



市長の公務日記  
**シン・市長  
が行く!**



おいしいもので  
中津川の魅力をPR!

とき 令和6年3月2日  
ところ テラスゲート土岐まちゆい  
イベントスペース



東美濃の魅力が凝縮したイベント「ぎゅっと集めた東美濃～ご当地の酒蔵とグルメ大集合!!～」のオープニングで中津川の魅力をもっとPRしてきました。東美濃で最も多い4つの酒蔵がある中津川。そのすべての酒蔵に参加いただき、地酒とグルメを多くのお客さまに楽しんでいただけました！  
春の訪れを感じる心地よい日差しと冬に舞い戻ったかのような冷たい風が

入り混じる一日でした。  
東濃5市、可児、御嵩、県、各市町の観光協会と一緒にこの地域の魅力を発信していくのが東美濃歴史街道協議会です。リニアが開業した時には多くの方に足を運んでもらえるよう、広域で連携し、魅力発信や観光誘客につなげる取り組みを戦略的に強化、推“シン”してまいります。

中津川市長 小栗仁志



**食べて健康レシピ**

問 健康医療課 (☎内線639)

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

● キャベツと桜えびのチーズ和え ●

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
59 kcal	121 mg	3.9 g	1.2 g	0.2 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)

- キャベツ ..... 3枚 (160g)
- 桜えび(乾) ..... 4g
- (A) オリーブ油 ..... 小さじ1
- 粉チーズ ..... 小さじ4
- あらびきこしょう ..... 少々

作り方

- ① キャベツは一口大のざく切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。粗熱がとれたら水気を絞っておく。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、キャベツと桜えびを加えて和える。

人の動き 令和6年2月末現在

人口	74,344人	(-107人)
男	36,527人	(-44人)
女	37,817人	(-63人)
世帯数	31,795世帯	(0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**  
今月は、人とペットとの共生について特集しました。大切な家族の一員であるペットたちと共に、幸せに暮らしていくために私たちができることを実践していきたいですね。