

大学生等のUターン就職を支援

『兵庫県北部合同企業説明会』を開催!!

市では、地元就職を希望する学生などを対象に、合同企業説明会を開催します。

▽日時 2月15日(土)午後1時～5時

▽場所 梅田スカイビルタワーウエスト10階アウラホール(JR大阪駅徒歩10分)

▽対象 大学、短大、高専、専門学校を平成27年3月に卒業(予定)する方など

今回出展する企業は、1月上旬に「ジョブナビ豊岡」でお知らせします。

企業採用担当者向け
『新卒者採用セミナー』
参加企業募集

新卒採用のスケジュールや学生動向、広報戦略・手段、採用につなげるための方法などを具体的に習得できます。

▽日時 1月29日(水)午後1時30分～4時30分

▽場所 市役所2階 大会議室

▽定員 30人

▽申込み・問合せ 環境経済課 21-9008

《参考》前回出展企業など(45社)

豊岡市	(株)アウルコーポレーション	但馬信用金庫
	出石グランドホテル	但馬ティエスケイ(株)
	OESアクアフォーコ(株)	たじま農業協同組合
	大豊機工(株)	東海バネ工業(株)
	小倉公認会計士・税理士事務所	(株)東豊精工
	(株)川嶋建設	ドコモショップ豊岡店
	(株)キヅキ商会	豊岡エネルギー(株)
	(株)絆工房	(特非)豊岡市手をつなぐ育成会
	公立豊岡病院組合	西日本旅客鉄道(株)
	ゴダイ(株)	(株)西村風晃園
	(株)さんれいフーズ	(株)西村屋
	(株)システムリサーチ	フジテック(株)
	(株)誠工社	(株)フジデン
	但馬魚市場(株)	松本鋼機(株)
	(株)但馬銀行	メルコパワーデバイス(株)
豊岡市以外	(社福)あそう	但南建設(株)
	(株)オーシスマップ	但陽信用金庫
	(社福)神戸聖隷福祉事業団恵生園	(株)トキワ
	全但印刷工芸(株)	福井建設(株)
	全但バス(株)	富士発條(株)
	第一学院高等学校 養父校	(株)マックアース
	但馬屋食品(株)	山芳製菓(株)関西工場
	(株)多田スミス	

(50音順)

※ジョブナビ豊岡 豊岡市の企業・しごと情報サイト。市内企業の概要、企業説明会、インターンシップ情報などを掲載。メールマガジンで求人情報などを配信。

ジョブナビ豊岡 検索



食で健康づくりを応援③

今日からできる 健康への第一歩 ～脂肪編～

皆さんにとって「食」とはどのようなものですか?
健康づくりに役立つ食のコラム3回シリーズの最終回です。《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

脂肪を取り過ぎていませんか?

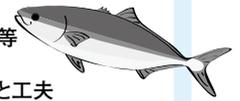
脂肪の取り過ぎは、肥満だけでなく、心疾患や大腸がんなどを招きやすくなります。脂肪の摂取量は、摂取エネルギーの20～25%が適量とされていますが、日本人の摂取量の平均はこれを上回る傾向にあります。

脂肪には、動物性(魚を除く)と植物性、魚の脂肪があり、種類によって健康への影響が異なります。

脂肪の種類を上手に使い分けて、
血管を若々しく保ちましょう!

血管に脂肪をためないポイント

- ①コレステロールを多く含む食品を控える
鶏卵、魚卵、チョコレート、バター、チーズ、即席めん等
- ②コレステロール値を下げる食品を活用
青背の魚、オリーブ油、大豆製品、野菜・海藻等
- ③エネルギーをおさえ、中性脂肪の蓄積を防ぐ
炭水化物、揚げ物、肉の部位等のとり方に工夫
- ④適度な運動で、善玉コレステロールを増やす



食事と運動で血液サラサラ!!

ハマチの焼南蛮

簡単でおいしい
お魚メニューの紹介



1人分当たり
エネルギー250kcal、塩分1.2g

- 材料 (2人分)
- ハマチ 100g
 - しょうゆ・酒 各大さじ1/2
 - おろしショウガ 少々
 - 片栗粉・オリーブ油 各大さじ1
 - 南蛮 { だし汁 60cc
 - だれ { しょうゆ・砂糖・酢 各大さじ1
 - タカノツメ 1/2本
 - 白菜 2枚
 - ニンジン 1/4本
 - ピーマン 1個
 - エノキ 1/2株
 - *しょうゆは濃い口しょうゆ

- 《作り方》
- ①ハマチは短冊切りにして下味をつけておく。
 - ②南蛮だれの調味料と種を除き、輪切りにしたタカノツメを合わせる。
 - ③エノキは半分に切り、野菜はせん切りにし、電子レンジに1～2分かけ、南蛮だれに浸けておく。
 - ④①のハマチの水分を軽く拭き、片栗粉をまぶし、少量のオリーブ油で両面を焼き、パットに並べる。
 - ⑤③の南蛮だれを④にかけて20～30分くらい漬けておく。

～おすすめポイント～
季節の野菜をたっぷり使って!

ふるさとづくりのために
環境経済に取り組んでいます！

「コウノトリ育む農法株式会社」「コウノトリ本舗」(祥雲寺)

「コウノトリ育む農法の米、その加工品などの販売」

「環境を良くする事業で経済効果が生まれることにより、環境と経済は互いに発展し合う」。このような環境経済型事業に取り組む企業にインタビューします。

《問合せ》環境経済課経済係 ☎ 23-4480

38



「コウノトリ本舗を始めたいきっかけは？」

コウノトリ環境経済コンソーシアム(※注)の中で話し合われてきた「環境を良くすること」で経済を良くする「モデル事業」として始めました。コウノトリ本舗は、交流施設です。その一環として、コウノトリ育む農法で作られた米や酒、その他加工品などを販売しています。これらの商品が売れることで、利益を得るだけでなく、コウノトリ育む農法の生産量も増加し、環境も良くなります。

また、旧1市5町の地場産品を取り扱っており、合併のシンボルにもなっています。

「販売状況は？」

昨年黒字化を達成しました。人気の商品は、コウノトリ育むお米、



▲コウノトリ本舗

コウノトリ育む農法の酒米から作られたお酒、コウノトリ育む農法のお米の米粉が入ったソフトクリームやバウムクーヘンです。

コウノトリを見に来た多くの方が、土産などとして購入されます。

「飲食もできますか？」

コウノトリ育むお米を使用したランチを提供しています。

お薦めは、但馬牛とコラボした「牛すじ丼」です。

また、コウノトリ育む農法の米粉を使った「米めん」も販売しています。

ご飯だけでなく、カフェも充実しています。コウノトリ育む農法の米粉を使ったシフォンケーキとコーヒートのセツトが人気です。

「今後の展開は？」

食べ物ばかりでなく、地元の木材を使った炭や木工品も販売していきたいと考えています。

また、交流施設という強みを生かして、イベントも開催していきたいと考えています。サイエンスカフェや地元食材を使った料理教室などを開催し、交流の輪を広げていきたいです。

※詳細は、問い合わせください。
さい。 ☎ 3718222
<http://kounotori-honpo.jp/>

(※注)コウノトリ環境経済コンソーシアム：豊岡の地に根ざした環境と経済が共鳴するビジネスの企画・立案・支援およびその実施などを目的として設立された組織

事業承継を考える

「事業承継」を経営戦略に

9

平成の初めごろまでは、小規模事業者の95パーセント近くが、事業を親族に承継していましたが、ここ10年ほどで、75パーセントまで落ち込んできています。少子化で継ぐ者がいないという場合もあります。理想的なライフプランを描いて計画的に行うのが、長い意味での事業承継の準備ともいえるかもしれません。

親の跡を継ごうと覚悟を決めた息子や娘がいる場合、もっと経営が安定してから、もっともうかつから引き継ごうと考える経営者も多いようです。事業承継をきっかけに、経営改善の計画や新製品、新サービスなど、新たな取組みをするための経営革新計画などを策定することも有効な手段です。

よりやる気のある事業所をサポートする行政の支援メニューも①起業・創業や第二創業を行う個人、中小企業・小規模事



業者向けの創業補助金②農業者と商工業者が連携し、地域資源を活用して、新商品の開発や販路の開拓する事業への補助金③農林水産業が生産にとどまらず、加工品の製造・販売やサービス業にまで進出する事業への補助金など多岐あります。

これからは、経営戦略の一つとして、守りだけでなく攻めの事業承継に取り組む時代です。会社の強みを生かした、夢のある計画を私たちと一緒に考えてみませんか？

事業承継問題で悩んでいる方は、まずは「豊岡市事業承継支援ネットワーク」に相談してください。

【豊岡市事業承継支援ネットワーク】
後継者問題による廃業を防ぎ、円滑な事業承継を支援することを目的に、平成24年11月に設置しました。

《問合せ》豊岡市事業承継支援ネットワーク事務局
(環境経済課内)
☎ 23-4480