



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
 サトイモと魚肉ソーセージの
スティック春巻き

市食生活改善連絡協議会考案の健幸レシピを紹介します。

- 作り方**
- ① サトイモはラップで軽く包み、電子レンジ 600W で4～5分加熱する。
 - ② 魚肉ソーセージとプロセスチーズは小さく切り、万能ネギは小口切りにする。ニンジンのみじん切りにして電子レンジ 500W で2分程度加熱する。
 - ③ サトイモの粗熱が取れたら皮をむき、フォークなどでつぶし、②と塩を加えて混ぜる。
 - ④ 春巻きの皮を広げ、手前側に横長に③を4分の1の量に乗せる。くるくると巻いて、巻き終わりと両端を水溶き小麦粉で止める。
 - ⑤ フライパンに深さ1センチ程の油を入れ、中温になったら④を入れる。きつね色になるまで揚げ焼きをし、油を切る。斜め半分に切り、レモンを添える。



材料 (2人分)

- サトイモ 大2個
- 春巻きの皮 4枚
- 万能ネギ 2本
- 塩 小さじ1/5
- 魚肉ソーセージ 1/2本
- サラダ油 適量
- プロセスチーズ 1個 (15g)
- 水溶き小麦粉 適量
- ニンジン 1/3本
- レモン (くし形) 2切れ

1人分：食塩相当量 1.4g

問 健幸推進課 (内線285)



バリアフリーに生まれ変わった市議会の議場
 誰もが市議会に参加できる環境を整備

2月に改修工事が終わった市議会の議場に行ってきたんだナ。市役所本庁舎4階にある議場は、昭和46年に完成し、50年が経っているんだ。誰もが安心安全、便利に使い続けられるように、昨年から天井の耐震対策や床の段差解消、古くなった家具や空調設備、会議システムの更新などを進めてきたんだよ。新しい議場は段差がなく、通路もバリアフリーになったから、車いすやベビーカーのまま、傍聴席まで行けるようになったんだ。家具やドア、壁には、県産材のヒノキ材が使われていて、木の香りとぬくもりが感じられる明るい雰囲気になったよ。



テレビで本会議の生放送が見られるようになるんだ。これからは、インターネットの環境がなくても、議会を傍聴できるようになるね。みんなにも、半世紀ぶりに新しくなった議場に注目してほしいんだナ! 議会事務局 (内線404)

木製家具の導入、内装の木質化
 議会を傍聴する方に、県産木材と触れる機会を提供することで、森林保護・保全への理解を深め、県産木材の利用促進につなげる取り組みです。この事業には、県補助金「清流の国ぎふ市町村提案事業」、「県産材需要拡大施設等整備事業」を活用しています。



もくもくりフレッシュの日
 ～積み木をすべすべに磨いちゃおう～

恵那の木の感触を楽しみながら、積み木を磨きます。黙々と作業に没頭するのもよし、友達と話しながら作業するのもよし、子育て中のリフレッシュの時間にオススメです。気軽に参加ください。

□とき 3月17日(木) ①午前10時半②午後1時
 □定員 6人程度(先着順)
 ※子ども連れでも参加できます
 □料金 200円
 ※積み木1個を磨いた後、字や絵を描いて持ち帰ります

恵那中央出張所
えなえーる Vol.22
 ENA YELL
 ☎ 25-5070

イベント情報 Facebook Instagram YouTube



おうちでつくる「からすみ」レシピ

恵那地域で愛され続ける郷土菓子「からすみ」おひなさまのお供えやおやつとして、家庭で作ってみませんか。

材料

- 米粉 200g
- 砂糖 90g (好みで調整)
- 熱湯 200ml
- 塩 0.5g (ひとつまみ)

【作り方】

- ① 米粉に熱湯を注ぎ、ひとまとめにしてよく練る。※やけどに注意する
- ② 適当な大きさ(3～4センチ)に分け、蒸し器で20～25分蒸す。
- ③ ②に砂糖と塩を加え、ひとまとめにしてよく練る。
- ④ ③を4等分にしてラップで軽く包む。かまぼこ型に形を整え、上部に箸を1本渡して山のくぼみを作る。※トッピングは好みで
- ⑤ 蒸し器に入れて5分蒸す。



～暮らしと商いと働くの相談所～

当センターは、地域の「はたらく」と「くらす」の応援拠点。専門家や各機関と連携して、ワンストップで対応します。

経営者や創業を目指している方、就職したい方の『はたらく』を応援

経営改善サポート
 経営全般のアドバイスや支援機関を紹介します。

販売促進・SNS集客アドバイス
 ECサイトの活用やSNSによる集客対策を支援します。

人材確保・育成・働き方改革サポート
 具体的な人材確保対策、社員の育成などを支援します。

起業・創業に関する相談サポート
 企画から事業立ち上げまで、きめ細かに支援します。

商品開発サポート
 ブランディングや広報戦略など、多面的に支援します。

就職相談
 相談者の立場に立った就職相談を行います。

恵那暮らしを希望する方、空き家の活用を考えている方の『くらす』を応援

移住定住サポーター制度
 移住したい人と移住者が対面で話す機会を提供します。

田舎暮らし体験
 市内の施設で、田舎暮らしが体験できます。

恵那で働く
 ライフスタイルに合わせた働き方を提案します。

住まい探し
 若者住宅や移住促進住宅、空き家物件を紹介します。

空き家バンクの登録と紹介
 空き家を売りたい、貸したい方を応援します。

お問い合わせ

営業 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



お問い合わせ

営業 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