



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

シイタケとピーマンの
バターしょうゆ和え

考案者 ニックネームKSママさん (大井町)

令和元年度に募集した「エーナ健幸野菜レシピ20」の入選レシピです。

1日に必要な野菜は350g。市民の約半数の方が不足しています。簡単に調理できて、野菜をおいしく食べられる「エーナ健幸野菜レシピ」で、野菜をたくさん食べましょう。

作り方

- ① ピーマンとシイタケを5mmの厚さに切る。
- ② ①にラップを掛け、電子レンジに入れ、600Wで3分間加熱する。
- ③ ②にバターとしょうゆを加えて混ぜ、再びラップを掛け、電子レンジに入れ、600Wで2分間加熱する。
- ④ 器に盛り付け、かつお節を掛けて完成。

クックパッドでも作り方が見られます。他の料理も載っていますのでぜひご覧ください。



材料 (2人分)

- ピーマン 5個(180g)
- シイタケ 5個(100g)
- バター 10g
- しょうゆ 小さじ1
- かつお節 少々

ここがポイント

子どもが苦手なピーマンを、シイタケのうま味とバターの風味で食べやすく仕上げました。火を使わないで調理できます。

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線284)



中山道広重美術館

大人気の版画体験コーナーで
浮世絵を作ろう

今回は、中山道広重美術館に行ってきました！
中山道広重美術館は、歌川広重の浮世絵版画など約1500点を所蔵し、一年を通していろいろな企画展などを開催しているんだよ。さらに、版画の重ね刷り体験コーナーがあって、無料で浮世絵を作ることができるとだよ！ エーナがチャレンジしてきたから紹介するんだよ。



②赤や青、黒色のスタンプインクとローラーを使って、紙の上に色を重ねていくんだよ



①美術館の2階に体験コーナーがあるんだよ！ 予約も不要で自由に作ることができるんだよ



④浮世絵は、はがきサイズとB4サイズの2種類あるんだよ！ デザインも13種類あって、展示会のテーマに合わせた3、4種類が体験できるよ



③ローラーで色を付けたら、パレンを使って版画を刷っていくんだよ

スタッフが丁寧に教えてくれるから簡単だよ。完成した版画は、持ち帰ることができるんだよ。貴重な体験ができる中山道広重美術館に、ぜひ行ってほしいんだよ！
中山道広重美術館 ☎ 20-05 (月曜日休館)

内職の仕事を募集しています

恵那暮らしビジネスサポートセンターでは、内職の仕事をあっせんしています。内職に出したい仕事を、当センターに登録し、内職希望者に紹介します。当センターには、現在、20人以上の内職希望者が登録しています。登録や相談は無料です。ぜひ内職情報を提供ください。

あっせんの仕組み



☎ 26-2266
☎ 26-2269
✉ info@enalifebizsupport.jp
(月曜日休館)



シニア向け 短時間・週に4日以内の仕事を紹介ください

当センターは、ハローワーク恵那や市シルバー人材センターと連携し、生涯現役を目指すシニア世代の方を応援するため「シニアワークステーション」を運営しています。

ハローワーク恵那の集計では、約160人の中高年齢者が仕事を探しています。高齢の方ほど、短時間や週2から4日の勤務を希望しています。

シニアワークステーションには多くの高齢者が仕事を探すため、相談に来ています。身近な場所で働ける企業を探していますので、ぜひ仕事を紹介してください。



男女共同参画情報コーナー ～話し合い 支え合おうよ わが家も恵那も～
市女性活躍推進計画を策定 31 vol.

市では、女性の職業生活における活躍（女性活躍）を推進するため、女性活躍推進法に定める市町村推進計画として、「市女性活躍推進計画」を策定しました。計画の策定に当たっては、各種団体や企業で構成する、市男女共同参画推進プラン推進委員会の委員の他、ハローワークなどからもオブザーバーとして協力いただき、さまざまな視点から検討しました。

キャッチフレーズ **生き方と働き方を誰もが選択できるまち恵那**

このキャッチフレーズは、「家族の時間を大切にしたい」「好きな仕事で活躍したい」など、それぞれが望む生き方に合わせた働き方を、女性をはじめ誰もが選択でき、全ての人が輝ける市にしたいという思いが込められています。

市女性活躍推進計画

この計画は、第2次男女共同参画プランの中に位置付けています。計画の詳しい内容は、市ウェブサイトを確認できます。



▲第2次男女共同参画のページ



▲市長へ答申する坪井会長(中央)と伊藤副会長(右)

☐問い合わせ 企画課 ☎ 26-2111 (内線 347)