



市長の公務日記

シン・市長が行く!

市長の部屋

文化イベントで 中津川市の魅力発信

とき 令和6年10月～11月

国内最大の文化の祭典「第39回国
民文化祭、第24回全国障害者芸術・
文化祭『清流の国ぎふ』文化祭 2024」
が岐阜県で開催されました。
10月14日には天皇皇后両陛下が出席
された開会式に中津川市からも各種団
体が参加し、雄大なステージをさらに
華やかに輝かせてくれました。

岐阜県で「文化イヤー」と位置付けら
れた今年度。中津川市でも例年にも増
して文化イベントが目白押しでした。
地歌舞伎公演や文化祭、森林文化伝承
の集いなど伝統、文化、自然など魅力
を存分に発信できた期間となりました。
皆さまのご尽力に感謝です!

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☆

小松菜とささみの和え物



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 健康医療課 (☎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
26 kcal	60 mg	4.7 g	0.7 g	0.5 g

材料(2人分)	分量
小松菜	1/2 束弱 (80g)
鶏ささみ	30g
おろししょうが	小さじ1強 (6g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)
かつおぶし	1g

- #### 作り方
- ① 小松菜は茹でて水気をきり、2cm長さに切る。
 - ② ささみは筋を取り茹でて、細かくほぐす。
 - ③ ①、②とおろししょうが、しょうゆを混ぜ合わせる。
 - ④ ③を皿に盛り付け、かつおぶしをかける。

人の動き 令和6年10月末現在

人口	73,698人 (-52人)
男	36,225人 (-19人)
女	37,473人 (-33人)
世帯数	31,942世帯 (+11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

現在、広報なかつがわや市ホームページに対す
る皆さんの声を反映し、よりわかり
やすく、魅力的なメディアへ改善
するためのアンケートを実施して
います。ぜひご協力お願いします。

