

2026年度

# 3月のイベント情報

## 親子で作る「手打ちうどん」

塩麴を使った手打ちうどんをつくりませんか。  
出汁をとってつゆも作り、  
釜揚げうどんで食べましょう♪

**日時：3月15日(日) 10:30~12:30**

定員：4組

対象：中学生以下の親子

参加費：二人前600円

一人前追加につき+300円

持ち物：エプロン、三角巾、

持ち帰る方はつゆを入れる容器

申し込み：右上の二次元コード、もしくは  
直接えなえーるで申し込む



郷土食「からすみ」の現代版レシピ

簡単♪かわいい♪

## からすみづくり教室

かわいくて、みんなにシェアしたくなるような  
新感覚からすみを作ります。  
手軽なレシピと様々なトッピングで楽しく作りましょう♪

**日時：3月22日(日) 13:30~15:00**

定員：6名

対象：どなたでも

参加費：1,000円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、  
持ち帰り用容器

講師：新井 美悠さん

(名古屋造形大学3年生)

申し込み：右の二次元コード、もしくは  
直接えなえーるで申し込む



## シニアのための 「簡単づくり置きレシピ」

シニア世代のおひとりさま、手づくりが面倒な方向け。  
野菜を中心にしたバランスの良いメニューと一緒に  
つくってみましょう。夕飯のおかずになりますよ。

**日時：3月25日(水) 14:00~16:00**

定員：6名

対象：60歳以上

参加費：1,000円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、

持ち帰り用容器（お弁当箱サイズ）

講師：恵那食生活改善推進委員

申し込み：右上の二次元コード、もしくは  
直接えなえーるで申し込む



## ひよっこひろば

**3/16 (月) 10:30~11:30**

恵那市の支援センターの先生と一緒に遊ぼう♪

【 今月の工作 】

「牛乳パックでつくるガラガラボール」

対象 未就園児の親子

定員 5組程度

参加費 無料

申込 二次元コードから



## わくわく!かんたん!ワークショップ ふわふわ おひなさま



ふわふわのお着物をきた  
かわいいおひなさまをつくろう!

3月1日~  
材料がなくなり次第終了  
参加費無料

## ひよっこ測定

**3/2(月) 10:30~11:30**

保健センターの助産師さんか保健師さんに  
お子さんの体重を測ってもらえます♪

対象 未就園児の親子 定員 なし

申込 不要 参加費 無料

# イベントカレンダー

3月 2日 (月)	10:30-11:30	ひよこっこ測定
3月 3日 (火)	10:00-11:30	介護なんでも相談
3月 11日 (水)	10:00-12:00	ハローワーク出張相談
3月 15日 (日)	10:30-12:30	親子で作る「手打ちうどん」
3月 16日 (月)	10:30-11:30	ひよこっこひろば
3月 19日 (木)	10:00-12:00	食育の日
3月 19日 (木)	14:00-16:00	福祉なんでも相談会
3月 22日 (日)	13:30-15:00	からすみづくり教室
3月 25日 (水)	10:00-12:00	ハローワーク出張相談
3月 25日 (水)	14:00-16:00	シニアのための簡単づくり置きレシピ

## 福祉なんでも相談会

3/19 (木)

14:00~16:00

福祉に関するお悩みをいっしょに解決しましょう。ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか？

☆前日までにご予約ください

☆定員2名・予約優先

【主催・申込み】

恵那市生活・就労サポーター  
0573-25-6424



## ハローワーク出張相談

3/11(木)・25(水)

10:00~12:00

お仕事に関する相談なら、  
どんなことでもOKです！  
求人票も確認できます。

参加費 無料

問合せ ハローワーク恵那  
0573-26-1341

毎月19日は

食育の日



減塩や野菜ファーストのPR

今月はパロー1階  
化粧品売り場横の  
スペースで  
実施します



3/19 (木)

10:00~配布終了まで



血管年齢測定会も  
やっています！



公式LINE



公式HP



Facebook



Instagram



YouTube

## 《 証明発行窓口のご案内 》

住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、所得証明書、課税証明書(非課税証明書)、所得・課税証明書の発行ができます。(戸籍と税証明書は平日のみ17時15分まで)

※住民票は本人と同一世帯の方のものに限ります。 ※マイナンバー入りのものは発行できません。

※本人確認ができるもの(免許証等)をお持ちください ※印鑑登録証明は印鑑手帳をお持ちください。

## 《 その他 》 ☆マイナンバーカード申請受付

お問い合わせ：恵那中央出張所 〒509-7201 岐阜県恵那市大井町180-1 (ショッピングセンターパロー恵那店2階)  
TEL0573-25-5070