



健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

お酢と甘酒のドレッシングあえ

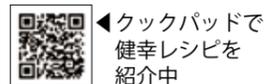
エーナ健幸発酵レシピの入選レシピを紹介します。

考案者 梅屋 晃明さん (瑞浪市)

材料を切ってドレッシングとあえるだけ。火を使わず安全で、短時間で簡単に作ることができます。

作り方 (所要時間約5分)

- 1 キュウリとちくわを一口サイズに切る。
- 2 紫玉ネギを薄く切り、水に浸してから水分を切る。
- 3 ボウルなどにドレッシングの材料Aを全て入れ、混ぜる。
- 4 切った具材1②とドレッシング3をあえる。



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)

- | | |
|------------|-------------------|
| ●キュウリ 中1本 | 〈ドレッシング〉 |
| ●ちくわ 1本 | ●酢 大さじ1 |
| ●紫玉ネギ 1/4個 | ●甘酒 大さじ1強 |
| | A ●オリーブオイル 大さじ1/2 |
| | ●塩こしょう 少々 |
| | ●ブラックペッパー 少々 |

1人当たり 野菜量 75g^ア 塩分 0.2g^ア

問 健幸推進課 (内線285)



かかしストリート

SNS映えるかも!? 個性豊かな「かかし」たち

笠置町姫栗にある「かかしストリート」に行ってきたんだナ。ここには人間や動物など、個性豊かなかかしがたくさんあって、インスタグラムにもたくさんさんの写真が投稿されているよ。

かかし作りは、地元の切山菅農組合が、鳥獣害対策として約10年前に始めたんだって。今では10体ほどを見る事ができるんだよ。エーナは熊のかかしと写真を撮ったよ。バス停を越えるほどの大迫力だったから、SNS映えしそうなんだナ。写真を撮っていたら、かかしを見



▲巨大な熊が出没! (切山バス停)

かかしを見て「自分で作ってみたい」と言う方もいるんだって。

恵那北小学校5年生が稲作をしている「げんきた田んぼ」では、6年生が卒業記念に作ったかかしを見る事ができるよ。「かかしプロジェクト」といって、毎年かかし作りや修復をしているんだって。みんなと一緒に作業すると楽しいし、良い思い出になるよ。

かかしストリートには、市役所から車で約20分で行けるよ。ドライブするのに気持ち良い季節になってきたから、新型コロナウイルス感染症対策を万全にして、みんなも見に行ってみよう!

問 観光交流課 (内線388)



▲げんきた田んぼのかかしは、本物の人間がいるみたいなんだナ!

仕事と子育ての両立って大変? アンケート結果

「仕事と子育ての両立で困った事や不安な事アンケート」に寄せられた意見の一部を紹介します。たくさんの回答ありがとうございました。

- 子どもの体調が悪くなったときに休めるか心配 (岩村町 こうさん)
- 仕事と育児と家事をやりこなせるか不安 (大井町 一児のママさん)
- 退職してから期間が空いてるので、社会復帰で仕事があるか不安 (大井町 ゆずあんさん)
- 復帰にあたり、保育園選びなどが心配 (大井町 ゆいさん)

この他、子どもの生活リズムが崩れる心配や、忙しくなる事への不安などが寄せられました。出産後、働く事に不安を感じている女性は多いようです。えなえーるでは、そんな女性の不安が軽減できるよう、講座などを開催していきます。「こんなことが知りたい」など、気軽に相談ください。

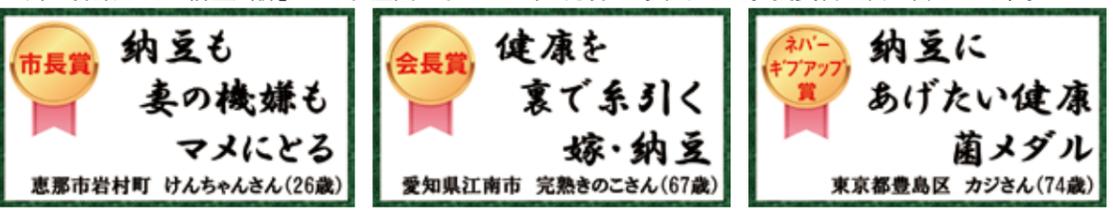


TEL 25-5070



納豆川柳の受賞作品が決定

7月に募集した「納豆川柳」には、全国から865句の応募がありました。受賞者は次の皆さんです。



在宅で仕事を始めませんか? 内職の仕事を紹介します

子育てや介護などを理由に、働きたいけど家から出るのが難しい方や、決まった時間に働けない方に、在宅で仕事が始められる「内職」を紹介しています。自分の生活に合った働き方が見つかるかもしれません。相談・登録は無料です。まずは気軽に相談ください。

内職を始めるまでの流れ

- Step1 電話かメールで相談日を予約
- Step2 仕事内容を相談し、内職登録シートを記入
- Step3 センターが希望の条件に合う内職を紹介
- Step4 気になる事業所と面接
- Step5 内職スタート



内職求人事業者を募集

内職者を求めている市内事業者を募集しています。求人情報を登録した後、条件に合う方を紹介します。相談・登録は無料です。詳しくは、問い合わせください。



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

問 恵那暮らしビジネスサポートセンターウェブサイト