

# つくっておい! たべておい!



あの味  
この味  
うす味で

食べ物の力で感染症に負けない体づくりを

郡上市食生活改善推進員協議会  
大和支部(まめグループ)

新玉ねぎの時期ですね。玉ねぎの辛み成分は血液をサラサラにし、免疫力を上げ、疲労回復の効果があります。この辛みは水にさらす、加熱することで失われるため、柔らかくてみずみずしく、生で食べやすい新玉ねぎはとても効率よく摂れるのでおすすめ!

## 新玉ねぎの 免疫力アップサラダ



1人分  
▶エネルギー 161kcal  
▶食塩相当量 0.6g

### ●材料(4人分)

- 新玉ねぎ(大) 1個
- にんじん 1/2本
- ピーマン 1個
- 卵 2個
- ツナ缶 小1
- A マヨネーズ 適量
- 中華だし 小さじ2/3
- 黒こしょう 少々

### ●作り方

- ①卵はお好みの加熱時間でゆで卵を作り、水につけておく。
- ②新玉ねぎは皮をむいてへたを切り落とし、縦半分に分けて2等分にする。横にして繊維を切るように薄切りにし、そのままボウルに広げ30分以上おく。

- ③にんじん、ピーマンは細切りにしておく。
- ④②に、潰したゆで卵、③、Aを加えて和える。
- ⑤お皿に盛り付けたら出来上がり。

## 令和2年国勢調査が 国勢調査 実施されます 2020

国勢調査は、人口・世帯の実態を明らかにすることを目的とし、調査結果は、将来の人口推計や高齢者の介護・医療、若者の雇用対策、児童福祉、地域の活性化など、暮らしのさまざまな分野で役立てられる基礎データとなり、行政施策の立案・実施等の基礎資料として利活用されます。

- 調査時点は10月1日(木)
- 従来の調査員による調査票回収の他、インターネットを利用したオンライン回答、調査票を郵送する郵送回答も可能です。
- 9月から10月にかけて調査員がお伺いしますので、調査へのご理解とご協力をお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、調査方法が変更になる場合があります。

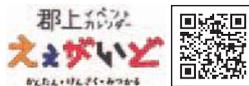
【問】市長公室企画課 ☎67-1831

◆10月1日現在、下記の人などが調査対象となります。

- ①すでに3か月以上住んでいる人
- ②住み始めてから3か月にないが、この先3か月以上住む予定の人
- ③2か所に住居を持っているが、郡上市で寝泊まりする日数の方が多い人



総務省統計局・岐阜県・郡上市



GOOD JOB [グッジョブ] 2020 VOL.3 郡上市商工会青年部発行



俺の仕事スタイル

## 伝統を重んじ 革新を模索する

左官屋 小池

## KOIKE TATSUYA

小池 達也 からのメッセージ

他の人と比べる前に、昨日の自分と比べ、どれだけ成長したかを知ろう。

### 俺のホンネ ピックアップインタビュー

—左官の仕事の面白さを教えてください。—

竹木舞(たけこまい)という荒壁を作るのに竹を編む工程があるんですけど、段取りよく竹を編んで、きれいに仕上がったときが好きです。また、お客様に「塗ってあるところと塗ってないところでは空気が違うよね」と、塗り壁の良さを感じてもらえたときはうれしいです。

—今後の目標を教えてください。—

左官は古くからある仕事です。いにしへの職人たちが試行錯誤し、ダメなものを排除し、良いものを残してきた伝統工法を大切にしています。とはいえ、昔のことをそのままやるのではなく、現代でも通用する伝統工法を模索したいです。



今回のインタビュー記事は抜粋して掲載します。本誌にはもっと多くのインタビュー記事が掲載されていますので、ぜひ手にとってご覧ください。

【問】郡上市商工会 ☎0575-66-2311

## 市の人口

【令和2年6月1日現在】  
(住民基本台帳)

男 19,929人(-19)  
女 20,873人(-34)  
合計 40,802人(-53)  
世帯 15,367(-19)  
(出生18人 死亡59人 転入46人 転出58人)

編集雑誌  
▼体調がよくないときに使用していたマスクですが、常に着用するようになり、夏は一層暑苦しさを感じます。今までは違う夏の過ごし方になると思われますので、熱中症などには十分注意しましょう。▼私は日焼けしやすい体質なので、マスク模様の日焼けにならないように気をつけたいです。



車に乗ったら、前も後ろも  
まずシートベルト

