



90

「まなぶ」拠点施設 先人と本に出会う場所

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、もう遊びに行つたかな？ 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つたんだな！ 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ましたよ♪



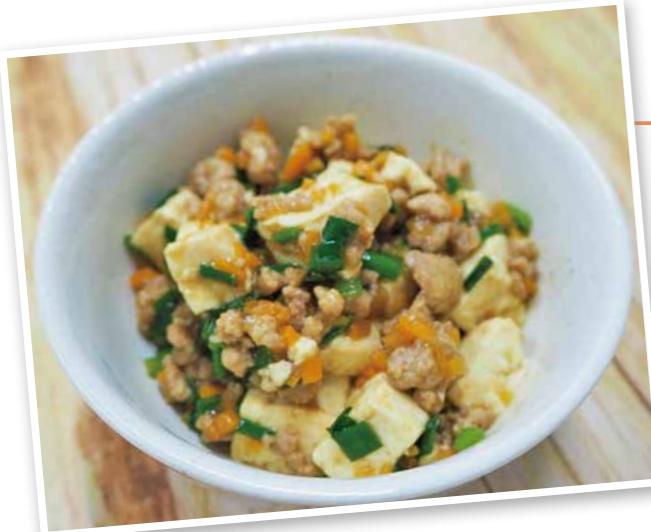
▲言志四録を楽しく学べるよ♪

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な！ 郷士の先人に関する本など、約8000冊が入れられるよ。館内にはおしゃれなソファ席やカウンタースタンドが並んでいて、とっても心地良かつたんだな♪ エーナのお気に入りは日なたぼつこができるテラス。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。岩村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！



問 社会教育課 26-6853

◀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



健幸レシピ

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。

作り方

- 木綿豆腐を1.5cm角のさいの目状に切り、2~3分ゆでて水を切る。
- ニラとニンジンをみじん切りにする。
- 容器にAを入れ、よく混ぜる。
- 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。
- 野菜に火が通ったら①を入れ、よく混ぜた⑤を入れてとろみをつけ、ごま油をかけて風味を付ける。
- 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、野菜が食べたくなるレシピを募集します。



材料(2人分)

●木綿豆腐	2/3丁	●水	大さじ1
●ニラ	30g	●片栗粉	小さじ2
●ニンジン	20g		
●豚ひき肉	60g	●ごま油	適量
●油	適量		

A	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



Vol.3

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。



今まで食べる専門でしたが、米作りの苦勞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

9月のブログでは稻刈り体験を紹介。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

申・問 移住定住推進室（本庁舎3階）26-6811 enagurashi@city.ena.lg.jp

恵那くらしビジネスサポートセンターだより
Ena City Life Business Support Center



△恵那く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
ところ 午後1時～3時
惠那文化センター
集会室

参加無料
入退場自由
服装自由

問 恵那く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



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できます。出展企業は、11月中旬の新聞折込ちらし、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ぬ」などの悩みを個別に相談できます。