



市長の公務日記
**シン・市長
が行く!**



市長の部屋

風流おどりを体験しました!

とき 5月3日
ところ 春の中山道六斎市まつり



春の中山道六斎市まつりで、毎年8月13日開催の中津川を代表する夏祭り「おいでん祭」に出演する「風流おどり」の披露と体験会が開催されました。今回は「太鼓」や「鉦(カネ)」の体験ができ、私も太鼓を教えていただきました!会場には小さなお子さんもたくさん来場され、坂本連のお兄さんお姉さんに教えてもらいながら、太鼓や鉦を楽しくたいてい

ました。
今年「おいでん祭」は40周年を迎えます。毎年、多くの皆さんが、祭りを盛り上げるために早くから取り組み、本番に向けて士気を高めて頑張ってくださいます。今年の夏も、市全体で「おいでん祭」を盛り上げていきましょう!
中津川市長 小栗仁志



食べて健康レシピ

毎月17日は減塩の日



☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

1人分の栄養価 問 健康課(☎内線639)

牛肉のオイスター炒め

エネルギー	カルシウム	たんぱく質	食物繊維	塩分
317 kcal	16 mg	15.3 g	2.0 g	1.1 g



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。



材料(2人分)

- 牛もも薄切り肉……120g
- 片栗粉……大さじ1(9g)
- ピーマン……1個(25g)
- 赤パプリカ……1/5個(25g)
- 玉ねぎ……1/4個(45g)
- エリンギ……中1本(30g)
- ごま油……大さじ1と1/2(18g)
- カシューナッツ……20g
- オイスターソース
 - ……大さじ1(18g)
 - (A) 酢……大さじ2(30g)
 - 砂糖……小さじ1(3g)
- 黒こしょう……適宜

作り方

- ① 牛肉に片栗粉をまぶす。
- ② ピーマン、赤パプリカは種を取り、2~3cm角に切る。玉ねぎ、エリンギも2~3cm角に切る。
- ③ フライパンにごま油を半量熱し、牛肉を炒める。火が通ったら器に取り出す。
- ④ ③のフライパンに残りのごま油を熱し、②をしんなりするまで炒め、カシューナッツを加える。
- ⑤ フライパンの中央を空け、(A)を加えて煮たさせたら③の牛肉を戻して炒める。
- ⑥ お好みで黒こしょうをかける。

人の動き 令和8年4月末現在

人口	71,963人	(-26人)
男	35,392人	(+9人)
女	36,571人	(-35人)
世帯数	31,955世帯	(+84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

「おかえり!」の一言から始まった6月号の特集は、放課後児童クラブ(学童)。友だちと勉強したり、外で遊んだり、思い思いに過ごす子どもたちの様子を、学童で働く方の思いとともにお届けします。