

# 第1回日本遺産木曾路サミット



すべて山の中、山を守り、山に生きる」のストーリーや構成文化財についてPR活動を行い、広く国内外に日本遺産木曾路の魅力発信をする良い機会となりました。

## 市長の公務日記

～東奔西走～

9月19日に

第1回日本遺産木曾路サミットが馬籠集会所で開催されました。

塩尻市や木曾郡6町村の首長が日本遺産「木曾路は



「木曾路はすべて山の中である。」島崎藤村著『夜明け前』の有名な冒頭でも知られる日本遺産「木曾路」。

ようやく国内外の観光客も新型コロナウイルス感染症拡大前の水準に戻る勢いで増えてきました。このタイミングで木曾路サミットが馬籠宿で開催されたことは、さらに多くの人を呼び込む魅力発信につながるものと大きな期待が膨らみました。

また、8月2日には、中津川市と木曾郡6町村、下伊那郡阿智村による「中津川・木曾下伊那広域連携SDGs推進協議会」が発足しました。こうした県をまたいだ連携の枠組みによって、古くから結びつきが強いこの圏域で、自然や歴史、文化など共通の資源を活用した広域でのSDGs推進に取り組み、持続可能な地域づくりを進めてまいります。

(市長談)



## 食べて健康レシピ

☆葉物野菜を食べよう☆

ほうれん草とえのきたけの辛子ごま和え



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
55 kcal	54 mg	2.3 g	2.5 g	0.6 g

### 材料(2人分)

- ほうれん草 ..... 1/2 袋 (100g)
- えのきたけ ..... 小 1/2 袋 (40g)
- (A) 練りごま ..... 10g
- 練りからし ..... 小さじ 1/2
- しょうゆ ..... 小さじ 1

### 作り方

- ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を絞って2cm長さに切る。
- えのきたけは石づきをとって1/3の長さに切り、茹でて水気を絞る。
- Aを混ぜ合わせ、①②を和える。

### 人の動き 令和5年9月末現在

人口	74,601人	(-17人)
男	36,667人	(+5人)
女	37,934人	(-22人)
世帯数	31,658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

今月は糖尿病について特集しました。14日は世界糖尿病デーです。この機会に皆さんも特集記事を参考に健康な生活を心がけましょう！私も「自分は大丈夫。」と思わず、これからも健康に過ごしていきたいです。