



健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

キュウリ、ニンジン、
さきいかのごま油あえ

漬物に含まれる塩分をうまく利用したエーナ健幸レシピ「漬物を使ったアレンジレシピ」の入選レシピを紹介いたします。

考案者 小木曾正英さん（山岡町）
さきいかのうまみが出て、つまみにもおかずにもなります。

- 作り方
- 1 キュウリの漬物とニンジンを千切りにする。
 - 2 ニンジンは電子レンジで1分程度加熱する。
 - 3 さきいかはキュウリの漬物やニンジンと同じ長さに切って割く。
 - 4 ボウルに①～③とごま油、白ゴマを入れて混ぜる。
 - 5 30分ほど冷蔵庫でなじませ、器に盛り付ける。

- 材料(4人分)
- キュウリの漬物 30㍑
 - ニンジン 60㍑
 - さきいか 10㍑
 - ごま油 小さじ1
 - 白ゴマ 適量

1人分：野菜量 45㍑・食塩相当量 1.0㍑

☎ 健幸推進課（内線285）

エーナ健幸レシピを募集



野菜から食べることは簡単にできる生活習慣病予防です。そこで手軽でおいしく、野菜が食べたいくなるレシピを募集します。



市ウェブサイト

ユズを丸ごと使った講座

笠置町の特産品でもあるユズのシーズンがやってきました。香りを楽しみながらユズを丸ごと使って、ジャムや化粧水などを作ってみませんか。

- とき 11月26日(土)午前10時半～正午
- 定員 4人 ※小学生以下は保護者同伴
- 参加費 500円
- 申し込み方法 電話が直接申し込む
- 講師 はあもにの店（笠置町）

11月20日(日)笠置町で
ゆず祭りもあるよ。
本紙20㍑を見てね！



東郡中央出張所 Vol.30
えなえーる ENA YELL
☎ 25-5070

- 平日 午前10時～午後8時
- 土日祝 午前9時半～午後8時
※休業日と年末年始を除く



就労や子育てに関する講座「キャリ☆ナビ」

断る人は誠実な人
～気まずくならない断り方を身に付けよう～

頼まれると断れず、困ってしまうことはありませんか。仕事でも使える断り方も教えます。これから働こうと考えている方にも薦めの講座です。

- とき 11月22日(木)①午前10時半～11時10分
②午前11時20分～正午
- 定員 各回2人 ※子ども連れでも参加可
- 参加費 無料
- 申し込み方法 電話が直接申し込む
- 講師 県男女共同参画・女性の活躍支援センター



乳幼児向け企画（無料）

ひよっこひろば

元気プラザの先生と一緒に遊びます。

- とき 11月21日(月)午前10時半～11時半
- 定員 親子5組 ※電話が直接申し込む



はじめまして
えなっ子
出生おめでとう
(9/16～10/15届出分)

()は保護者

7歳になりました

11月生まれ



1歳おめでとう♡
お兄ちゃんと仲良
く、ニコニコ笑っ
て大きくなってね。
林 璃咲ちゃん 岩村町
保護者 廣和さん・恵美さん

1歳おめでとう！
たくさん遊んで食
べて、元気に大き
くなってね。
洞田 成くん 大井町
保護者 健さん・奈菜さん

12月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。①お子さん1人で写った、顔全体と胸から上が入っている写真 ②住所（町名まで） ③氏名（ふりがな） ④生年月日 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦両親の氏名（ふりがな） ⑧32字以内のコメント ⑨ケーブルテレビ放映の可否を、11月15日(木)までに 電子メール（☐info@city.ena.lg.jp）か申し込みフォームで申し込みください。土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します。掲載は先着8人までです。申し込みフォーム▶



よいしょよいしょ 芋掘りをするよ

串原こども園



年長 中田 基くん

つるが重くて引っ張るのが大変だったよ。一番深く埋まっていたサツマイモが顔ぐらい大きくて、びっくりした！家でも焼き芋をすることがあるよ。みんなとする焼き芋会も楽しみ。たくさん食べたいな。

10月6日、串原こども園の園児10人が芋掘り遠足に出掛けました。一人8株植えて大きくなったサツマイモを、地域の方が掘りやすいたうに土を起こしてくれました。サツマイモを傷つけないように、スコップと手を使って慎重に作業開始。大きなサツマイモは、周りの土を掘ってみたり、サツマイモをねじって引っ張ってみたり、みんな協力して掘りました。持ってきた袋に入りきれないほど収穫できて、地域の方に元気にお礼も言えました。収穫したサツマイモは、後日2回に分けて焼き芋会で食べます。

