

未来をひらく 人と企業

若手社員が生き生きと活躍する様子を通じて、山形市の企業の魅力を紹介します。

問 男女共同参画センター（☎64518077）

今回は、地元企業への取材や記事の執筆、広報媒体のデザインを手がける海谷南津子さんに自分らしく働く日々や仕事のやりがいについて伺いました。

自分の強みを地域で生かす

私は、人の話を聞くことが好きで、文章を書いたりデザインしたりすることも得意でこの仕事に就きました。

山形には、楽しみながら地域を盛り上げようとする企業や生き生きと活躍する方がたくさんいます。仕事を通して、こうした方々と一緒に新たなものを生み出せたときには、地域に根差して働けることの喜びとやりがいを感じます。

楽しむことが原動力

「いただいた仕事には『私の精一杯』をつぎ込んで取り組む」がモットーの私にとって、やりたいことに挑戦しながら自分のペースで納得いくまで取り組める環境があることは、とても重要だと日々実感しています。地域の方と信頼関係を築き、楽しんで働けることが原動力になっています。

インタビューの詳細はこちら▼



AISOHO 株式会社

在宅ワークがまだ広く知られていなかった頃から、その普及や支援に取り組み、多様な働き方を後押ししている企業。Web制作や取材・執筆、講座の開催などを通して、IT分野で地域の企業や住民のニーズに応え、情報発信や活動を支えるサービスを提供しています。

AISOHO株式会社
ホームページ▶



ウチの会社のココが良いココ

少人数の会社だからこそ、自分のやりたい仕事に挑戦できる裁量権があり、仕事の進め方やペースを自分で決めることができます。必要なスキルに応じて研修を受講でき、チャレンジできる環境も整っています。成果物がカタチとして残るので達成感も味わえます。



SUKSK スクスク 減塩・野菜たっぷりレシピ



イカと野菜のマリネサラダ(令和7年度レシピコンテスト最優秀賞)



イカのうまみとセロリの香り豊かなマリネ

出典：SUKSKナトカリバランスレシピ集

SUKSK ナトカリバランスレシピ集を作成しました！

材料（4人分）

冷凍イカ	(短冊) 40g
玉ネギ	60g (中½個)
セロリ	40g (茎½個)
アボカド	60g (½個)
トマト	40g (中¼個)

オリーブ油	24g (大さじ2)
酢	10g (小さじ2)
レモン汁	10g (小さじ2)
はちみつ	4g (小さじ½)
食塩	1g (小さじ½)
こしょう	少々

作り方

①イカはゆでて水気をきり、冷ましておく。②玉ネギは薄くスライスし、10分ほど水にさらし、水気をよくしぼる。③セロリは硬い部分と筋をとり、薄くスライスする。④皮をむいたアボカドとトマトを一口大に切る。⑤ボウルにAの調味料を入れ、よく混ぜる。⑥①～④の材料を⑤のボウルに入れ、あえる。

栄養価 (1人分)	エネルギー103kcal 食塩相当量0.3g ナトリウム145mg カリウム208mg ナトカリ比0.7
--------------	---

高血圧予防には、「減塩」が大切です。それに加えて、野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体の中の余分なナトリウムを体の外に出す働きがあり、ナトリウムとカリウムのバランス（いわゆるナトカリバランス）を整えることで、減塩の効果を上げることができます。

この度、SUKSKレシピ集第4弾として「SUKSKナトカリバランスレシピ集」を作成しました。



SUKSKナトカリバランスレシピ集の設置場所など詳しくは、市ホームページへ



問 健康増進課 ☎616-7273