



エーナ健幸発酵レシピの入選レシピを紹介します。

考案者 加藤 真大さん（長島町）

サクラエビの香りと風味がおいしい、さっとできる一品です。

作り方（所要時間約 10 分）

- ① 小松菜を食べやすい大きさにざく切りする。
- ② 鍋に塩こうじ、サクラエビ、だし汁を入れ、火にかけて煮立てる。
- ③ 煮立ったら①を②に入れ、小松菜がしんなりするまで煮る。



◀ クックパッドで
健幸レシピを
紹介中



◀ YouTube で
え～な料理教室
配信中

材料（2 人分）

- 小松菜 1/2 袋（100㍑）
- 塩こうじ 小さじ 1 弱
- サクラエビ 3㍑
- だし汁 100㍑

1 人当たり 野菜量 50㍑ 塩分 0.5㍑

問 健幸推進課（内線285）

えなえーるに遊びにきてね！ ～恵那の木で作ったトナカイのベンチが登場～



市内の森林で間伐した木を利用して
作られたベンチを設置します。
□期間 12 月 18 日(土)～ 25 日(土)

森と山を拝むことが、
私たちの暮らしを守る
ことにつながります。



▲株式会社曽我木材工業
曽我ちづる代表取締役

持続可能な社会を目指
して、間伐材を活用し
ました。



TEL 25-5070



◀ イベント情報



◀ Facebook



◀ Instagram

太極拳講座

～子育てママにお勧め。呼吸を意識することから始めよう～

- とき 12 月 22 日(火) 午前 11 時～正午
- 定員 5 人（先着順）
- 料金 200 円
- 申し込み方法 電話か直接
- 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
- 講師 佐々木 文子氏

※講座は、子ども連れでも参加できます。受講中はスタッフが見守ります

お正月リース作り講座

～クラフトテープでお正月飾りを作ろう～

- とき 12 月 17 日(金) 午前 10 時半～正午
- 定員 5 人（先着順）
- 料金 1,500 円（材料費）
- 申し込み方法 電話か直接
- 講師 武井 靖子氏



今回は、工業団地や道路など、ま
ちの基盤整備を見てきたんだナ！
今、東京と名古屋の間で建設が進
んでいるリニア中央新幹線は、将来
的には東京から大阪までつながるん
だって。完成すると首都圏や関西圏
など、全国各地への移動がとても便
利になるね。
市では、リニア開業後のまちづく
りを考えていて、東京―名古屋間の
開通までを前期計画、全線開通まで
を後期計画、全線開通後を将来計画
と位置付けて、さまざまな事業に取
り組んでいるんだって。今は、前期
計画が進んで
いるよ。働く
場所を新たに
確保するため
に恵那西工業
団地を造った
り、そこにつ
ながる市道を



▲恵那西工業団地イメージ図

整備したりし
ているんだ。
他にも、自動
車が恵那―瑞
浪間を快適に
走れるように
するため、国
道19号瑞浪恵
那道路という
新しい道路の整備が進んでいたり、
高速道路からスムーズに乗り降りが
できるスマートインターチェンジ
を、恵那峡サービスエリアに造る計
画があったりするんだって。
エーナは、リニア中央新幹線が開
通したら、いろんな所に出掛けたい
し、全国から恵那を訪れる方と友達
になって、たくさん話をしてみたい
んだ。着々と進む恵那の基盤整備。
どんなまちになるか、今から夢が膨
らむんだナ！
問 建設課（内線249）



▲西工業団地に繋がる市道横ヶ根折坂
線。まきがね公園近くを通るんだナ！



恵那の基盤整備
夢が膨らむ未来のまちづくり

よろずビジネス特別相談会 ネットショップなんでも相談

- ・ネットショッピングモールの仕組みと料金比較（出店、出品方法）
- ・ネットショップの運営方法
- ・無料で作れるネットショップの紹介
- ・無料サービスの使い方



ネットショップで商品を販売してみませんか？

- とき ① 12 月 21 日(火) ② 令和 4 年 1 月 18 日(火) ③ 2 月 15 日(火)
④ 3 月 15 日(火)
- 午前 10 時から午後 5 時まで（1 時間 1 組）
- ところ SOZO Trial space ENA（当センター 2 階）
- 料金 無料
- 相談員 県よろず支援拠点コーディネーター 山口 仁美氏

11 年間のネットショップ運営経験を生かし、オンライ
ンショップの構築や SNS の活用、オンラインを利用し
た集客・売上拡大のサポートを得意とする。自社の商品やサービスを、イン
ターネット上に置いた独自運営のウェブサイト販売する EC サイトや SNS
活用は継続が大切とし、課題解決まで寄り添える丁寧な支援をモットーとし
ている。



申し込み・問い合わせ

受付 午前 9 時～午後 5 時
定休 月曜日
〒 509-7201
恵那市大井町 206 番地 5
☎ 0573-26-2266
✉ info@enalifebizsupport.jp



◀ 恵那くらしビジネスサ
ポートセンターウェブ
サイト