

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
- 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



47
GUJO HACHIMAN

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下さい。—

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

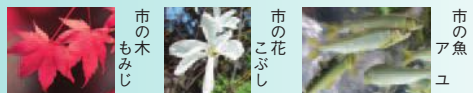
市の人口

【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)

▼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。

編集雑誌



車に乗ったら、前も後ろも
まずシートベルト

