



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

舞茸と春菊と菊花の和え物

平成30年度プロの料理人によるエーナ健幸料理教室のレシピです。割烹旅館上見屋（中津川市）の早川篤志さんの考案です。



作り方

- ① 春菊と菊の花を茹でて水分を絞る。春菊は適当な大きさに切り、しょうゆで下味を付ける。
- ② マイタケはフライパンで焼き、しょうゆで下味を付ける。
- ③ 春菊、菊の花、マイタケをボウルで混ぜる。
- ④ いらごまを混ぜ合わせ、器に盛り、上にトビコをのせる。

材料（2人分）

- マイタケ 1/3パック
- トビコ 適量
- 春菊 1/3束
- しょうゆ 少々
- 食用菊の花 1個
- いらごま 適量

レシピのポイント

春菊の香りが食欲を増進させ、胃腸の働きを促してくれます。カルシウムなどの栄養素も豊富。トビコのプチプチとした食感がアクセントで、暑い時季にお薦めの一品です。

1人当たり野菜・きのこ50g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線284)

クックパッドでも作り方が見られます。他の料理も載っていますのでぜひご覧ください。



株式会社セルバ

ふわふわドーム
だけじゃない！



▲エーナも大好きなエアードームなんだナ！

健幸フェスタや恵那スケート場のエアードームで遊んだことあるかな？いろいろなイベント会場で大人気のエアードームを提供している、株式会社セルバさん（大井町）に行ってみよう。

創業は昭和41年で、主な取引先は全国約160カ所のスキー場なんだナ。主力製品のスキーウェアは、現場のニーズを取り入れるため、時には社長の佐々木さん自らが製品を着て試してみることもあるんだって。現在では、スタッフ用からお客さんのレンタル用まで取り扱っているんだナ。スキー場のキッズコーナーにあるエア遊具やウインタースポーツの大会で使われる競技用エアマット、選手をインタビューするときの背景に使うパネルなども手掛けているんだって。

冬の商品が多いかと思いきや、エアードームの技術を生かしてプールも作っているんだナ。他にも、本物そっくりの人工植栽も作っていて、病院やホテルなどで使われているんだって。

佐々木さんは「単に製品を作っているだけではなく、その製品をお客さんに楽しんでもらうにはどうしたらいいかという事までを総合的に提案しています」と教えてくれたんだナ。

これからも、セルバさんの製品とアイデアで、子どもも大人も楽しませてくれそうなんだナ！

問 商工課（内線394）



▲子どもに大人気のふわふわドーム



男女共同参画情報コーナー ～話し合い 支え合おうよ わが家も恵那も～

知的障がいのある長女と明るく元気に

27 vol.

男女共同参画プランでは、一人一人が尊厳を持って暮らせるまちを目指して、障がい者支援や理解促進に取り組んでいます。この一環として、6月28日、恵那文化センターで、市と東濃人権啓発活動地域ネットワーク協議会が主催する「人権同和問題講演会」を開催。タレント兼漫才師の辻イト子さんの話を約80人が聴講しました。

ミカン農家の主婦だった辻さんは、40代半ばでタレント養成学校に入学し、テレビや映画で活躍。現在は、27歳から92歳までの約100人が所属する芸能プロダクションを運営。いくつになっても輝きたい人々を応援しています。

一方で、知的障がいのある長女の子育てにも奮闘。娘が小・中学校で友達となじみず、自身も娘の同級生の親たちから孤立してしまったこと、中学校卒業を機に入学した養護学校（現在の特別支援学校高等部）で娘が生き生きと輝き出したことなどを明るく楽しく話しました。

最後に「人生は一度きり。みんなと横並びでなくていい、周りを気にしないで一步を踏み出してみよう」とエールを送りました。

世間の枠に当てはめるのではなく、一人一人輝ける場所が大切！



問い合わせ 企画課 ☎ 26-2111 (内線 347)

東京圏から移住する方へ！

移住・定住の促進や中小企業などの人手不足解消を図るため、東京23区在住者か通勤者が市内に移住し、起業や就職した場合に支援金を支給します。

支援金額 100万円（世帯）、60万円（単身）

□主な要件

- ① 市内へ転入する直前に、連続して5年以上、東京23区に在住していたか、東京圏在住で23区へ通勤していた方
 - ② 本年4月1日以降に市内へ転入した方
 - ③ 移住支援金の申請時点で、転入後3カ月以上1年以内の方
 - ④ 都道府県が運営するマッチングサイトに掲載された移住支援金対象の中小企業などに就業した方。もしくは地域課題の解決を目的として起業した方
 - ⑤ 移住支援金の申請した日から5年を超える期間、継続して市内に居住する意志のある方
- ※5年以内に転出した場合、支援金の返還対象となる場合があります

問 移住定住推進室 ☎ 26-2111 (内線338)、☎ 26-4799、✉ enagurashi@city.ena.lg.jp

移住支援金対象法人を募集

移住支援金の給付には、①県への移住支援金対象法人登録②県中小企業総合人材確保センター（ジンサポ！ぎふ）への求人登録が必要です。

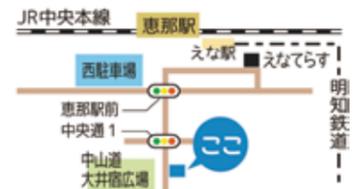
問 県産業人材課 ☎ 058-272-8406、✉ c11369@pref.gifu.lg.jp
ジンサポ！ぎふ ☎ 058-278-1146、✉ kigyoo@jinzai-gifu.jp

恵那 暮らしビジネス サポートセンター だより

- ☑ 経営・創業相談
- ☑ 各種専門家相談
- ☑ 就職支援
- ☑ 企業の魅力発信
- ☑ 移住相談
- ☑ 空き家バンク
- ☑ 移住のための情報提供
- ☑ セミナー・イベントの開催



▲サポートセンターQRコード



☎ 0573-26-2266 (月曜日休館)
☎ 0573-26-2269
✉ info@enalifebizsupport.jp
恵那市大井町 206 番地 5