



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

**ブロッコリーと
貝柱の黄身酢掛け**

プロの料理人、川本淳夫さんによる「エーナ健幸料理教室」のレシピです。卵黄のうま味と酢で、塩分控えめでも食べ応えがあります。

作り方

- ① 卵黄とA大さじ2.5杯を合わせ、とろみが出るまで湯煎にかけ混ぜる。
- ② 塩を入れた湯でブロッコリーと貝柱を湯がく。ブロッコリーは冷水で冷やし色止めする
- ③ トマトをカットする。
- ④ ②、③を器に盛り付け①を掛ける。
- ⑤ お好みで、木の葉の形に切ったピーズを④の上に添える。

材料 (2人分)

- ブロッコリー・・・1房
- トマト・・・中1/3個
- 貝柱・・・1個
- 卵黄・・・1個分
- 酢・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1/4

レシピのポイント

ブロッコリーやトマトなどの緑黄色野菜には、抗酸化作用のあるビタミンC、βカロテン、ビタミンEが豊富に含まれています。

野菜 135g[※] 塩分 0.6g[※]

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線286)

クックパッドでも作り方が見られます。他の料理も載っていますのでぜひご覧ください。



マンホールトイレ

災害時でも設置、使用できる
非常用トイレ

マンホールトイレとは、災害時に下水道管路にあるマンホールの上に簡単なトイレ設備を設け、使用するトイレのことなんだナ！
地震などによる大規模災害が発生すると、水道管が壊れて水が出なくなり、水洗トイレの多くが使用できなくなるがあるんだナ。そうすると、トイレに行くのを我慢したり、水分を取らないようにしたりして、体調が悪くなる人が多くいるんだナ。マンホールトイレは、災害が発生した時でも、段際の無い環境で使用できるので、避難所などで設置が進んでいるんだナ。実際に東日本大震災や熊本地震で、避難所に整備したマンホールトイレが使われ、被災者から好評だったんだって。



▲これがマンホールトイレなんだナ！

ナ。いざ災害が起きたときに、みんなで協力して設置できるように防災学習会で設置や使用方法を教えたり、市総合防災訓練で設置体験をしたりもしているんだナ。
これからも万が一に備えて、マンホールトイレ設置用の設備を増やして、地域防災力の強化につなげていくんだナ！
問 上下水道課 (内線219)

私から輝く恵那
男女共同参画情報コーナー ～話し合い 支え合おうよ わが家も恵那も～
いくつになっても、いきいき働きたい **22** VOL.

高齢者が地域や働く場などに参画し、いきいきと活躍することは、男女共同参画の目標の一つです。恵那市で高齢者が働ける場の一つに、シルバー人材センターがあります。定年後もいきいきと働いている、高齢者の方に話を聞きました。



▲大木さん (左)

▲効率的に仕事をこなす

おおき やえこ
大木 八重子さん
(長島町・73歳)

自分に合った仕事

最初は、自宅でできる事務仕事から始めました。現在は、高齢者の方の家を訪問し、掃除などの家事を援助する仕事をしています。

自分の特性や生活スタイルに合った働き方ができ、いきいきと働いています。

仕事以外の時間も大切

朝は、孫や近所の子どもたちが登校するのを見送っています。日中は、週3回、仕事を入れています。それ以外の日は、家事をしたり、友人と出掛けたり、趣味を楽しんだりして、自分の時間も大切にしています。

□問い合わせ 高齢福祉課 ☎ 26-2111 (内線 164)

女性のちょっと働きたいを応援するセミナー！

私らしい働き方を考えてみよう！

参加費 無料

無料 託児あり

とき：11月14日(水) 午前10時～正午
場所：恵那文化センター

対象・定員：就職、復職を考えている女性20人(先着順)
申込期限：11月9日(金) (1部、2部セットの受講となります)

第1部 午前10時～11時
**働く前に考える！
自分に合う働き方！(制度・環境編)**

実際に働き出す前に何を準備しておけば良いの？しばらく働いてなかった人でも大丈夫。現状の支援制度や、両立しながら働いている人の働き方を参考に、自分に合った働き方を見つけるヒントを伝えます。



講師：梶原ゆかり氏
(日本生産性本部認定キャリアコンサルタント)

第2部 午前11時～正午
**プロが教える！お悩み解決！
色とメイクの関係**

色の特性や使い方を学びます。今まで踏み出さなかった色を使うことでイメージを変え、自分に合う色を理解しましょう。新しい自分探しの手助けになるようなワークを行います。



講師：三輪真以氏
(ヘアメイクアップアーティスト)

働く意欲のあるシニアの方を応援するセミナー！

シニアのための再就職セミナー！

参加費 無料

無料 託児あり

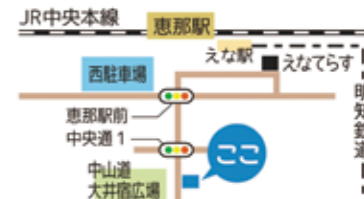
とき：11月22日(木)・12月13日(木) 午後1時～3時
場所：恵那くらしビジネスサポートセンター

定員：10人(先着順・開催日前日まで申し込み可)
◎60歳からの働き方を学びたい方！働きたい方！お待ちしております

各セミナーの申し込みは、住所と氏名、電話番号を電話か電子メールで当センターへお知らせください。

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

- ✓ 経営・創業相談
- ✓ 各種専門家相談
- ✓ 就職支援
- ✓ 企業の魅力発信
- ✓ 移住相談
- ✓ 空き家バンク
- ✓ 移住のための情報提供
- ✓ セミナー・イベントの開催



☎ 0573-26-2266 (月曜日休館)
☎ 0573-26-2269
✉ info@enalifebizsupport.jp
恵那市大井町 206 番地 5