



## 健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

＼園で人気の給食メニューを紹介！／  
マーボー豆腐

多めに作って朝食やお弁当にも！ 簡単になりがちな朝食にも主菜（たんぱく質）を取り入れて、バランスの良い食事を目指しましょう。

＼ポイント／  
子どもが食べやすい優しい味のマーボー豆腐です。

### 材料（2人分）

●木綿豆腐	2/3丁	●水	大さじ1
●ニラ	30㌘	●片栗粉	小さじ2
●ニンジン	20㌘		
●豚ひき肉	60㌘	●ごま油	適量
●油	適量		
●水	50cc		
●みそ	小さじ1		
●しょうゆ	小さじ2		
●砂糖	小さじ1		

1人分：エネルギー186kcal たんぱく質13.5g  
脂質12.3g 塩分1.3g

問 健幸推進課 ☎26-6821

### 作り方

- ① 木綿豆腐を1.5㍍角のさいの目状に切り、2～3分ゆでて水を切る。
- ② ニラとニンジンのみじん切りにする。
- ③ 容器にAを全て入れ、よく混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに油を敷き、中火で豚ひき肉を炒め、火が通ったら②と③を加える。
- ⑤ 野菜に火が通ったら①を入れ、よく混ぜたBを入れてとろみをつけ、ごま油をかけて風味を付ける。
- ⑥ 皿に盛り付ける。

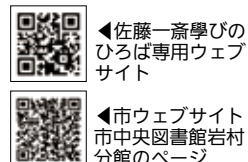
### エーナ健幸レシピを募集

野菜から食べることは、簡単にできる生活習慣病予防。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



## 「まなぶ」拠点施設 先人と本に出会う場所



▲佐藤一斎學びのひろば専用ウェブサイト

▲市ウェブサイト 市中央図書館岩村分館のページ

みんなは「佐藤一斎學びのひろば」と「市中央図書館岩村分館」には、もう遊びに行ったかな？ 本年10月、旧岩村振興事務所が二つの「まなぶ」拠点施設に生まれ変わったんだナ！ 今回エーナはオープンしたばかりの施設を早速探検してきたよ！

まず向かったのが佐藤一斎學びのひろば。郷土の先人・佐藤一斎の言葉や教えを体感できる場所なんだって。佐藤一斎の書いた『言志四録』の言葉が降り注ぐシアターや、質問に答えると佐藤一斎があなたにぴったりの言葉を教えてくれる「対話式コトバ診断」は必見！ 心に響く言葉がきつと見つかるはずだよ。



▲言志四録を楽しく学べるよ！

次に向かったのは市中央図書館岩村分館。市内南部の読書拠点として新しくオープンしたんだナ！ 郷土の先人に関する本など、約8000冊が入られるよ。館内にはおしゃれなソファ席やカウントー席が並んでいて、とっても心地良かったんだナ！ エーナのお気に入り日は、日なたぼっこができるテラス。おしゃべりや飲食ができるスペースもあるから、本を読みながら家族や友達と過ごすのにもぴったりだよ。

新しく出来た二つの施設。岩城下町にも近いから、まち歩きを楽しみつつ遊びに来てね！



▲学び合える新しい形の図書館

問 社会教育課 ☎26-6853



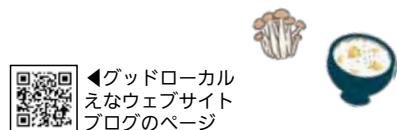
あなたの恵那暮らしをサポート

## 見てね！ グッドローカルえなウェブサイト

市への移住を支援するポータルサイト「グッドローカルえな」では、移住定住アンバサダーの西村知穂さんが、自身の体験をブログにつづり、恵那での暮らしやまちの魅力を伝えています。

9月のブログでは稲刈り体験を紹介。鎌の持ち方のレクチャーを受けて一心不乱に手刈りをしたこと、コンバインに乗せてもらい、その大きさとスピードに驚いたことなどが、おもしろおかしくつづられています。

その他にも、栗おこわ作りや明知鉄道きのこ列車の紹介、こども園で伝統芸能を学ぶ子どもたちの様子など、さまざまな内容を掲載しています。



▲グッドローカルえなウェブサイト ブログのページ



今までは食べる専門でしたが、米作りの苦労や大変さを知ることができ、よりおいしく感じられるようになりました。

### ブログの他にも...!

空き家バンクの物件や、各種支援制度、移住者インタビュー、地域おこし協力隊の情報なども掲載しています。



▲空き家バンクのページ

## 恵那暮らしビジネスサポートセンターだより

Ena City Life Business Support Center



＼恵那暮らしビジネスサポートセンターを利用ください／

センターでは、市内の「はたらく」を推進する機関として、経営や創業の支援、就職の支援などを行っています

＼50歳以上の方向け／

## シニアのためのおしごとフェア



とき 12月11日 木  
午後1時～3時  
ところ 恵那文化センター 集会室

参加 無料

入退場 自由

服装 自由

### 合同企業説明会

シニア歓迎の市内企業が集合！ 人事担当者など採用に関わるスタッフと話が出来ます。出展企業は、11月中旬の新聞折込ちらしか、ハローワーク恵那に設置のちらしで確認ください。

### 働き方相談会

「何か新しいことを始めたい！」「定年退職後の働き方が分からない」などの悩みを個別に相談できます。

問 恵那暮らしビジネスサポートセンター 恵那市大井町206-5 ☎26-2266 ✉info@enalifebizsupport.jp

営業日 月～土曜日（午前9時～午後5時） 定休日 日曜日、祝日、年末年始

