



健やかで幸せな暮らしのために  
**健幸レシピ**  
漬物チヂミ  
(チーズ味・納豆味)

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します。

考案者 ペンネーム チーズさん

作り方

- ① ボウルにAを入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ② ①にチーズ味か納豆味の材料を入れて混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに②を入れ、中火で3分焼く。
- ④ 裏返してさらに3分焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

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。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。

えな野菜ファースト



材料(2人分) ※どちらかの味

- 薄力粉 60g
- 水 80cc
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- <チーズ味>
- 大葉 3枚
- たくあん 25g
- スライスチーズ 1枚
- <納豆味>
- ネギ 25g
- たくあん 25g
- ひきわり納豆 1/2パック

1人分：食塩相当量 チーズ味 1.5g 納豆味 1.2g

健幸推進課(内線283)

就労・子育てに関する講座 キャリ☆ナビ

働き方やキャリアアップについて一緒に考えましょう。1回だけの受講もできます。

日にち	内容
9月28日(木)	あなたはどのタイプ？ ～生活シーンから考える適職診断～
10月12日(木)	心を軽くするコミュニケーション ～多様な人付き合いの対処法～
10月26日(木)	もう一度働こう ～面接官になってみよう～
11月9日(木)	子育ても仕事も。そして私も。 ～無理をしない自分でいるために～

- 時間 午前10時半～11時20分
- 定員 4人
- 申し込み方法 各回ごとに直接か電話で申し込む
- 料金 無料

ハローワーク恵那による  
出張相談

- ハローワークへの登録をしていない方も相談できます。相談時間は30分程度です。
- とき 9月13日(木)、27日(木)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)
- 対象者 これから仕事探しを始める方、再就職を考えている方など
- 料金 無料

託児付きなので  
子どもと一緒に  
受講できます



個別相談もできます

- ①午前11時半～正午
- ②午後0時5分～0時35分(各回定員1人)



事前申し込みは  
不要です

恵那中央出張所 Vol.40



TEL 25-5070

- 平日祝：午前10時～午後8時
- 土日：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



Facebook



Instagram



YouTube



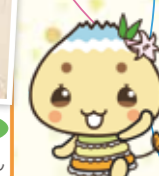
はじめまして  
えなっ子  
出生おめでとう  
(7/16～8/15届出分)

( )は保護者

<p>1歳おめでとう！ 元気にすくすく育ってね！</p> <p>柴田 葵月くん 長島町 保護者 凌馬さん・佑美さん</p>	<p>NICE! が大好きです。 いっぱい食べて大きくなってね。</p> <p>三宅 よつ葉ちゃん 大井町 保護者 俊司さん・祐紀予さん</p>	<p>1歳おめでとう！ お兄ちゃん達にとっても大事にされて幸せ者だね♡</p> <p>大谷 季子ちゃん 大井町 保護者 竜矢さん・真由子さん</p>	<p>1歳おめでとう！ 天真らんまん娘！ ねえねと仲良く元気に育ってね！</p> <p>土井 咲乃ちゃん 武並町 保護者 誠也さん・美帆さん</p>
<p>1歳おめでとう！ いつもニコニコ♡ 癒やしをありがとう♡</p> <p>伊藤 椎依ちゃん 武並町 保護者 諒太さん・麻美さん</p>	<p>1歳おめでとう！ 楓乃の成長が楽しみだよ！ 元気に大きくなってね！</p> <p>遠山 楓乃ちゃん 大井町 保護者 和昌さん・棕子さん</p>	<p>1歳おめでとう！ 元気いっぱい大きくなってね☆</p> <p>池戸 莉玖くん 大井町 保護者 竜也さん・萌美さん</p>	<p>1歳おめでとう！ 元気いっぱい健やかに大きくなってね♪</p> <p>田口 士稀くん 岩村町 保護者 和征さん・ゆずほさん</p>

7歳になりました

9月生まれ



10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、9月15日(金)までに 電子メール (mailto: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▶



花火大会のステージで元気にダンス

明智こども園



きりん組(年長) 鈴木 瑚都ちゃん

こども園でダンスの練習をするときも楽しかったし、ステージで踊るのもすごく楽しかったよ。みんなで元気いっぱい踊って楽しかった。これからお母さんと一緒に花火大会の花火を見るのが楽しみです。

8月14日、明智町納涼花火大会のステージで、明智こども園の園児たちがダンスを披露しました。色とりどりの浴衣や甚平を着た年少、年中、年長の園児たちが順番にステージへ上がり、これまで園で練習してきたダンスを2曲ずつ披露。大勢のお客さんの前で、みんな跳んだり回ったり、元気に楽しく踊りました。ダンスが終わると、見ていてくれたお父さんやお母さんたちから「上手だったね」「かっこよかったよ」と褒めてもらい、みんなうれしそうにはにかんでいました。

