

市長の公務日記

シン・市長
が行く!



市長の部屋



「サントリー 天然水の森 ぎふ中津川」
森林整備に関する協定締結式

とき 3月25日
ところ 中津川市役所



市とサントリーグループは、水源涵養（森林が水を蓄え育む機能）を向上させるための森林整備活動に関する協定を締結しました。対象となるのは付知町の市有林で、サントリー知多蒸留所で使用する水に深く関わるエリアにあたります。付知町を含む裏木曽地域は、樹齢100年を超える木曽ヒノキなどの樹木が密集する森林が育まれ、多くの生き物が暮らす自

然豊かなところ。今後は、サントリーグループと協力して豊かな森を次世代へつないでいくために、間伐や植栽などの育林作業や、子どもたちへの水の教育（水育）などが行われる予定です。ふるさとの森を守る「木育」に加えて、新たな活動が行われることは、とてもうれしいですね！
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☆

えびとアスパラの甘酢卵あんかけ



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。



毎月17日は減塩の日



1人分の栄養価 問 健康課（☎内線639）

エネルギー	カルシウム	たんぱく質	食物繊維	塩分
220 kcal	74 mg	17.7 g	0.9 g	1.2 g

材料(2人分)

- アスパラ..... 4本(60g)
- 長ねぎ..... 30g
- ごま油..... 大さじ1(12g)
- むきえび..... 100g
- 卵..... 2個
- 片栗粉..... 小さじ1/2(1.5g)
- 水..... 大さじ1(15g)
- 酢..... 大さじ1/2(7.5g)
- 砂糖..... 大さじ1(9g)
- しょうゆ..... 小さじ1(6g)
- 鶏がらスープの素..... 小さじ1/2(1.5g)

作り方

- ① アスパラは皮をむき、さっと茹でて水にさらし、斜め切りにする。長ねぎも斜め切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、むきえびを炒める。火が通ったらアスパラと長ねぎを加え、さっと炒める。
- ③ 溶き卵を②に加え、大きくかき混ぜ半熟状になったら器に移す。
- ④ Aを混ぜ合わせて、小鍋に入れて火にかけ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤ ③に④のあんをかける。

人の動き 令和8年3月末現在

人口	71,989人	(-309人)
男	35,383人	(-164人)
女	36,606人	(-145人)
世帯数	31,871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
今月の表紙は、下野、福岡、高山保育園が統合し、新たに開園した福岡こども園の園児たちです。集合写真の撮影前後には、教室や園庭で過ごしている様子も撮影させていただき、とてもかわいい姿に癒されました。