



女性の活躍応援コラム「G-WOMAN」



Ver.3 ～2026年、やりたいことを実現できる自分に！～

朝起きて、自分の気持ちを整える時間を持てる人は、どのくらいいるのでしょうか。『そんなこと朝の忙しい時間にできるわけない！』との声が聞こえてきそうですが、たった1分、あるいは30秒だけでも“心を整える”時間があれば、気持ちよく一日がスタートできそうですね。

第2回kokokara交流サロン(※)では、アロマセラピーを始めて18年になる中溝みゆきさんを講師にお招きし、自分だけのアロマスプレー作りを行いました。中溝さんは「香りは脳にまで届く。自分がどうすればhappyになれるのか、どんな自分になりたいのかは、アロマによって作り出すことができる」と、脳科学の視点からお話ししてくださいました。アロマスプレーを作る過程で、参加者のみなさんからは「お昼過ぎまで寝ていたい」「心身・時間・お金に余裕がほしい」「腰が重いので穏やかに軽やかに動きたい」といった思いが語られ、幸せなアロマの香りに包まれながら自分の心の内と向き合う時間を過ごしました。

日々を忙しく過ごす女性は、つい自分のことを後回しにしがちではないでしょうか。新たな意気込みを胸に2026年を迎えたものの、頑張りすぎて疲れないよう、朝起きてベッドの上でほんの数秒、呼吸を整え、「今日も一日よろしくね」と自分自身に小さなハイタッチをする習慣ができたらいいですね。やりたいことを実現できる自分になるために、苦しい時こそ一人で背負い込まず、誰かに「help」を出せる素直さを持って、2026年が素敵なチャレンジの年になりますように！

※kokokara交流サロン…市内で活動する女性を講師に、様々なテーマのお話を聞きながら、仲間たちと楽しく学び交流する場です。

コラム企画：RIBON Writer：佐藤飛鳥

問 市長公室企画課 67-1831

2010 (ニマルイチマル) 運動で食品ロスを減らそう

郡上もったいないプロジェクト

食べきりの新習慣

2010運動

宴会での食品ロスが問題になっています

**最初の20分
最後の10分**

心のもった料理を楽しむ時間
を設けましょう。

市では食品ロス削減を目指す「郡上もったいないプロジェクト」の一環として、宴会時の食品ロス削減を目的とする啓発活動「2010 (ニマルイチマル) 運動」を推進しています。

乾杯から20分間とお開き前の10分間は自分の席で料理を楽しみ、食べ残しを減らそうという取組みです。

みなさん一人ひとりの心がけが、食品ロス削減につながります。友人や同僚、地域のみなさんと一緒に、楽しく協力して取り組みましょう。

問 環境水道部環境課 67-1833

白山連峰からの贈りもの

ぐじょう
郡上の天然水

ウォーターサーバーのお申し込みは

☎ 0120-417-940

友だち
募集中

郡上の天然水 LINE 公式アカウント
LINEでお問い合わせ受付中！



冬の郡上八幡へようこそ

郡上八幡城
0575-67-1819

広
告