

市長の公務日記

シン・市長
が行く！

市長の部屋

生成 AI を活用した最新の
アート体験！

とき 10月5日



NAKATSUTRIP

第10回前田青邨記念大賞に合わせて、親子向けの美術ワークショップを開催しました。絵はがきづくりや紙皿を使ったお面作りのワークショップのほか、生成AIを使ったデジタルアート体験も。自分の描いた絵と、プロンプト（お願いの言葉）を入力すると、あっという間にデ

ジタルアートになり、驚きと笑顔が！

自由なアイデアを生成AIに伝えるだけの手軽さと、驚き、楽しさを実感されたと思います。

今後も、気軽に芸術（アート）に触れていただけるイベントを企画していきます！

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☆

白身魚のレモンクリーム煮

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
123 kcal	51 mg	16.7 g	1.2 g	1.3 g

材料（2人分）

白身魚（タラ等）	2切れ（160g）	(A)	顆粒コンソメ
小麦粉	小さじ2（6g）		小さじ1強（4g）
レタス	2～3枚（100g）		黒こしょう 少々
オリーブ油	小さじ1/2（2g）		レモン汁 小さじ2（10g）
豆乳	100ml		レモン 20g
			乾燥パセリ 少々

作り方

- ① 白身魚は水気をふき取り、小麦粉をまぶす。レタスはちぎっておく。
- ② フライパンに油を熱し、白身魚を両面軽く焼く。
- ③ ②に豆乳を加え、ふたをして弱火で煮る。煮えたらレタスを加え、さっと煮て、(A)を加えて軽く混ぜる。
- ④ 皿に盛り、輪切りにしたレモンを添えてパセリをふる。

人の動き 令和7年9月末現在

人口	72,716人	(-49人)
男	35,737人	(-47人)
女	36,979人	(-2人)
世帯数	31,979世帯	(+22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

今月の特集は「芸術」。人が生み出す芸術も、AIを生かした芸術も、どちらも素敵ですね。塗り絵が好きなうちの娘が、最近、私に「パパ、〇〇の絵練習してくれ～ん？」とプロンプトを入力してきます。