン・市長
が行く！

市長の部屋

「苗木城築城 500 年」ロゴが
完成しました！

とき 7月14日

で温かみのあるロゴです！また、今年3月に決定したキャッチフレーズ「もう一度、行きたい城がそこにある。」と合わせて、今後、観光パンフレットや各種PRグッズなどに活用していきます。

築城500年に向かってみんなで盛り上げていきましょう！

中津川市長 小栗仁志



令和8年に築城500年を迎える苗木城。いよいよ来年に迫ったこの節目に向けて、中津川市として機運を高めるためにロゴを作成しました！観光大使である村上康成さんに「苗木城の魅力」と「龍伝説」をモチーフに作成していただきました。背景を空色とし、雲海にも似た白い龍の背に、苗木城へ続く山や石垣、^{やぐら}櫓に、岩、木々や鳥などが入った、魅力的



食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

かつおのカルパッチョ風

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
106 kcal	14 mg	11.1 g	0.7 g	0.7 g

材料(2人分)

かつおのたたき(刺身用)	80g	オリーブ油	小さじ2(8g)
玉ねぎ	30g	酢	小さじ1弱(4g)
きゅうり	1/4本(30g)	しょうゆ	小さじ1と1/3(8g)
トマト	1/3個(60g)	砂糖	小さじ1(3g)
		おろししょうが	小さじ1(6g)
		こしょう	少々

作り方

- ① かつおは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきっておく。
- ② きゅうりは輪切り、トマトは1cm角に切る。
- ③ かつおの上に、玉ねぎ、きゅうり、トマトを盛り付け、混ぜ合わせた(A)をかける。食べる直前に混ぜ、味をなじませる。

人の動き 令和7年6月末現在

人口	72,871人	(-67人)
男	35,813人	(-32人)
女	37,058人	(-35人)
世帯数	31,968世帯	(-10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

7月は雷を伴うゲリラ豪雨が多く発生しました。ウチの娘は「おへそを隠さなくちゃ」とお腹に手を当てていました。おへそを隠したほうがいいと言われるのは「自然と低い体勢になるから」という説も。でも娘は直立でした。。