

未来を明るく照らす ひと・まちテラス



ました。
特に8月は夏休み期間ということもあり、多くの子どもたちが学習スペースや図書館などで真剣に学習に取り組んでいる姿を見かけました。
今後、講演会やワークショップ、各教室など幅広いご利用をお待ちしております。

市長の公務日記

～東奔西走～

ひと・まちテラスの開館から2カ月が過ぎ、幅広い年齢層の皆さまにご利用いただき9万2千人(9月10日現在)の来館者数を数え



「恵那山から天照大御神がひと・まちテラスに降臨するかのようですね。」

これは8月5日に女優の竹下景子さん(写真左側)がひと・まちテラスを視察されたときの「コマ」です。

伝説では神代のごころ、「天照大御神」が生まれた時の胞衣が納められているとされる恵那山。ひと・まちテラスの2階、3階のテラスや学習スペースに入るとそのおおらかな山の姿が目に見え込んできます。

オープン以来子どもから高齢者まで幅広い年齢層の皆さまにご利用いただき、沢山の笑顔を見ることができました。

ふるさとの山恵那山に見守られ、ひと、まち、未来を元気にする交流と学びとにぎわいの拠点として、これからも皆さまの笑顔輝く施設であり続けることを願っています。
まだ来場されていない方もぜひ足をお運びください。
(市長談)



食べて健康レシピ

☆葉物野菜を食べよう☆

水菜とかぼちゃとミックスビーンズのサラダ



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
131 kcal	72 mg	5.8 g	3.0 g	0.7 g

健康医療課 (☎内線639)

材料(2人分)	分量	分量	
水菜	1/4袋 (50g)	かぼちゃ	75g
ささみ	1/2本 (25g)	ミックスビーンズ	50g
(A) 酒	小さじ 1/2	はちみつ	小さじ 1
塩	少々	しょうゆ	小さじ 1/3
(B) 酢	大さじ 1 と 1/2	塩こしょう	少々
オリーブ油	小さじ 2		
粒マスタード	小さじ 2		

作り方

- ① 水菜は3cm長さに切り、しばらく水にさらしてから水気をよくきる。かぼちゃは小さめの一口大に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで3分ほど加熱し、やわらかくする。
- ② ささみの筋をとり、耐熱容器に入れてAをまぶす。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで1分30秒ほど加熱する。火が通ったら、耐熱容器に入れたままほぐし、冷ましておく。(汁気は捨てずに、そのままささみをつけておく。)
- ③ Bの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 水菜、かぼちゃ、ミックスビーンズ、ささみを合わせ、③の調味料を加えてざっくりと混ぜ合わせる。

人の動き 令和5年8月末現在

人口	74,618人	(-89人)
男	36,662人	(-28人)
女	37,956人	(-61人)
世帯数	31,617世帯	(-6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

今年も11月にラリージャパンが中津川へやってきます。昨年、私もはじめて間近でラリーカーを見ましたが大迫力でした！なかなかこの距離感でラリーカーを見ることはできないので、ご家族、お友達お誘い合わせのうえ、ぜひおでかけください。