

第2回ふるさと講座

「龍澤寺文書から見た室町時代史」

あわら市御簾尾の龍澤寺一。南北朝時代に開かれた曹洞宗の古刹です。同寺には、南北朝時代以来の古文書群が伝来しており、福井県指定文化財となっています。その『龍澤寺文書』には、室町幕府の要職にあった人々の古文書も含まれており、たいへん貴重な資料です。

第2回ふるさと講座では、室町時代の武家文書数点を解説し、北陸の地方寺院から見た室町時代史についてお話しします。

と き 2月15日(日) 13時30分～

ところ 金津本陣 IKOSSA 3階 大ホール

講師 車谷 航 (当館文化財専門調査員)

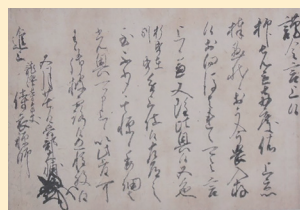
参加費 無料 **定員** 30人 (事前申し込み)

申込み 1月15日(木) 受付開始

電話または二次元コードからお申し込みください。



▲ 申込みはこちら



▲ 富樫満成書状 (龍澤寺所蔵)



▲ 縄文ピアス焼ドーナツ

「縄文ピアス焼ドーナツ」のご紹介

あわら市で発見された、日本最古の縄文時代のピアスをモチーフにしたドーナツが開発されました。

生地にはあわら市産のとみつ金時を使用し、中にはこしあんが入った和風ドーナツです。縄文ピアスの色を再現した、プレーン・ホワイトチョコ・抹茶の3種類の味をご用意しています。

あわら市が誇るお宝「縄文ピアス」を全国に知っていただくために、ぜひ手土産などにご利用ください。

販売場所 馬面昭栄堂

郷土歴史資料館 (金津本陣 IKOSSA 2階)
休館日 月曜日・第4木曜日 (祝日の場合はその翌日)

開館時間 9時30分～18時 (最終入館 17時30分)
問合せ ☎ 73-5158 FAX 73-1038 ✉ maibun@city.awara.lg.jp

母子保健推進員募集

市では、妊産婦および乳幼児の健康増進を図るため、母子保健推進員を設置しています。

▼活動内容 母子保健事業への協力 (例…育児教室、幼児健診での身体計測など)

▼活動頻度 年3～4回程度

※令和8年度は、育児教室6回、幼児健診9回を予定しています。1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。

※活動では赤ちゃんを抱くことがありますので、事前に健康状態を確認させていただきます。

▼活動場所 保健センター

▼任期 令和8年4月1日から2年間

▼申込み【期限】2月27日(金)

▼問合せ こども家庭センターこあらっこ ☎ 73-8010

農業者年金に加入しませんか?

将来のゆとりと安心のために、農業者年金への加入をご検討ください。詳しくは、農業者年金基金ホームページをご覧ください。

▼加入要件

・20歳以上65歳未満

・60歳以上は一定の要件あり

・国民年金の第1号被保険者

・年間60日以上農業に従事している

▼保険料 月額20,000円

▼問合せ 農業委員会事務局

☎ 73-8024 (農林水産課内)

市営住宅入居者募集

内見会に参加をご希望の人は、事前に建設課までご連絡ください。

▼物件

①旭団地第1棟

・中層耐火構造 2LDK

・家賃…16,000円

・募集戸数…1戸(4階)

②馬場第二団地1棟

・中層耐火構造 2LDK

・家賃…13,100円

・募集戸数…1戸(3階)

・家賃…25,800円

※家賃は世帯全員の所得に応じて決定します

▼受付 1月16日(金)～30日(金)

平日8時30分～17時15分

▼内見会

①旭団地第1棟

1月22日(木) 10時～11時30分

②馬場第二団地1棟

1月23日(金) 10時～11時30分

※駐車場は市営駐車場をご利用ください。コンビニなど近隣店舗への駐車は遠慮ください。

以前の公募で入居申し込みがなかった部屋については、随時募集しています。空き部屋の情報は、ホームページで確認ください。

▼問合せ 建設課 ☎ 73-8031



▲ ホームページ

栄養ひとくちメモ

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8022



フレイルを予防しよう!

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、健康な状態と要介護状態の中間にあたります。放っておくと生活の質が低下するだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険性があります。早めに気づき、対策を行うことで、いつまでも元気で健康な状態を維持しましょう。フレイル予防には、**栄養・運動・社会参加**の3つの柱が重要です。※2月1日は「フレイルの日」です。

栄養: 筋肉のもとになるタンパク質が不足しないようにしましょう。バランスの取れた食事を1日3食しっかり摂り、タンパク質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品を“ちょい足し”して、不足分を補いましょう。

大豆の甘辛煮の作り方

材料 / 5人分 ……………

水煮大豆 : 150g
片栗粉 : 大さじ1
油 : 適量
しょうゆ : 大さじ1
酢 : 大さじ1
砂糖 : 大さじ1
白いりごま : 適量

- ① 水煮大豆は、しっかり水気を切っておく。
- ② ペーパーなどで水気を拭き取り、大豆をポリ袋に入れ、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を入れ、大豆を加えて2～3分触らずに焼き、その後混ぜながらカリカリになるまで揚げ焼きにする(最低10分炒る)。一度、皿に取り出す。※余った油はペーパーで吸い取るなどして、しっかり切る。
- ④ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、フライパンで溶かし、③の大豆を加える。※酢はお好みで入れてください。なくてもおいしく仕上がります。
- ⑤ 最後に白いりごまをふりかける。

【栄養 / 1人分】 エネルギー:93kcal たんぱく質:5.0g 脂質:6.2g 炭水化物:6.0g カルシウム:42mg 食塩相当量:0.3g



水煮大豆や蒸し大豆を利用すると、手軽に調理できます。カリカリした食感は噛み応えがあり、噛む力を強くします。よく噛むことで唾液が増え、安全に食べられ、**オーラルフレイルの予防**につながります。スナック菓子の代わりに、タンパク質補給としていかがでしょうか。※塩分の取りすぎにはご注意ください。

「簡単に儲かる」は本当? マルチ商法に気をつけて

消費者センターだより

〈相談事例〉

友人から「会員になって化粧品や健康食品を購入し、人にも勧めて商品を買ってもらえれば報酬が入る。初期費用はかかるが、すぐに儲かるから大丈夫」と誘われ契約した。しかし、人に勧めても誰も買ってくれず、全く儲からないので解約したい。

〈アドバイス〉

マルチ商法は、商品の購入やサービスの契約をして販売グループの会員になり、他の人を勧誘して入会させると紹介料がもらえる仕組みです。ネットワークビジネスやコミュニケーションビジネスと呼ばれることもあります。実際には儲からず借金だけが残ったり、結果的に友人を巻き込んでしまい、友人関係が壊れることも少なくありません。勧誘方法に問題があるケースも多く、後からマルチ商法だとわかることもあります。契約後はクーリング・オフが可能です。場合によっては契約の取消しや中途解約ができます。

18歳で成人すると、自分の意思でさまざまな契約ができるようになりますが、一旦成立した契約は、クーリング・オフや販売方法に問題がある場合などを除き、自分の都合だけでやめることはできません。契約内容や条件は契約前によく確認しましょう。契約のために借金を勧める事業者には注意が必要です。契約を急かされたら断る勇気を持つことも大切です。

消費者センターでは、1月から3月まで、若者に対する悪質商法被害防止共同キャンペーンを関係機関と連携して実施しています。

●若者トラブル110番

来訪・電話・メールで相談を受け付けています。(休日を除く)

●消費者トラブルパネル展

と き: 2月2日(月)～6日(金)
ところ: 市役所ロビー「あわら賢沢スペース」



お断りします



困ったときは一人で抱え込まず、消費者センターへご相談ください

問合せ 消費者センター ☎ 73-8017 ✉ seikatsu@city.awara.lg.jp

消費者ホットライン ☎ 188 (局番なし) 「泣き寝入りは、いやや (188) !」

消費者庁 消費者ホットライン 188
イメージキャラクター「イヤヤン」