

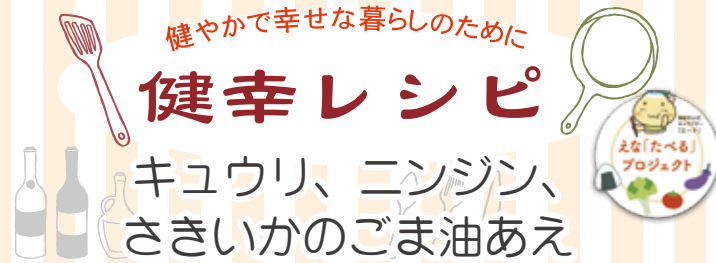


材料(4人分)

- キュウリの漬物 30㌔
- ニンジン 60㌔
- さきいか 10㌔
- ごま油 小さじ1
- 白ゴマ 適量

1人分：野菜量 45㌔・食塩相当量 1.0㌔

☎ 健幸推進課 (内線285)



漬物に含まれる塩分をうまく利用したエナ健康レシピ「漬物を使ったアレンジレシピ」の入選レシピを紹介します。

考案者 小本曾正英さん(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。

エナ健康レシピを募集



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、野菜が食べな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 はあもにいの店(笠置町)

11月20日(日)笠置町で
ゆず祭りもあるよ。
本紙20㌔を見てね!



☎ 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



イベント情報



Instagram



Facebook



YouTube

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お薦めの講座です。

- とき 11月22日(火)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)

ひよこっこひろば

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



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

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めに土を起こしてくれていました。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ら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。



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。

