



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

塩こうじ de
レンコンサラダ

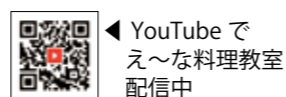
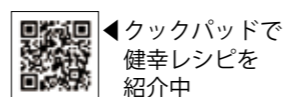
考案者 ペンネーム けんたうろすさん

令和元年度に募集した「エーナ健幸野菜レシピ20」の入選レシピです。

1日に必要な野菜は350g。市民の約半数の方が不足しています。簡単に調理できて、野菜をおいしく食べられる「エーナ健幸野菜レシピ」で、野菜をたくさん食べましょう。

作り方 (所要時間約 10分)

- ① レンコンは皮をむき、いちよう切りにする。1カップ(200ml)ほどの水と大さじ1ほどの酢を合わせた酢水にさらした後、沸騰したお湯で4から5分間ゆでる。
- ② ブロccoliは3分間ほどゆでる(好みの固さで)。
- ③ マヨネーズと塩こうじを混ぜ合わせ、①②と和える。



材料 (2人分)

- レンコン 50g ●マヨネーズ 小さじ1
- ブロッコリー 1/4房(60g) ●塩こうじ 小さじ2

ここがポイント

塩こうじとマヨネーズの味が絡んでおいしい一品です。

1人当たり野菜 55g (うち緑黄色野菜 30g) 塩分 0.4g

健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線289)



チェーンソー間伐講座

作業は、安全装備と正しい知識で慎重に



▲チェーンソーはずっしりと重いんだナ!

チェーンソーって何か知ってる? チェーンソーは、たくさん小さな刃が付いたチェーンをエンジンなどの動力で動かして、短時間で木を切ることができる便利な道具なんだ。でも、操作を間違えると、大きなけがをしてしまう危険もあるんだ。

エーナは、11月に開かれたチェーンソー間伐初級講座に参加して、大きな木を切るのに必要なことを勉強してきたよ。チェーンソーを扱うときは、ヘルメットと防護服、防護メガネなど、自分を守るための装備を

身に付けることが大切なんだ。例えば、チェーンソーの刃が木に触れた瞬間に、刃が体の方向に跳ね返ってけがをしたり、チェーンソーの重みでついで足を切ってしまうたりすることがあるんだ。それから、木を切っているときに、突然木が裂けたり、切り倒した木が、地面などに当たって跳ね上がったたりして、作業をしている人に激突する事故も多いんだって。みんなもチェーンソーを使うときは、安全装備と正しい操作方法の知識を身に付けて、慎重に作業を行ってほしいんだナ。

林政課 (内線 415)



▲NPO法人夕立山森林塾の講師(左から1人目)と受講生の皆さん。

飲食店の皆さまへ

「カッとく! 応援チケット!」を使った効果的な集客を支援します。

新規のお客様獲得からリピーターへつなげる集客方法を導き出します!

市では、年末年始飲食店応援キャンペーン「第2弾カッとく! 応援チケット!」を実施しています。

お得なクーポンが、新規購入や来店動機に80%以上の影響を与えるという調査結果があります。しかし、クーポンを発行するだけでなく、効果的な使い方により、新規のお客様獲得をリピーターへとつなげることが重要です。センターでは、経験豊富なビジネス専門家が各店舗の状況をお聴きし、最適な集客方法を導き出します!



火・日曜日担当
かにえのぶゆき
蟹江 信幸氏



水曜日担当
なかばやし しげのり
中林 滋宜氏



金曜日担当
かとう ひさのり
加藤 久徳氏



CHECK!

- ☑ 「カッとく! 応援チケット!」が使えるお店であることを十分に発信していますか?
- ☑ インパクトのある分かりやすい言葉で、お客様に「お得感」を伝えていませんか?
- ☑ 「カッとく! 応援チケット!」+「お店独自の特典」で「限定性」を出していますか?



相談日・問い合わせ

- 相談日 毎週火・水・金・日曜日
午前10時~午後5時
- 料金 何度でも無料
- 予約 事前予約をお勧めします
- ☎ 0573-26-2266 (月曜日休館)
- ✉ info@enalifebizsupport.jp
- 恵那市大井町 206 番地 5



仕事探し
始めよかな

知ること、
仕事と子育ての
両立不安を解消!

女性の活躍
応援講座



そろそろ働こうかなと思っているママ向けの講座を開催します。「就活したいけど、こども園も探さなきゃ」「アレルギーが心配。給食は大丈夫かしら」など、不安を抱えていませんか。まずは「知る」ことから始めましょう。

- とき 1月26日(火)午前10時半~正午
- 定員 6人(子ども連れでも参加できます)
- 料金 無料
- 申し込み えなえーる窓口か電話で申し込む



第一部 保活と就活、どっちが先?

こども園探しと仕事探し、入園手続きのスケジュールや、仕事探しを始めるポイントを、幼児教育課や恵那暮らしビジネスサポートセンターの職員が教えます。

第二部 たのしい♪こども園のおひるごはん

こども園の管理栄養士、柘植智子先生に、こども園の給食やおやつについてのお話を聞きます。「うちの食が細いけど大丈夫かな」「アレルギー対応はしてくれるの」などの不安や疑問についても、直接相談できます。

顔を描いて完成!
ドングリだるまを作ろう

色を塗ったドングリに顔を描くだけ。家に持ち帰って描いても、えなえーるで描いてもOKです。小さなお子さんにおススメ。お正月の飾りにしても可愛いですよ。無くなり次第終了なのでお早めに!

