



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
ショウガがアクセント
ふわふわ卵のスープ

市食生活改善連絡協議会考案の健幸レシピを紹介します。ショウガが効いているので薄味でもおいしい1品。小松菜などお好みの野菜を加えて作ってみてください。

- 作り方**
- キクラゲ・長ネギ・ショウガは細切りにする。
 - 鍋にごま油を熱し①を入れて炒め、具材に油が回ったらAを加え煮立たせる。
 - Bでとろみを付け、溶き卵を回し入れる。お好みで塩こしょうを加える。

- 材料(4人分)**
- キクラゲ(生) 50g
 - 長ネギ 2/3本
 - ショウガ 1片(15g) A
 - ごま油 小さじ1
 - 卵 1個
- 鶏がらスープの素 小さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
水 400cc
片栗粉 大さじ1/2
水 大さじ1 (塩・こしょう 少々)
- 1人分：食塩相当量 0.7g*
- 問 健幸推進課(内線285)



はじめまして
えなっ子
出生おめでとう
(3/16~4/15届出分)
()は保護者

1歳おめでとう！
これからも、元氣いっぱいかわい
い笑顔を見せてね！
3姉妹仲よし♡
ここの笑顔が
みんな大好きだ
よ♡

榎本心深ちゃん 武並町
保護者 寛之さん・知沙さん

1歳おめでとう！
これからは、元氣
いっばいかわい
い笑顔を見せてね！

古田みわちゃん 長島町
保護者 旨春さん・あいさん

1歳おめでとう！
大きく育って、元
気でママもパパも嬉
しいよ♡大好き！

土井望愛ちゃん 長島町
保護者 誠也さん・美帆さん

1歳おめでとう！
これからも、元氣
いっばいかわい
い笑顔を見せてね！

曲谷恵一くん 長島町
保護者 純一さん・恵梨さん

1歳おめでとう！
お兄ちゃんたち
と仲良く大きくな
ってね！

山村誠直くん 岩村町
保護者 一徳さん・はつみさん

1歳おめでとう！
これからも、元氣
いっばいかわい
い笑顔を見せてね！

早川結翔くん 大井町
保護者 光さん・奈々さん



6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、5月16日(月)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▶



お知らせ!!
こども元気プラザ
が出張してくるよ!

ひよっこひろば
こども元気プラザで行っている親子遊びなどを、えなえーるで行います。毎月第3月曜日の午前中に開催します。親子で遊びに来てください。

恵那中央出張所 Vol.24
えなえーる
ENA YELL
TEL 25-5070

手形やスタンプでこいのぼりを作ろう

- とき 5月16日(月)午前10時半
- 定員 親子5組程度
- 申し込み方法 電話か直接
- 参加費 無料

カンタン美眉講座 ~眉のスペシャリストが教えます~

眉メイクの基礎知識や、自分に似合う眉カラーを学びます。

- とき 6月11日(土)①午前10時半~正午 ②午後1時半~3時
- 定員 各回5人
- 講師 資生堂ジャパン(岐阜支店)ビューティーコンサルタント 三輪由貴氏
- 申し込み方法 電話か直接
- 参加費 500円
- 持ち物 眉用のメイク道具 ※販売はありませんので、自分の道具を持参ください

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

Facebook Instagram YouTube



お釈迦さまに
甘茶を掛けたよ
上矢作こども園

みんなでお寺まで散歩に行けて楽しかった。道の途中に花が咲いていてきれいだった。去年も花まつりに行って、お釈迦様にお茶を掛けたことを覚えていたよ。甘茶は甘かったけど、後味が苦かったからびっくりしちゃった。

上矢作こども園 きりん組(年長)

4月8日、桜の花びらが舞う中、上矢作こども園の園児たちが、近くの玉泉寺へ出掛けました。この日、玉泉寺では花まつりが開かれており、珍しい境内をきよろぎよろ眺めていた園児たち。「花まつりは、お釈迦様の誕生日を祝うお祭りです」と説明を受けると、おしゃべりをやめ、真剣に耳を傾けていました。園児たちは花御堂の前で手を合わせ、お釈迦様にお茶を掛けたよ、お祝いをしました。園に帰り、もらった甘茶を飲んだ園児たちは、独特な味に驚きながらも笑顔を見せました。

