



健やかで幸せ暮らしのために 健幸レシピ

＼園で人気の給食メニューを紹介！／

焼きがんも

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／
海藻やキノコで食物繊維アップ！好きな野菜やキノコを入れてアレンジも楽しめます。

材料（2人分）

●木綿豆腐	1/2丁	あんの材料	
●乾燥ヒジキ	小さじ1	○だし汁	120ml
●ニンジン	15g	○しょうゆ	小さじ1
●長ネギ	3ヅ	○本みりん	小さじ1/3
●シイタケ	小1個	○砂糖	小さじ1/3
●鶏ひき肉	50g	●水	小さじ1
●油	適量	●片栗粉	小さじ1/2
●砂糖	小さじ1		
●しょうゆ	小さじ1/2		
●塩	少々		
●片栗粉	小さじ2		

1人分：エネルギー113kcal たんぱく質10.2g
脂質7.7g 塩分0.9g

問 健幸推進課 ☎26-6821

作り方

- 木綿豆腐を3～5分ゆで、水気を切ってつぶす。
- 乾燥ヒジキを水で戻し、Aをみじん切りにする。
- 熱したフライパンに油を敷き、鶏ひき肉とBを中火で炒め、Cを入れ、下味をつける。
- ボウルにDとEと片栗粉を入れてよく混ぜ、4個程度に分けて丸め、1ヅくらいの厚さになるようにつぶす。熱したフライパンに油を敷き、中火で両面焼く。
- Cを鍋に入れ、中火で煮立たせたら火を弱め、Dを混ぜた水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 皿にFを盛り付け、Gをかける。

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。



ささゆりカフェ

地域と人をつなげる居場所



▲10月30日さ
さゆりカフェ申
し込みフォーム

みんなはささゆりカフェって知
ってる？ ささゆりカフェは、市
が平成25年から始めた取り組みで、
認知症の方やその家族、地域のみ
んなが気軽に立ち寄れる、集いの
場だよ。年に8回、市内のいろん
な場所で開催されていて、誰でも無
料で自由に参加できるよ！

今回エー

ナは、9月
に市中央図
書館で開か
れたささゆ
りカフェに
行ってきた
んだナ！



▲みんなで仲良く話をしたんだナ！

まずはおいしいコーヒーでほつ
とひと息。会場には笑顔があふれ
ていて、自然におしゃべりが始ま
ったよ。参加した人同士が楽しそ
うに声をかけ合っていて、温かい
雰囲気だったんだナ！
カフェには医療や福祉の専門職

の人もいて、介護や日常生活の悩
みを気軽に相談できるよ。外出に
不安を感じていた認知症の方が、
カフェに参加して会話を楽しくむ
ちに元氣を取り戻し、積極的に参
加するようになったこともあるん
だって！
家族にとつ
ても、同じ
立場の人と
気持ちをつ
かち合える
大切な場所
なんだよ。



▲たくさんの方と交流できたよ！

「誰かと話したい」「専門家に相
談したい」「おいしいコーヒーが
飲みたい」など、どんな理由でも
大歓迎！ 次回は10月30日(休)にス
ターバックスコーヒー恵那店（長
島町）で行われるから、ぜひ遊び
に来てほしいんだナ！
問 地域包括支援センター ☎26
6828

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsで未来が変わる Vol.41

有限会社アド・ループ（大井町）
看板から店舗づくりまで、企画・デザイン・制
作・施工を一貫して行います。

これまでのSDGsの取り組み

端材の活用

制作の過程で出る端材を捨てずに生かし、ピクトサイン
（トイレの標識など、図で情報を届ける案内表示板）など
に再利用しています。



▲端材で作ったピクトグラム



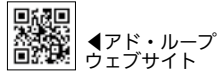
ピクトグラムの
カタログを制作
しました！

SDGsをもっと身近に感じてもらうため、
「市SDGs推進協議会」加入団体の取り組
みを紹介します。

問 SDGs推進室 ☎26-6806



関連するSDGsの目標



▲アド・ループ
ウェブサイト

女性が活躍する環境づくり

子育てと仕事の両立ができるよう、在宅勤務などの支援
を行っています。女性社員比率は74%で、多くの女性が
活躍しています。



▲女性の声が届くミーティング



家庭でできるSDGs ～地域の行事や活動に参加しよう～

地域の行事や清掃、リサイクル活動に参加することで、持続可能なまちづくりに貢献
できます。一人一人の小さな一歩が地域の伝統や環境、暮らしを守ります。家族や友
達と一緒に、できることから始めてみませんか。

関連するSDGsの目標



物知り先生の ふるさと情報

恵那の街道 その三 黒瀬街道（陸運と水運を結ぶ道）

西部 良治さん

黒瀬街道は、現在の加茂郡八百津
町黒瀬から恵那市内を通り、中津川
市苗木までを結ぶ全長約40kmの街道
です。戦国時代から近代にかけて、
木曾川以北の村へ物資を運ぶ重要な
街道として利用されてきました。



▲黒瀬湊跡（八百津町）

は下街道や
中馬街道と
は異なり、
中山道など
の主要街道
と直接つな
がっていま
せんでしたが、黒瀬には「黒瀬湊」
という川湊がありました。黒瀬湊は
川舟で木曾川をさかのぼることがで
きる最終地点で、木曾川下流域や桑
名、名古屋へ運ぶ物資や、下流域か
ら運ばれた物資の集積地になってい
ました。



▲坂折の黒瀬街道（中野方町）

江戸へと届けられました。黒瀬街道
は、陸運と水運を結ぶ流通の要とし
て、江戸と地方をつなぐ大切な役割
を果たしていたのです。
明治時代の中頃になっても黒瀬湊
は活気を保ち、桑名へは年間平均20
・5回、名古屋へは51・5回、川舟
が往復していました。
黒瀬街道が市内を通るのは中野方
町だけで、直線状に約8km、西から
東へ町を横断しています。西側は八
百津町潮見から標高760mの坂折
峠に入ります。ここは黒瀬街道の最
高地点で、坂折から岩竹、新畑、道
場、力石、笹場を経て、標高725
mのたがみ峠を越えて蛭川へ抜けま
す。今も中野方町内には黒瀬街道の
道跡が残っています。