



市長の公務日記 シン・市長 が行く!



令和7年度ふるさと納税
寄付金受入額が
10億円を超えました!



令和7年度ふるさと納税の寄付金受入額が、中津川市として初めて年間10億円を超えました。これは、返礼品提供事業者の皆さまのご協力により、市の魅力を広く発信できたことで、多くの寄付につながったものと感謝しております。

令和4年度からは「中山道落合宿本陣整備プロジェクト」へのクラウドファン

ディング型ふるさと納税も募集してきました。いただいた寄付は、未来につなげるまちづくりのため、大切に使用させていただきます。今後も、中津川市のファンを増やしていけるよう、さらなる魅力の発信に取り組んでいきます!

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☆

● にんじんとセロリのごまみそきんぴら ●



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

問 健康課 (☎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
89 kcal	92 mg	1.9 g	1.9 g	0.4 g

材料(2人分)

- にんじん……1/3本(50g)
- セロリ……1/2本(50g)
- (A) みそ……小さじ1(6g)
- みりん……小さじ1(6g)
- ごま油…大さじ1/2(6g)
- すりごま…大さじ2(12g)

作り方

- ① にんじんは短冊切りにし、セロリは筋を取って斜め薄切りにする。
- ② (A)を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。にんじんがしんなりしたら、セロリを加え、さらに炒める。
- ④ 鮮やかな色になったら、②を加えて混ぜ、火を止める。すりごまを加えて混ぜ合わせる。

人の動き 令和8年2月末現在

人口	72,298人	(-99人)
男	35,547人	(-38人)
女	36,751人	(-61人)
世帯数	31,861世帯	(-41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
今年度の広報アンケートの結果をまとめました。ご協力いただいた皆さん、貴重なご意見をありがとうございました。ご意見を参考に、できることから改善し、より愛される広報紙づくりに取り組んでいきます。