



健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

トマトがたっぷり！ チーズカップケーキ

えな「たべる」プロジェクト

平成30年度エーナ健幸レシピコンテストで入賞したレシピです。トマトがたっぷり入っているので、野菜をおやつ感覚で食べられます。

材料 (カップ10個分)

- トマト・・・250g (中サイズ1～2個程度)
- 小麦粉・・・60g
- バター・・・15g
- 卵・・・1個
- 砂糖・・・20g
- ベーキングパウダー
- 小さじ1
- プロセスチーズ・・・15g

レシピのポイント

トマトに含まれるリコピンには強い抗酸化作用があり、老化予防にも効果的です。

1個当たり 野菜 25g 塩分 0.1g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線286)

作り方

- ① トマトは湯むきをしてヘタを取る。細かく切り、フライパンで煮詰める (およそ60から70gくらいの量になるまで)。
- ② ①にバターを入れ溶かし、粗熱を取る。
- ③ ②に卵、砂糖を入れて混ぜる。
- ④ ③に粗みじん切りしたチーズを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ふるった小麦粉とベーキングパウダーを④に入れて、混ぜ合わせる。
- ⑥ 小さめのカップに、⑤を10等分にする。
- ⑦ 160度に予熱したオーブンで20分焼く。

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。



木の駅プロジェクト

間伐した山の木を出荷して地域通貨へ
地域通貨の活用で山と地域を元気に！

今回は「木の駅プロジェクト」を紹介するんだナ！
木の駅プロジェクトっていうのは「山の手入れをしながら、地域を元気にしよう！」という目的で、平成21年12月に中野方町で日本で最初に始まった社会実験の取り組みなんだナ！ 間伐した山の木を木の駅へ出荷すると、地域のお店で使える地域通貨券の「モリ券」がもらえて、登録されている商店で買い物をする事ができるんだナ。山の木を切って、手入れがされることで山が元気になることと、地域のお店で買い物ができることで、地域全体が元気になることを目的としているんだ。まさに一石二鳥の取り組みなんだナ！
今では全国でもこの取り組みが広がってきていて、市内でも笠岡地区(笠岡町、中野方町、飯地町)の他に、平成25年に山岡町で始まり、平成28年には串原、平成29年には「えなにし」(長島町、三郷町、武並町)と、



▲間伐材がこんなに集まっているんだナ！

各地区で取り組みが広がっているんだナ！ 市内の木の出荷される木の量は1000トほどあって、主にチップ工場で紙の原料になったり、温泉施設でお湯を沸かす燃料にったりして活用されているんだナ。
みんなが協力して、山と地域を元気にしようという取り組みでいるこのプロジェクト。これからも応援していきたいから、どんどん参加してほしいんだナ！
問 林政課 (内線365)

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～

働く親と児童の味方！ 放課後児童クラブ

25 vol.

市では、市内の14小学校区全てに放課後児童クラブ(学童保育所)を設置しています。今回は、大井学童保育所の指導員、可児さんと鈴木さんに話を聞きました。

学童で過ごす時間を大切に

可児さん「児童が放課後や長期休暇中に学童で過ごす総時間は、実は学校で過ごす時間よりも長いんです。子どもたちの成長に大きく関わる貴重な時間なので、学童保育所では、さまざまな体験ができるよう工夫しています。異学年同士で交流したり、節分の豆まきやひなまつり、ハロウィーン、クリスマスなど季節のイベントを楽しんだりしています」

子育てのパートナーを目指して

鈴木さん「指導員は、働く親御さんにとって、子育てのパートナーでありたいと思っています。親御さんに安心して働いてもらえるよう、子どもたちにとって安全で楽しい居場所になれるよう、努力しています」



▲大井学童保育所での親子行事

口問い合わせ 子育て支援課 ☎ 26-2111 (内線 267)
企画課 ☎ 26-2111 (内線 347)

ウェブを通じた遠隔ビジネス相談サービスを始めました

恵那暮らしビジネスサポートセンターと県産業経済振興センターよろず支援拠点(岐阜市)をテレビ会議システムで結んで、法務・労務・税務・事業承継などの専門家と相談できるサービスを始めました。

相談を希望の方は、恵那暮らしビジネスサポートセンターへ問い合わせください。



市内にお住まいの方へ！

内職スタッフ大募集！！

- ステップ1 センターで「内職登録シート」に申し込み情報を記入
 - ステップ2 センターから条件に合う内職の仕事を紹介し、気に入ったら事業所と面接
 - ステップ3 内職開始
- こんな方をお待ちしています！！
- ★子どもが小さいから家にいたい
 - ★少しの時間でできる内職がしたい
 - ★介護をしているから家にいたい
 - ★社会と関わりたい…などなど

市内事業者の方へ！

内職の仕事大募集！！

- 求人情報を登録していただくと、条件に合う方を紹介します。
- ステップ1 センターで「内職承り表」に求人情報を記入
 - ステップ2 登録している内職希望者が、希望する内職を選択したら、センターから事業所に連絡
 - ステップ3 事業所で内職希望者へ仕事内容などの説明と面接をします
 - ステップ4 採否を決定して、内職を開始

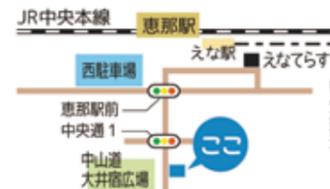
恵那暮らしビジネスサポートセンター だより

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



▲サポートセンターQRコード



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

登録・相談は全て無料！ 気軽に問い合わせを！！