

Vol.31  
郡上で働くIT技術者を都市部で雇用

テレワークが可能なITエンジニアを都市部のIT会社が雇用し、自然豊かな郡上の地で勤務してもらおうというプロジェクト『Work Alive Gujo』が開始しています。

都市部では、ストレスの多い通勤から解放されたい、自然豊かな地域で暮らしたいという移住希望者が増えています。また郡上から進学や就職のため都市部に出て暮らしている若者の中にも、スキルを生かした仕事ができるならUT



名古屋で行ったイベントで交流



東京で行われた「郡上フェア」でヒアリング

ーンしたいという人がいます。このプロジェクトでは、都市部の企業とタイアップして、UTターンや移住の大きなハードルである「仕事がない」を解決することを目指しています。

これまでに名古屋や東京のイベントでのPR活動やヒアリングを行い、移住やUTターンのニーズをあらためて感じました。また実際に郡上の魅力に触れる現地イベントを開催し、IT講座や食や生活を体験してもらいました。移住やUTターンを希望する人は、郡上で働き暮らすうえで安心できるコミュニティが必要であることも実感されました。プロジェクトでは、

これからもタイアップできる企業を増やし、「郡上で働き暮らす」選択肢を増やせるように努めていきます。

もし身近に、郡上でテクノロジーを活用した仕事にチャレンジしたい、UTターン・移住を検討している人がいましたら、ぜひWork Alive Gujoをご紹介ください。

Work Alive Gujo

事務局HUB GUJO

67・9239

info@hubgujo.com



勤務地になる郡上の施設でIT講座や食・生活体験

# 水柱

郡上市消防本部



## 脳卒中を防ごう!!

みなさんは脳卒中という病気を知っていますか？

脳卒中とは、「脳内にある血管が詰まる、または破裂する」病気です。

脳内の血管への負担が深く関わっています。

### 症状は

- ① 顔半分のゆがみ、片方の手足のしびれ
  - ② 呂律が回らない、相手の言葉が理解できない
  - ③ 立てない、歩けない、フラフラ（めまい）する
  - ④ 激しい頭痛
- などがあり、一つでも当てはまったときは、脳卒中の疑いがあります。

### 脳卒中の予防

脳卒中は突然起こりますが、主な原因の一つとして、「動脈硬化」があります。

動脈硬化は、血管の内側にコレステロールなどがたまり、血流が悪くなることで起こる、生

活習慣病の一つです。

普段の生活習慣で徐々に進行していき、「喫煙」「飲酒」「肥満」「食生活」などが深く関わっています。

◎喫煙、飲酒は少しずつ頻度を減らしていく

◎食事は、糖分と脂質に偏らないバランスの良い食事を摂るようにしていく

◎無理をしないで、運動をする習慣をつけるなど

必要なことを少し改善するだけで、生活習慣病のリスクは十分低くなります。

### おしまいに

脳卒中は現在日本での「死因第3位」で、私たちにとても身近な病気と言えます。寝たきりや半身麻痺などの後遺症を抱えることもありま

す。若いころから積み重ねた生活習慣の乱れが、結果的に脳卒中の原因となってしまう。

今から生活習慣を見直し、「脳卒中を予防」しましょう。

問 消防本部  
67・0119