



健やかで幸せな暮らしのために

# 健幸レシピ

## ラタコロ

平成30年度エーナ健幸レシピコンテストで銅賞を受賞したレシピです。パン粉ではなくそうめんをまぶして揚げるので、楽しい食感。恵那の特産物、クリの形に似たかわいいコロッケです。

### 作り方

- ズッキーニ、ニンジン、玉ネギを1センチ角に切り、オリーブ油を引いたフライパンでしんなりするまで炒める。粗めに切ったトマトを加えさっと混ぜ合わせ、しょうゆと固形コンソメを入れたら弱火で煮る。
- ジャガ芋は茹でて熱いうちにつぶし、塩こしょうと片栗粉を混ぜておく。
- ①を②で包む。
- 小麦粉と卵を溶いて、③をくぐらせ、周りにそうめんをまぶして油で揚げる。

### 材料 (2人分)

- ズッキーニ・・・1/2本
- ニンジン・・・1/4本
- 玉ネギ・・・1/4個
- トマト・・・1/2個
- オリーブ油・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 固形コンソメ・・・1/4個
- ジャガ芋・・・3個
- 塩こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・大さじ1/2
- 小麦粉・・・適量
- 卵・・・1/2個
- そうめん・・・25g
- 油・・・適量

### レシピのポイント

野菜がたっぷり取れるコロッケです。

1人あたり 野菜 145g (うち緑黄色野菜 70g) 塩分 1.0g

☎ 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。



## 大正村おひなまつり

岩村、山岡、串原、上矢作でも趣向を凝らしてひな人形を展示

「大正村おひなまつり」を開催している、日本大正村(明智町)に行ってきたんだナ。このひな祭りは、4月14日(日)まで開催しているんだナ。

大正時代を思わせる白い洋館の大正ロマン館では、大正村所蔵ひな飾りと題して、いろいろなひな人形を展示しているんだナ。国内最大級の大型押絵びな掛け軸をはじめ、押絵びなや掛け軸びな、明治大正時代から伝わる内裏びなが展示されているんだナ。よく見る段飾りのひな人形と違って、大型押絵びな掛け軸は、押絵の技術が使われていて、掛軸なのにおひなさまの衣装が立体的になっているのが見所なんだナ！



▲大型押絵びな掛け軸は見ものなんだナ！

大正村の各施設でも、段飾りびなや土びなを展示しているんだナ。3月1日(金)から4月3日(木)まで、3月1日(金)から4月3日(木)までひな人形を展示しているんだナ。岩村城下町や道の駅おぼあちやん市・山岡、くしはら温泉ささゆりの湯、上矢作コミュニティセンターなどで地域に根付いてきた土びなを中心に、全地域合わせて約5650体も展示されているんだナ！みんなも歴史あるひな人形を見に行こう！

な絵付けが、1000円で体験できるんだナ！

☎ 観光交流課 (内線386)

## 恵那合同企業説明会 2019

場所：恵那文化センター  
時間：午後1時～4時  
受け付けは午後0時30分～  
対象：▶大学、短期大学、専門学校などを2020年3月卒業見込み者、既卒者  
▶UIターン希望者

3月20日(水)  
参加無料  
服装・入退場自由  
事前申し込み・履歴書不要  
子どもの同伴可

- 参加企業** 地元企業の魅力を知る機会です、ぜひお越しください！！
- |                 |                  |                   |
|-----------------|------------------|-------------------|
| 愛岐工業(株)         | 協和ダンボール(株)       | 株東濃 LIXIL 製作所明智工場 |
| (株)あったか森の国から    | (株)銀の森コーポレーション   | トヨタケ工業(株)岩村工場     |
| (株)アメリカンネットサービス | 社会福祉法人 恵和会       | 日本郵政(株)かんぼの宿恵那    |
| メダリオン・ベル        | サカイ創建(株)         | 東美濃農業協同組合         |
| グラビアリゾート        | 瑞陵精機(株)          | 東山フィルム(株)         |
| (株)イワビシ岩村工場     | ダイキャスト東和産業(株)    | 自衛隊恵那地域事務所        |
| 岩村三協(株)         | (株)大矢コンサルタント     | (株)山本製作所恵那工場      |
| (株)恵那川上屋        | 中部食産(株)          |                   |
| 恵那機器(株)         | 千代田電子工業(株)いわむら工場 |                   |
| 恵那市役所           |                  |                   |
| 岐阜県警察恵那警察署      |                  |                   |
- ※順不同・参加企業は変更になる場合があります

## 生涯現役を目指す！ 60歳以上の方対象！ シニアのためのミニ企業説明会開催

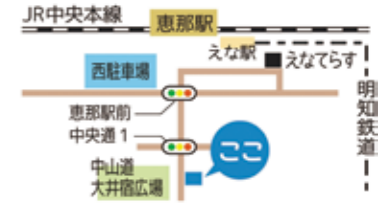
とき：3月12日(火) 午前9時～11時30分  
場所：ハローワーク恵那  
参加予定企業：ユニオン機工(株)、恵那峡国際ホテル

参加無料

説明を聞くだけでも良いので、気軽にお越しください

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

- ✓ 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

## 医療の現場から

国民健康保険 上矢作病院

Vol.2

## 真心こもった訪問看護を行っています

訪問看護について紹介します。国保上矢作病院では、かかりつけの医師と連携しながら、看護師が自宅へ出向く、訪問看護を行っています。

訪問看護では、患者の病状観察だけでなく、体をきれいにすることや、排泄の援助、薬の服用管理、医療的な処置などを行っています。



家族に対し介護や看護の相談に応じたり、看取り支援を行ったりもしています。また、理学療法士による訪問リハビリも行っていきます。

看護師は訪問看護に24時間対応し、夜間・休日などの緊急訪問も行っています。また、電話での相談にも応じています。



▲私たちが訪問します！

患者本人や家族の思い、ライフスタイルを尊重し、スタッフ一同で真心のこもった看護を目指し取り組んでいます。困った事があれば、気軽に何でも相談ください。

☎ 国保上矢作病院 (かみやばぎ訪問看護ステーション) ☎ 48-3186