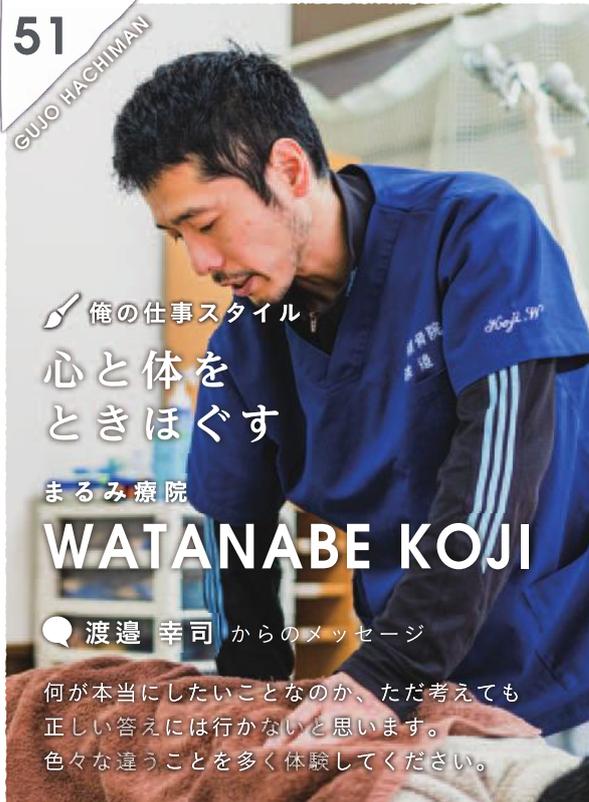




GOOD JOB [グッジョブ] 2020 VOL.3 郡上市商工会青年部発行

51

GUJO HACHIMAN



私の仕事スタイル
心と体を
ときほぐす

まるみ療院

WATANABE KOJI

渡邊 幸司 からのメッセージ

何が本当にしたいことなのか、ただ考えても正しい答えには行かないと思います。色々な違うことを多く体験してください。

マイホンネ ピックアップインタビュー

—柔道整復師とはどんなことができるんですか?—

基本的に、脱臼や骨折、肉離れなどのケガに関することの応急処置を保険を使って処置できる資格です。私は関の接骨院に4年勤めてから、郡上に帰ってきてまるみ接骨院を開業しました。現在は思うところがあり、より日常の痛みに正面から向き合える整体業に転身しました。

—今後の目標を教えてください—

私のモットーとして「心と体をときほぐす」ということを大切にしています。体を施術することはもちろん大切ですが、居心地の良い場所で、素敵な景色をみるだけでも改善されることがあると思っています。考え方や不安を解決するきっかけをつくれる整体師になっていきたいと思っています。



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

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
明宝支部(みのり学級)

かぼちゃはビタミンA・C・Eなどのビタミン類が多く、血行を良くして体を温め、疲れた体にパワーを与えるため、昔から風邪予防に良いと言われてますね。特に皮の近くに栄養が豊富なため、皮ごと食べられる調理がおすすめです!

かぼちゃの食べるスープ



1人分

- ▶エネルギー 194kcal
- ▶食塩相当量 1.1g

●つくり方

- ①かぼちゃは皮付きのまま2cmの角切り、玉ねぎは1cmの角切りにする
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒めたらかぼちゃを入れ、具がかぶるぐらいに水を加えて煮る
- ③かぼちゃが柔らかくなったら蓋を取り、水分が半分になるまで煮詰める。具の半量を取り出し、残りはマッシャーでつぶす
- ④③の鍋に牛乳を加え、弱火で3分程煮たら塩を加えて味を調える
- ⑤④で取り出した半量を②の鍋に戻し、ひと混ぜして器に盛り付け、角切りしたチーズを散らして出来上がり

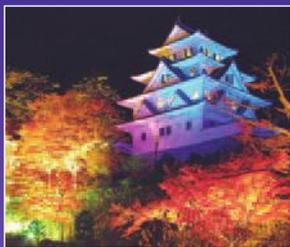
●材料(4人分)

- かぼちゃ 1/4個(500g)
- 玉ねぎ 1/2個(120g)
- 無塩バター 20g
- 牛乳 1・1/2カップ
- 水 適量
- 塩 小さじ1/2
- プロセスチーズ 40g

★毎月19日は『食育の日』★

郡上八幡城がブルーにライトアップされます
11月13日(金)~11月15日(日)

毎年11月14日は、国連総会によって定められた「世界糖尿病デー」として、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を啓発する運動が行われます。郡上市では世界糖尿病デーのシンボルマーク「ブルーサークル」の色にちなみ、11月13日(金)~11月15日(日)までの3日間、期間限定で郡上八幡城を青色にライトアップします。紅葉に染まるもみじ庭園とともに幻想的に浮かび上がる姿は目を引きまします。



問 健康福祉部健康課 Tel.67-1834

11月は「児童虐待防止推進月間」です
11月1日(日)~30日(月)

あなたの気づきは、子どもの希望。
児童虐待かもと思ったらすぐに相談を

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189
郡上市福祉事務所児童家庭課 ☎67-1817
※秘密は固く守られます。 厚生労働省・内閣府



車に乗ったら、前も後ろも
まずシートベルト

