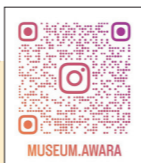




郷土歴史資料館 だより



郷土歴史資料館
公式Instagram
はこちら

令和8年度夏季企画展 あわら市文化財保存活用地域計画策定記念
再発見・未来へつなげよう！ あわらのお宝

市では、文化財保存活用地域計画を策定し、令和7年12月に文化庁長官の認定を受けました。

この計画は、私たちの先祖が遺してくれた貴重な文化財を未来へ継承していくため、行政と文化財所有者や市民が連携して保存・活用を進めていく指針を定めたものです。

計画を進めていくにあたり、市民の皆さんに改めてあわら市の文化財を知っていただくため、本展では多種多様な文化財を展示し、あわら市の歴史文化の特性をストーリーで紹介します。

と き 7月11日(土)～
8月30日(日)

ところ 郷土歴史資料館
企画展示ゾーン・
特別展示室 ほか

入場料 無料
朱銀振分塗伊予札二枚銅具足
(市指定文化財) ▶



「ミニ本陣飾り物づくり体験教室」参加者募集！

金津祭の際に毎年、金津地区の各区で制作される本陣飾り物は、300年近く続く伝統あるものです。

その本陣飾り物を50年にわたり作り続けてきた杉本氏を講師にお招きし、昔ながらの制作技法でミニサイズの飾り物を作る体験教室を開催します。

今まで祭で見るだけだった飾り物を、自分で作ってみませんか？

と き 7月26日(日) 14時～

ところ 金津本陣IKOSSA 3階 大ホール

対象 小学生以上 ※小学4年生以下は保護者同伴

講師 杉本 融生智 氏

参加費 300円/1人

定員 15人

申込み 6月26日(金)受付開始
二次元コードまたは電話
からお申し込みください。



申込みはこちら



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

栄養 ひとくちメモ

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8023

6月は食育月間！～少しの工夫でおいしく減塩～



6月は「食育月間」です。健康な体は毎日の食事からつくられます。この機会に、自分や家族の食生活を見直してみませんか。なかでも、塩分のとり過ぎは高血圧や心疾患、脳血管疾患などの原因となるため、日頃から減塩を心がけることが大切です。減塩と聞くと「味気ない」「おいしくない」と思われがちですが、工夫次第でおいしさを保ちながら塩分を減らすことができます。

福井県民の1日の食塩摂取量

男性	平均 10.4g (全国 10.5g)
女性	平均 8.6g (全国 8.9g)

男女ともに平均を下回っているものの、厚生労働省が示す目標量(男性7.5g未滿、女性6.5g未滿)には届いていません。「令和6年国民健康・栄養調査」より

減塩のコツ

- 調味料に含まれている塩分量を知る
- 旬の食材を使う
- 天然食品でだしをとる
- カリウムを含む食品を積極的にとる
- 調味料をしっかりと計量する

毎日の積み重ねが将来の健康につながります。この機会に、ご自身やご家族の食生活を見直してみましょう。

厚揚げとほうれん草の和え物の作り方

材料 / 4人分

- 厚揚げ : 160g (約2/3枚)
- ほうれん草 : 240g
- もやし : 100g
- にんじん : 80g
- 砂糖 : A : 大さじ1と1/2
- しょうゆ : A : 大さじ1と1/2



【栄養 / 1人分】
エネルギー : 101kcal
たんぱく質 : 7.2g
炭水化物 : 8.6g
脂質 : 5.2g
塩分 : 1.0g

- 厚揚げを2cmくらいの正方形に切る(すりつぶすため、正方形でなくてもOK)
- ①をフライパンで、焦げ目がつくくらいまで弱火～中火で焼く。
- ②をすり鉢に入れて細かくすり、Aを加えてよく混ぜておく。
- ほうれん草は茹でてから3cmくらいに切り、よく絞っておく。もやし、にんじんは3cmくらいにせん切りにして茹で、水気をきっておく。
- ボウルに入れてよく混ぜ、器に盛って完成。

市民健診で、「厚揚げとほうれん草の和え物」の試食会を実施しています！

6月1日(月)坪江公民館、6月28日(日)保健センター、
10月17日(土)中央公民館、11月5日(木)保健センター

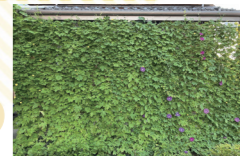


市民健診の日程はこちら

わが家の暑さ対策！ 省エネで夏を賢く乗り切ろう



地域力創造アドバイザー
堅達 京子さん



グリーンカーテン

地域力創造
アドバイザーコラム

今年の夏は、スーパー・エルニーニョの発生が見込まれ、世界的にも極めて暑く、異常気象が多くなることが予想されています。ホルムズ海峡封鎖の影響で、酷暑のさなかに電気代が高騰するリスクもあり、心配ですよね。こうした中、熱中症から命を守りながら、賢く節電する工夫がとても大切です。

まずは、天気予報をしっかりとチェックしましょう。最高気温が40℃に迫るような日は、できるだけオンラインの仕事を増やすなどして、不要不急の外出を控えることが重要です。ここで注目したいのが暑さ指数(WBGT)です。28を超えると「厳重警戒」となり激しい運動は中止、31以上は「危険」で運動は原則中止です。こまめな水分と塩分の補給を心がけ、いざというときは脇の下など太い静脈が通っている部分を冷やしましょう。

これほどの暑さになると、冷房は欠かせません。いかに効率よく使うかがポイントです。ゴーヤなどのグリーンカーテンやすだれの活用も効果的です。また、エアコンの室外機の周囲はできるだけ日陰に

すると効率が上がります。さらに、エアコンのフィルターを早めに掃除することも、省エネと電気代節約への近道です。

もう一つ大切なのが、住まいの断熱です。断熱性を高めると冬だけでなく、夏のエアコンの効きも大きく向上します。現在、イラン戦争の影響で断熱材が不足気味ですが、状況が落ち着いたら断熱対策を検討してみましょう。また、ゆったりとした涼しい服装も重要です。沖縄のかりゆしウェアやハワイのアロハシャツは、暑い夏を快適に過ごすための工夫が詰まっています。みんなでクールビズに積極的に取り組みましょう。

気になる電気代対策として、太陽光パネルと蓄電池を導入できるご家庭では、夏場にその効果を大きく発揮します。初期費用はかかりますが、猛暑が続くこれからの環境を考えると、長期的には十分に価値のある投資といえるでしょう。さらにCO₂排出の削減にもつながり、地球温暖化対策にも貢献します。知恵と工夫で、この長い夏を元気に乗り切りましょう。

「無料回収」に要注意！不用品回収トラブルを防ぐポイント

消費者センターだより



〈相談事例〉

ポストに「不用品を無料で回収します」と書かれたチラシが入っていた。金属類や家電製品など、回収を希望する不用品にそのチラシを貼り、指定された日時に家の前を出しておけば回収すると書いてある。信用できるだろうか。

〈アドバイス〉

消費者センターでは、特定の事業者の信用性について個別の情報を持ちあわせていないため、お答えすることはできません。しかし、不用品回収をめぐる、全国で契約や料金に関するトラブルが発生しています。注意するポイントを紹介します。

ご家庭で不用となった廃棄物(一般廃棄物)を事業者が回収(収集・運搬)するには、市の一般廃棄物処理業の許可が必要です。無許可の業者や、産業廃棄物処理業の許可業者、古物商の許可業者

が一般廃棄物を回収することはできません。無許可業者などに安易に回収を依頼すると、後から高額な料金を請求されたり、回収された不用品が不法投棄されたりするおそれがあります。

また、古物商許可業者に不用品を買い取ってもらう場合には、原則として本人確認が必要です。そのため、相談事例のように品物を屋外に出し、事業者と会わずに引き渡す方法は適切ではありません。対面で品物の査定を受け、内容に納得したうえで引き渡すようにしましょう。

引っ越しや大掃除などで不用品回収サービスの利用を検討することもあるかと思いますが、思わぬトラブルを防ぐためにも、複数の事業者から見積もりを取るなど、事前に料金や回収方法を確認し、慎重に判断しましょう。なお、廃棄物の処分方法や市の許可業者については、5月に配布された「ごみガイドブック」の記載も参考にしてください。

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」