

村上の食材を使った 今月のレシピ♪



MURAKAMI
FOOD PRIDE

小松菜の かわり白和え

【材料(4人分)】 ☆=村上の食材

☆小松菜…………… 1/2把	マヨネーズ・大さじ1/2
豆腐(木綿)… 1/2丁	味噌…………… 小さじ1
白すりごま… 大さじ1	砂糖…………… 小さじ1/2
おろし生姜・小さじ1/2	



Check! ほかの青菜類でもアレンジOK!

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで皿などの重しを乗せて、しっかり水を切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れて小松菜をゆでる。その後水に取り、水気を切って、5等分に切る。
- ③ ボウルに豆腐を入れてスプーンで潰す。
- ④ ③に白すりごま、おろし生姜、マヨネーズ、味噌、砂糖を入れて、よく混ぜ合わせたら、小松菜を入れ軽く和える。






村上市食材PRプロジェクト
こちらで村上の食材を紹介しています。

市内企業で働くことを選んだ若者のリアルな生活や働いてみて感じたことなどを紹介しています。



ここで働く

本気で働き、本気で遊べ

さいとうりゅう
齋藤 颯 さん
大津/25歳





地域包括支援センター通信

問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎75・8937 記事ID 0035493

「みんなで笑おう」元気アップ教室へ参加してみませんか

～一人よりみんなで介護予防～

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化したことで外出する機会が減ってしまい、人と会話をしなくなったり、運動不足になっていたりしていませんか。知らず知らずのうちに、心や体の機能が低下する生活不活発病に陥っている方もいるかもしれません。表の「生活不活発病セルフチェック」で該当する項目がないか確認してみましょう。

生活不活発病の状態が続くとフレイル(※)が進行していき、やがて介護が必要な状態になってしまうこともあります。

市では、介護予防事業の一つとして「みんなで笑おう」元気アップ教室」を町内・集落単位で実施しています。教室では、筋力アップの運動やストレッチ、脳トレを行い、みんなで楽しく運動に取り組める機会になっています。市内約100カ所の町内・集落で開催しているの、「最近、出かける機会や運動する機会が減った」という方は、友人や知り合い同士で誘い合い、教室へ参加してみませんか。



新たに「元気アップ教室」を始めたいという町内・集落の方もぜひご相談ください。

生活不活発病セルフチェック

- 週1回も外出していない
- 以前と比べて外出機会が減った
- 普段運動をしていない
- 身なりや持ち物を気にしなくなった
- 気軽に話せる家族や友人がいない

◎ 思い当たる項目が多いほど、生活不活発病の危険性が大きくなります。

※フレイルとは…運動機能や認知機能の低下が見られる状態のこと

この企業を選んだ経緯

働くについての感想

大学卒業後、医療関係の営業職として新潟市内の企業に就職しましたが、時間と共に地元で働くこと、経営者になりたいという気持ちが出てきました。そんな中、地元の先輩でもあり高校でも野球部の先輩でもある社長から声をかけていただき、この人とその周りの人達となら自分が成長出来ると思い入社を決めました。

人間関係が良く、みんな仕事熱心でも充実しています。会社は超高層ビル、病院、公共施設などの建築鉄骨の製造が主な事業ですが、入社当時は工業系の知識はありませんでした。先輩方に丁寧に教えてもらい、工場での製作やCADを使った製図、今では後輩の指導なども任せてもらい、自身の成長ももちろんですが、大きく言う会社も成長しているなど実感しています。また、自分が関わった建築物を街で見かけると嬉しくなります。

趣味・プライベートについて

今はゴルフと車が趣味です。ゴルフは先輩方に誘われて練習場で打つてみたらハマってしまいました。車は昔から好きで特に旧車が好きです。最近新しい車を購入したのですが、納車待ちの状態で毎日わくわくしています。




渡辺鉄工株式会社 (金屋柳島3191-94)
☎62-3236
<http://watatetu.co.jp/publics/index/44/>

設立 1960年
従業員数 16人(令和5年3月現在)
主な事業内容 鉄骨工事用設計図の作成、鉄骨の切断・組立・溶接・塗装など

新潟県ハッピー・パートナー企業(男女共同参画推進企業)

これから働く人へのメッセージ

人事担当者からの一言

夢を持ってほしいと思います。どういう大人になりたいか、そのために必要な環境を選んでほしいです。また、育ったところで働いて恩返しすることはカッコいいことだと思っているの、ぜひ一緒に地元を盛り上げていきましょう。

鉄工所というイメージが強いイメージを持たれがちですが、新入社員をサポートして不安を取り除く体制を日々模索、改善しています。インスタグラムを見てもらえれば、より会社の雰囲気や伝わると思っておりますのでぜひ覗いてみてください。