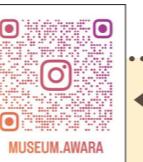




郷土歴史資料館 だより



郷土歴史資料館
公式 Instagram
はこちら

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。

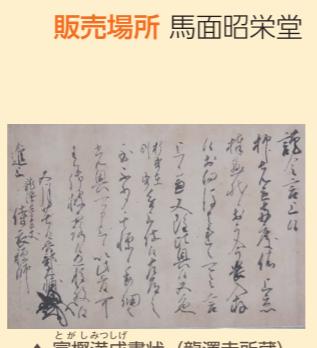


郷土歴史資料館(金津本陣 IKOSSA 2階)

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 E-mail maibun@city.awara.lg.jp



「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」を全国に知つていただきために、ぜひ手土産などにご利用ください。

販売場所 馬面昭栄堂

栄養 ひとくちメモ

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、健康な状態と要介護状態の中間にあります。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	: 150 g	① 水煮大豆は、しっかり水気を切っておく。
片栗粉	: 大さじ1	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。
油	: 適量	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。
しょうゆ	: 大さじ1	※余った油はペーパーで吸い取るなどして、しっかり切る。
A 醋	: 小さじ1	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。
砂糖	: 大さじ1	※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。
白いりごま	: 適量	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嗜み応えがあり、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。

消費者センターだより

「簡単に儲かる」は本当?マルチ商法に気をつけて

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が多く、後からマルチ商法だとわざこともあります。契約後はクーリング・オフが可能で、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「あわら贅沢スペース」



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 E-mail 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」

▼ 問合せ	農業者年金に加入しませんか?
▼ 保険料	年間60歳以上は一定の要件あり
▼ 加入要件	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。
☎ 73-8024	農林水産課内 農業委員会事務局
月額20,000円(千円単位)	67,000円以上農業に従事している

▼ 問合せ	活動場所	母子保健推進員募集
▼ 申込み	期限	活動頻度
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	年3~4回程度
▼ 活動場所	こども家庭センターこあらっこ	※活動頻度
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※活動度
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	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。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	時間30分です。
▼ 活動場所	保健センター	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※令和8年度は、育児教室6回、幼稚健診9回を予定しています。
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	幼児健診9回を予定しています。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	※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	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※活動度
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	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。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	時間30分です。
▼ 活動場所	保健センター	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※令和8年度は、育児教室6回、幼稚健診9回を予定しています。
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	幼児健診9回を予定しています。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	※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	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※活動度
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	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。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	時間30分です。
▼ 活動場所	保健センター	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※令和8年度は、育児教室6回、幼稚健診9回を予定しています。
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	幼児健診9回を予定しています。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	※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	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※活動度
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	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。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	時間30分です。
▼ 活動場所	保健センター	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※令和8年度は、育児教室6回、幼稚健診9回を予定しています。
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	幼児健診9回を予定しています。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	※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	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※活動度
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	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。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	時間30分です。
▼ 活動場所	保健センター	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※令和8年度は、育児教室6回、幼稚健診9回を予定しています。
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	幼児健診9回を予定しています。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	※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	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※活動度
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	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。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	時間30分です。
▼ 活動場所	保健センター	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※令和8年度は、育児教室6回、幼稚健診9回を予定しています。
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	幼児健診9回を予定しています。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	※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	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※活動度
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	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。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	時間30分です。
▼ 活動場所	保健センター	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※令和8年度は、育児教室6回、幼稚健診9回を予定しています。
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	幼児健診9回を予定しています。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	※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	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※活動度
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	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。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	時間30分です。
▼ 活動場所	保健センター	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※令和8年度は、育児教室6回、幼稚健診9回を予定しています。
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	幼児健診9回を予定しています。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	※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	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月27日(金)	※活動度
▼ 申込み	こども家庭センターこあらっこ	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。
▼ 任 期	令和8年4月1日から2年間	時間30分です。
▼ 活動場所	保健センター	1回あたりの活動時間は、約1時間30分です。
▼ 問合せ	【期限】2月	