

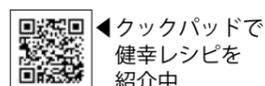
エーナ健康発酵レシピの入選レシピを紹介します。

考案者 原芽生さん(中津川市)

鶏もも肉と塩こうじを混ぜることで、お肉がやわらかくなり、高齢の方も食べやすくなります!! お肉は地元恵那鶏を使えますね。

作り方(所要時間約60分)

- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。ポウルに鶏もも肉と塩こうじを入れて混ぜ合わせ、5分以上置く。
- 里芋の皮をむき、1センチ角に切って水にさらす。2・3回水を替えてから水気を切る。
- シメジの根元を切り落とし、1本ずつにほぐす。
- 炊飯器に研いだ米とAを入れ、1合の目盛まで水を加える。そこに①②③を加え、混ぜてから炊飯する。
- 炊き上がった器に盛り、細ネギをまぶす。



クックパッドで
健康レシピを
紹介中



YouTubeで
えな料理教室
配信中

材料(3人分)

- 米 1合
- 水 適量
- 鶏もも肉 1/2枚(130g)
- 細ネギ 適量
- 里芋 3個(130g)
- 酒 大さじ1/2
- シメジ 1/4パック
- しょうゆ 大さじ1
- 塩こうじ 大さじ1
- みりん 大さじ1

1人当たり キノコ15g、塩分1.9g

健康推進課 ☎26-2111(内線285)

恵那の木でファーストマイスプーン作り

市と市森林環境教育推進協議会による木育事業として、子どもが初めて持つスプーンを作る企画のモニターを募集します。木の良さを知り、我が子への思いを込めたスプーン作りに参加しませんか。

- 対象 生後4か月から2歳までの子どもがいる保護者で、全ての回に参加できる方
- とき 第1回 7月2日(金)・・・事業説明と木のキーホルダー作り
第2回 7月9日(金)・・・ファーストマイスプーン作り
第3回 7月19日(月)・・・アンケート、木を使ってお楽しみ製作
①午前10時半～正午 ②午後1時～2時半
- 定員 各3人(子ども連れも可)
- 料金 無料
- 申し込み期限 6月15日(火)(応募者多数の場合は抽選)
- 申し込み方法 電話か直接



ファーストマイスプーン



イベント情報▶

食育の日イベント

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。市食生活改善連絡協議会が、レシピカードや材料を配布します。

- とき 6月19日(土) 午前10時～午後1時
- 内容 ①レシピカードの配布 6月のレシピ「さんまかば焼きのり巻き」
②レシピに使う「さんまかば焼き缶」の無料配布(先着50人)
③減塩や野菜摂取に関する展示
- 料金 無料
- 申し込み 不要



さんまかば焼きのり巻き



市病児保育所

病気の子どもの預けられる
子育て応援施設

みんなは病児保育所を知ってるかな? 家庭の事情や仕事などで、保護者が病気や病気の回復期にある子どもを家庭で看ることができないときに、子どもを預かって保育してくれる施設なんだ。本市では、平成29年5月に市立恵那病院の隣にオープンしたんだ。

保育所って名前だけど、生後8か月から小学校6年生までの子どもが対象で、保護者の都合に合わせて、午前8時から午後6時までの間で利用できるんだよ。トイレと洗面台付きの個室が3部屋あって、広い保育所というより、家庭のリビングみたいな感じなんだよ。同じ病



気や、兄弟姉妹の場合は同じ部屋になることがあるけれど、それ以外は別々の部屋で過ごすから、利用者同士で病気がうつることはないんだ。それから、保育士や看護師さんが各部屋にいて、子どもの体調に合わせて保育や看護をしてくれるから安心なんだよ。

定員は1日3人で、利用するためには、事前の登録や予約、医療機関への受診が必要なんだ。詳しいことは、市ウェブサイトの他、病児保育所や市役所子育て支援課、各振興事務所、えなえーるなどに置いてあるパンフレットを見てね。

子育て支援課(内線267)



子育て支援課(内線267)

何度でも 無料経営相談

前に進む方法を必ず見つけます!

当センターでの支援事例の一部を紹介します。

- 事例1【サービス業F様】LINE@の活用を提案し、**売上げが数倍アップ**
- 事例2【製造業C社様】モデルとなる同業者を紹介し、**新規事業を立ち上げ**
- 事例3【農家D様】新規事業実施のための**小規模事業者持続化補助金**が採択
- 事例4【医療サービス業E様】集客対策を考え、**新たな年齢層の顧客が増加**



かにえのぶゆき
蟹江 信幸
県よろず支援拠点
コーディネーター



しのだりえ
篠田 理恵
県よろず支援拠点
コーディネーター



かとうひさのり
加藤 久徳
中小企業診断士
社会保険労務士

シニアのための再就職説明会 ～働く意欲があるシニアを応援!～

- とき 6月17日(木) 午前9時半～11時 ※個人相談 午前11時～正午(希望者のみ)
- ところ ハローワーク恵那 3階会議室
- 参加費 無料
- 申し込み方法 電話か電子メール(氏名、住所、連絡先をお知らせください)



相談日・問い合わせ

- 相談日 毎週火・金・日曜日
午前10時～午後5時
- 予約 事前予約をお勧めします
- ☎0573-26-2266(月曜日休館)
- ✉info@enalifebizsupport.jp
- 恵那市大井町206番地5

