



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 ^{ともか}横山 朋佳さん (大井町)

食事に彩りが欲しいと感じたら、ぜひ作ってみてください。肉で巻き、黒こしょうをふりかけて焼くと、おかずにもなります。

作り方 (所要時間約 10分)

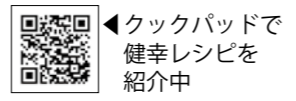
- ① ニンジンを千切りにする。
- ② フライパンを温め、ごま油を引き、中火でニンジンがしなしなになるまで炒める (3分程)。
- ③ 火を止め、塩こうじを入れて混ぜる。
- ④ 皿に盛り付け、ごまをかける。

材料 (2人分)

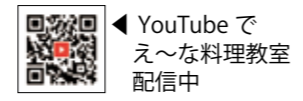
- ニンジン 70g
- 塩こうじ 5g
- ごま油 小さじ2
- ごま 適量

1人当たり 野菜量 35g 塩分 0.3g

問 健幸推進課 (内線285)



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



阿木川ダム (阿木川湖)
30周年を迎えた阿木川ダム

秋の晴れた絶好のお出掛け日和。街を流れる阿木川の上流、東野にある阿木川ダムに行ってきたんだ。このダムは、1991 (平成3) 年3月に完成。同じ年の4月から管理を始め、今年で30年を迎えたんだ。みんなは、阿木川ダムが何のために造られたか知ってる？ ダムには三つの役割があるんだよ。一つ目は、台風などで大雨が降ったとき、一時的に水を貯めて下流域を洪水から守る「洪水調節」。二つ目は、長く雨が降らず川の流が少なくなつたときに、貯めている水を下流に流して、家庭や工場が水を使えるようにする「利水」。三つ目は、川の生き物が元気をなくさないように、川



▲ダムの高さは101.5mもあるんだナ!

阿木川ダムが完成してからは、下流で川の水があふれたことはなく、みんな安心して暮らせるようになったんだ。でも最近では、経験したことのない強い雨が降るようになったから、油断はできないんだナ。阿木川湖の周りは緑豊かな公園や周遊道路があつて、散歩やハイキングに最適なんだ。食堂ではおいしい「阿木川ダム湖カレー」も食べられるよ。みんなも阿木川ダムに遊びに行つてほしいんだナ。



▲堤体からは笠置山や恵那の市街地が見えるんだナ!

問 危機管理課 (内線353)

ゆるりと話そう
プチ座談会

テーマは「両立どうする? どうしてる?」
育児休暇から復職する方、これから働こうと思っている方。「共働きって大変そう。みんなどうしてるの?」と、思いませんか?先輩パパ・ママの毎日の過ごし方を参考にして、知りたいことや、不安に思っていることなど、気軽に話しましょう。

□とき 11月27日(土) 午前11時~正午
□定員 5人 (先着順、子ども連れでも参加できます)
□料金 無料
□内容 ①先輩パパ・ママの1日のスケジュールを見てみよう
②働くことや、育児との両立に関する質問コーナー
③お子さんと遊べるコーナー。木のベンチが登場するよ
□ファシリテーター 恵那暮らしビジネスサポートセンター 新井麻美さん
□申し込み方法 電話か直接

恵那中央出張所 Vol.18
えなえーる ENA YELL

TEL 25-5070

イベント情報
Facebook
Instagram

子どもワークショップ ※小学校3年生以下は保護者同伴

皿の絵付け
素焼きの皿に絵を描きます。焼き上がりは1カ月後。

□とき 11月20日(土)
①午前10時 ②午前11時
③午後1時 ④午後2時
□定員 各5人 (先着順)
□料金 小皿600円、中皿700円
□申し込み方法 電話か直接

クリスマス ミニスワッグ作り
木の葉や実を束ねた壁飾り「スワッグ」を作ります。

□とき 12月4日(土) 午前11時~正午
□定員 5人 (先着順)
□料金 500円
□申し込み方法 電話か直接

決算書・確定申告書を自分で作ろう
初めての確定申告セミナー

領収書の分類の仕方や帳簿の付け方、決算書の作り方、確定申告書の書き方などを、専門家が分かりやすく解説します。

□とき 11月18日(木) 午後2時~3時20分
※終了後、希望者は個別に相談できます
□ところ 市共同福祉会館 2階研修室
□定員 10人 (先着順)
□料金 無料

①青色申告ってなに? 確定申告の基礎を学びます
②帳簿ってなに? 帳簿の付け方を学びます
③決算書? 帳簿から決算書を作ります
④申告書? 決算書から確定申告書を作ります

講師 増田 晃士 氏
会計事務所では会計業務に9年間従事し、決算や税務申告の他、事業再生、財務デューデリジェンス、金融機関との折衝など幅広い業務を経験。会計を通して社会の現状を認識し、経営改善などを提案します。

恵那暮らしビジネスサポートセンター
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

恵那暮らしビジネスサポートセンターウェブサイト