



あ、
変わった!



みんなが見ているのは…?

福井市の
ホームページが
新しくなりました

(2・3面)

さっそく見てみよう!



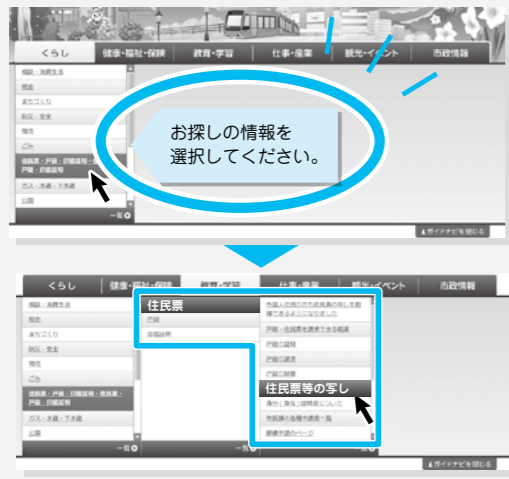
- **特集** 金沢開業まであと1年 北陸新幹線への期待 (4・5面)
- 市・県民税の申告受付は2月14日(金)～3月17日(月)です (6面)
- 農林漁業者の皆さん! 6次産業化に取り組んでみませんか (7面)
- **フォトかわら版** 市役所発「おもてなし」ほか

変わったのはホームページだけじゃない!
お・も・て・な・しの心もだよ



福井市宣伝隊長
「朝倉ゆめまる」

ここが変わった! **1 「情報ガイドナビゲーション」で素早く検索!**



ホームページって、欲しい情報になかなかどっぴりつけないんだよな〜

関連した項目が順番に表示されるから、知りたい情報を簡単に探せるよ



ほんとだあ。これなら僕でも簡単に探せるね



ここが変わった! **2 スマートフォン向けのサイトができました!**

より多くの皆さんに情報を発信するため、スマートフォン向けのサイトを開設しました。外出先や通勤中など、いつでもどこでも手軽に情報を入手できます。(トップページURL) <http://www.city.fukui.lg.jp/> ※URLや内容はパソコン版と同じです。

携帯電話向けのサイトもあります!
(携帯電話版URL) <http://keitai.city.fukui.lg.jp/>



ここが変わった! **3 オープンデータページを開設!**

データをチラシやブログで自由に使えるよ!



市のさまざまなデータを、二次利用できる形式で公開する「オープンデータ」のページを開設しました。普段の生活や仕事などで、自由に活用してください。商業目的にも利用できます。

- 掲載情報・オープンデータパーク (市の施設の位置情報や、生活関連情報などのデータ)
・写真ライブラリー (市内の風景や名所など)



ホームページで「つるつるいっぱいのお・も・て・な・し」
福井市の魅力を全国にPRします

平成28年の福井駅西口再開発ビル完成、30年の福井国体、そして37年度の北陸新幹線福井開業。全国から多くの人々が訪れる機会に向けて、ホームページから県都「福井市」の魅力を全国へ発信します。市民の皆さんも、ホームページから福井市の魅力をあらためて感じてください。



問い合わせ 広報広聴課 ☎ 20-5257



福井市のホームページが新しくなりました

2月1日に、福井市公式ホームページ (<http://www.city.fukui.lg.jp/>) をリニューアルしました。これまで以上に便利で使いやすくなったホームページをぜひご利用ください。

NEW

福井市の魅力や季節感をアニメーションで表現!



「ページの配色」「文字サイズ」を変更できます

目の不自由な人でも安心して利用できます。

情報メニュー

知りたい情報を見つけやすいよう、分野別に情報を掲載しています。

緊急情報

台風や地震などの災害発生時に、避難情報などを掲載します。

トピックス

市の重要な施策や観光情報、イベント情報を掲載しています。

ライブイベント

結婚や出産など、人生で直面するシーンごとに情報を分類して掲載しています。

新着・募集情報

リアルタイムで、新着情報と募集情報をタブ切り替えて閲覧できます。

マイリンク

よく見るページをお気に入りとして登録できます。

防災情報

注意報などの気象情報や、防災対策などの情報を掲載しています。



ご注意ください

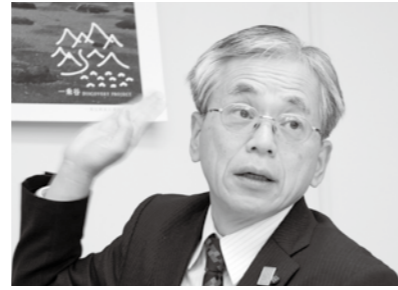
リニューアルに伴い、トップページ以外のページのURLを変更しました。

関東圏から金沢に人が集まることとは、福井にとってチャンスでもあります。この機会を生かすためには、観光客に福井までもう一歩足を延ばしてもらうための取り組みが必要です。

今あるものに磨きをかけて
オール福井で

JR東日本は、区域外では初めての営業センターを金沢に開設しました。開業後は、長野や群馬、埼玉などは時間短縮の効果が大きく、市場の規模も大きいので、金沢には間違いなく多くの観光客が訪れると予想されています。

金沢に人が集中



福井市商工労働部
部長 吉村 匡弘

観光 「金沢からもう一歩足を延ばしてもらう」

北陸新幹線の金沢の先に福井があるということが、まだまだ知られていないという現状があります。昨年は、長野市との間で観光誘客のための協定を締結し、善光寺秋祭りなどで福井市の物産や観光地をPRしました。そのほか、交通広告グランプリを受賞した一乗谷のポスターの首都圏掲出、六本木ヒルズや都庁でのイベントへの出展などを行いました。

まずは知ってもらう

北陸新幹線の金沢の先に福井があるという現状があります。昨年は、長野市との間で観光誘客のための協定を締結し、善光寺秋祭りなどで福井市の物産や観光地をPRしました。そのほか、交通広告グランプリを受賞した一乗谷のポスターの首都圏掲出、六本木ヒルズや都庁でのイベントへの出展などを行いました。



東京=金沢間の運行を予定している車両です。

特集

金沢開業まであと1年

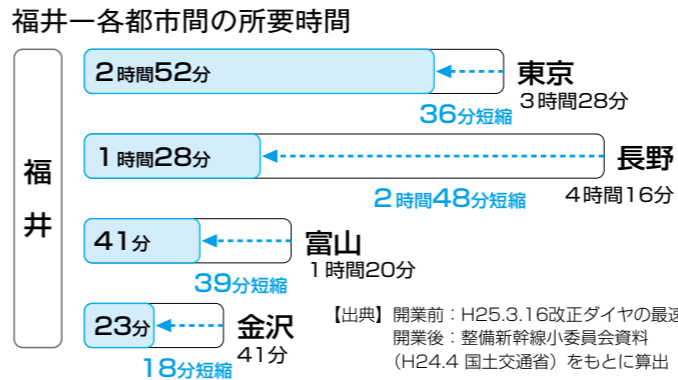
北陸新幹線への期待

人口減少時代を迎え、交流人口の拡大は地域の活性化を図るための重要な要素です。北陸新幹線開業は、まちづくりを前進させ、観光、経済そして地域の活性化に絶大な効果をもたらすことが期待されます。

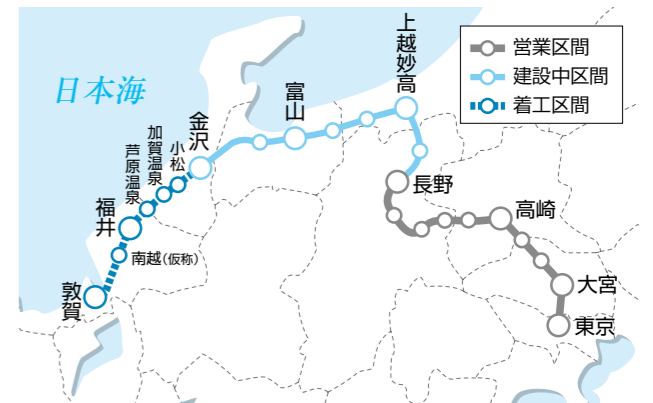
来年春季の金沢開業まで1年あまりとなり、全国から多くの人が北陸を訪れることが予想され、観光誘客の強化が急務となっています。

このようなことから、市では、昨年8月に長野市と集客プロモーションパートナー都市協定を締結するなど、新幹線の開業効果を生かす取り組みを進めています。また、福井開業は平成37年度の予定ですが、それまでに地域格差が拡大しないためにも、市民の皆さんとともに、1年でも早い福井開業の実現に向けて取り組んでいます。今回は、関係者へのインタビューを通して、新幹線開業に向けた期待と課題を探ります。

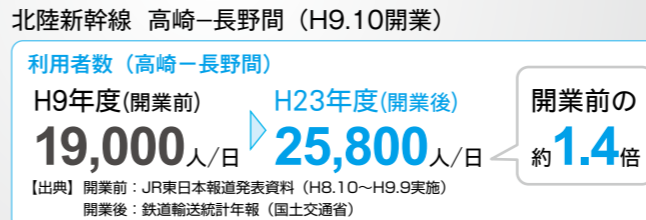
【北陸新幹線福井開業時の所要時間】



【北陸新幹線のルート】



【北陸新幹線開業の先行事例】



新幹線の開業で、利用者が約1.4倍も増えているわ。福井まで開業すれば、たくさんの人が来てくれそうね。



福井商工会議所 地域振興部
部長 寺川 直輝 氏

新たな顧客獲得への期待

JRグループ各社が実施する「ディスプレイネーションキャンペーン」などにより、金沢への観

ピンチからチャンスへ

金沢開業によって、金沢に北陸の支店や営業所が集約される恐れがあります。地方拠点への一極集中は、経済活動においては自然な流れであり、止めることはできません。福井開業後も、福井県民が県外へ買い物に出掛けるなどの影響もあると思います。

しかし、来年の金沢開業と、その先にある福井開業という、「開業のビジネスチャンスが2回ある」と前向きに捉える見方もできるので、ぜひチャンスをものしりたいです。

産業 「自ら磨き上げる」

質の良い商品しか売れない

新幹線が来ることで競争相手が増え、質の良い商品しか売れなくなると感じています。企業は、これまで以上に自ら磨き上げることに重要になってきます。

商談相手から関心を寄せられるものも多くは、特殊性のある技術ですが、企業自身がそれに気付いていない場合もあります。例えば、改善を続けているうちに、オンラインの技術を生み出していた場合や、商談会に参加して初めて気付く場合など、視点を変えてみることも必要だと感じています。

福井商工会議所としては、新幹線開業に向けて、中小企業の磨き上げや、人と人とのネットワーク作りのお手伝いをして、地域全体を盛り上げていきたいですね。

市・県民税の申告受付は

2月14日(金)～3月17日(月)です

平成26年1月1日時点で、福井市に住民登録があった人は、市・県民税の申告が必要です。前年中（平成25年1～12月）に所得がなかった人も、申告が必要です。

前年の申告内容に応じて、必要があると思われる人には、申告書を送付しています。

次の場合は、申告の必要はありません

- ・所得税の確定申告をしている場合
- ・給与所得のみ、または公的年金所得のみの人で、支払者から支払報告書が提出されている場合
※ただし、中途就職者や退職者、市・県民税において新たに各種控除を受けたい人は申告が必要です。
- ・前年中に所得がなかった人で、扶養している人から、扶養親族として福井市に申告がされている場合

申告の 受付・相談

とき 2月14日(金)～3月17日(月)
9時～12時、13時～17時
※土・日曜日を除きます。
ところ・市役所本館2階 市民税課
・各総合支所 振興課

！ 申告をしないと、各種控除や国民健康保険税の軽減措置などが受けられなくなるほか、所得・課税証明書などの発行ができなくなります。

■ 公民館でも申告の受付・相談を行います

とき	じかん	ところ(公民館名)
2月20日(木)	10時～13時	森田
21日(金)	10時～12時	岡保
	13時～15時	円山
25日(火)	10時～13時	社北
26日(水)	10時～12時	鶉
	13時～15時	本郷
27日(木)	10時～12時	麻生津
	13時～15時	清明

とき	じかん	ところ(公民館名)
2月28日(金)	10時～12時	西藤島
	13時～15時	東藤島
3月4日(火)	10時～13時	明新
5日(水)	10時～12時	国見
	13時～15時	鷹巣
6日(木)	10時～12時	東郷
	13時～15時	六条
7日(金)	10時～13時	社南
11日(火)	10時～13時	文殊

■ 市・県民税の均等割の税額が変わります

東日本大震災を踏まえ、全国の地方公共団体が実施する緊急防災・減災事業について、その財源を自主的に確保できるよう、地方税の臨時特例に関する法律が制定されました。これに伴い、平成26年度から35年度までの10年間に限り、市・県民税均等割額にそれぞれ500円加算されます。

改正前	均等割(平成25年度まで)	改正後	均等割(平成26～35年度)
	市民税 3,000円		市民税 3,500円
	県民税 1,000円		県民税 1,500円
	合計 4,000円		合計 5,000円

そのほかの改正事項については、2月に各自治会を通して配布する「平成26年度市民税・県民税(住民税)の申告について」の冊子をご覧ください。

問い合わせ 市民税課 ☎ 20-5306 美山総合支所 振興課 ☎ 90-1191
越廼総合支所 振興課 ☎ 89-2112 清水総合支所 振興課 ☎ 98-2001

■ 延滞金割合が変わります

平成26年1月1日から、納期限後1か月を経過した期間の延滞金割合が、14.6%から**9.2%**に引き下げられます。ただし、平成25年12月31日以前の期間は、これまでの割合を適用します。

問い合わせ 納税課 ☎ 20-5330

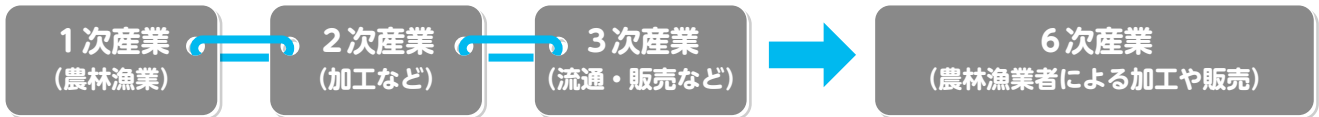
農林漁業者の皆さん！

6次産業化に取り組んでみませんか

現在、6次産業化が全国的に注目されており、市内でもさまざまな形で6次産業化に取り組む農林漁業者が増えています。市では、農林漁業者の経営発展を図るため、事業の支援をしています。

6次産業化とは

農林漁業者が自分で作った農作物（第1次産業）を活用して、自らまたは連携して加工（第2次産業）や流通・販売（第3次産業）を行う取り組みのことです。



6次産業化のメリットは？

消費者への直接販売や、加工により付加価値をつけて販売することにより、所得の増大を図ることができます。

事例

加工品づくり

自ら生産した大豆を加工し、納豆を販売しています。



農家レストラン経営

自ら生産したものや地域の食材を使って調理し、安くて新鮮な料理を提供しています。



イベントでの農林水産物、加工品の販売

ふくい春まつりに出店し、消費者に直接販売しました。



6次産業化を始める人を応援しています

パンフレットによる紹介

事業化への道すじや、支援策などをまとめたパンフレット、市内の取組事例を紹介した冊子を作成、配布しています。



セミナーの開催

農林漁業者の6次産業化への取組状況に応じたセミナーを開催しています。今年度は2回開催しました。



参加者の声



6次産業化にいたるまでの過程がよく分かった

セミナーの様子

6次産業化に要する経費を助成

新規に6次産業化に取り組む人を対象に、加工や販売に必要な物品の購入経費の一部を補助しています。



6次産業化に踏み出すには不安が多いが、セミナーで聞いた事例やアドバイスを参考にしたい



※このほか、国や県、その他の団体が行う6次産業化への支援策や相談窓口なども紹介しています。補助制度や申請方法など、詳しくは農政企画室のホームページをご覧ください。

問い合わせ 農政企画室 ☎ 20-5420

新成人×市長 本音トーク

1月9日、市役所で、新成人と東村市長が語り合う「平成26年新成人わくわくトーク」を開催しました。

参加したのは、今年の成人式「はたちのつどい」を企画した5人。成人式のイベント名『ハタチノキセキ』にちなんだ「身の周りで起きた奇跡的な出来事は」という質問に、「市長になったこと」と答えて笑いを誘うなど、終始和やかな雰囲気の中で進められました。

新成人からの「足羽川の桜並木が好き」「学生時代にやっておくべきことは」「駅前のまちづくりについての考えは」といった意見や質問に、市長は一つ一つ率直に回答。「学生時代にいろいろな経験をして欲しい」と、未来の福井の担い手たちを激励しました。



新成人に語りかける東村市長

憧れのトップアスリートと



ドリブルを実演する宮崎選手（左）

1月11日、安居中学校で「トップアスリートに学べ！技と心の事業」が開催されました。この事業は、中学生の競技力向上を目的に、市教育委員会が平成14年度から実施。今回のハンドボール教室では、日本代表に数多く選出されている宮崎大輔選手や、大崎電気の岩本真典監督らが講師となり、市内5校から集まった生徒54人に実技指導をしました。

岩本監督からは、「スポーツは体だけではなく頭も使う。どうすればいいかは自分で考えるしかない」「相手と向かい合ったら、攻めでも守りでも、足を一歩前に踏み出す方が有利。常に一歩前に出る癖を」など、実践的なアドバイスがありました。

トップアスリートを前に最初は緊張していた生徒たちも、次第に熱い汗を流し、真剣なまなざしでボールを追っていました。

市役所発「お・も・て・な・し」

市では、昨年11月から「おもてなし向上運動」に取り組んでいます。これは、西口再開発や福井国体を控え、市全体の「おもてなし」のレベルアップを図るため、まずは、職員が率先して市役所内におもてなしムードを醸成しようとするもの。「どんなときも笑顔で」「明るいあいさつでお出迎え」「電話は3コール以内で」の3つの重点項目に取り組んでいます。

これまでに、窓口担当者を対象とした接遇研修を4回実施し、所属ごとの実践項目も作成。キャッチフレーズの「つるつるいっばいのおもてなし」の実現に向け、さらに運動を推進していきます。



窓口で笑顔のおもてなし



このコーナー「World ふくい」では、国際交流、国際協力、多文化共生をテーマに、「世界の中の福井」を実感できる話題を紹介しています。

啓蒙地区の多文化共生推進事業「まなび家」を紹介します

啓蒙地区では、地区に住む日本人市民と外国人市民とが、共に支え合う地域づくりを進めています。「まなび家」は、市民活動団体の「インターナショナルクラブ」や公民館、地区住民が主体となって活動しています。

「まなび家」はどんなことをしていますか？



インターナショナルクラブ
山下 善久さん

啓蒙公民館を拠点に、月4回、地区の日本人・外国人市民が集まり、日本語で話をしながら交流の輪を広げています。

お互いの国の文化や生活スタイルの違いをゲーム形式で学びあったり、ウォークラリーで地区への理解を深めたりしています。参加者が協力して一つのことを達成する中で自然な人間関係を築き、外国人市民が地域活動に参加するきっかけをつくっています。



地区内を巡るウォークラリー

参加してみようですか？



シャリーンさん
(米国出身)

日本語があまりできないので、これまでは外に出ることさえためらっていました。「まなび家」の噂を聞いて参加してみたところ、同じ地区に住む日本人や他の外国人参加者とも知り合いになることができました。

今は、ここで知り合った方と一緒に、啓蒙地区で英語を教える活動をしています。「まなび家」に参加したことで、積極的に地域社会と関わられるようになりました。



子ども対象の英語広場

問い合わせ 市民協働・国際課 ☎ 20-5300



消費者トラブル Q&A

第21回

無料日帰りバスツアーで 宝石店!?

Q スーパーで懸賞に申し込んだところ、無料日帰りバスツアーに当選しました。旅行中に訪れた宝石店で、20万円のネックレスを購入しましたが、帰宅後冷静に考え、高額であることを後悔しました。解約できるのでしょうか。

A 店で購入した場合は、基本的に契約解除はできませんが、事業者が独自に解約規定を設けている場合があります。まずは契約書面を確認しましょう。解約規定がない場合でも、勧誘方法や契約内容に問題があれば、解約できることもあります。不安なときは、消費者センターへ相談してください。

この事例のように、旅先で予期しない高額な商品を勧められた場合は、本当に必要かどうかよく考えましょう。必要ないものを勧められたら「いりません」とはっきり断りましょう。

また、契約する場合は、解約や返品、交換方法についてきちんと確認しましょう。

問い合わせ 消費者センター(相談専用) ☎ 20-5588

読んで実践! 安全・安心 Information No.21

今回のテーマは、
「一戸一灯運動」だよ。



防サイまもるくん

家庭でできる防犯活動のひとつに、「一戸一灯運動」があります。

「一戸一灯運動」とは？

夜間に各家庭で玄関灯などを点灯させ、地域全体を明るくする運動です。



どんな効果があるの？

犯罪者や不審者は、人目や明るい場所を嫌う傾向があります。そのため、夜間に発生する侵入窃盗、痴漢、のぞき、ストーカー行為などの犯罪防止に効果があります。

特に、冬は暗い時間帯が長いので、より効果的です。



点灯前



点灯後

一戸一灯運動は、今すぐ誰でも始められる防犯ボランティアです。ぜひご協力ください。

問い合わせ 危機管理室 ☎ 20-5234



馬威しを描いた絵巻

今年（今年）は午年。江戸時代、福井で馬と言え、馬威し」が有名でした。

馬威しは、旧暦の1月14日に、福井城下で盛大に催されていた正月行事です。乗馬して進む武士たちの行く手を、町人や農民たちが、さまざまな方法で威嚇して妨害するものです。武士に

とって、馬術や軍事の訓練になっていました。

この様子を描いた絵巻が「爆竹調馬之図絵」です。場面は福井城桜門を出た所から始まり、本町通りを西へ進み、九十九橋北詰で終わっています。

街路には、大きな左義長飾りと、子どもたちが集う太鼓小屋が見えます。その周囲では、庶民が馬の前で赤い旗を振り、鳴り物を激しく鳴らしたり、大声を出したりして馬を威嚇しています。この日はかりは、武士に対する無礼が許されてきました。馬威しは大変人気があったよ

うで、店の中は見物人で混雑しています。見物する庶民の様子から、その熱気が感じ取れます。



爆竹調馬之図絵（越葵文庫）

■松平家史料展示室テーマ展

「馬威し〜武士と庶民の正月行事〜」

と き 3月16日(日)まで

問い合わせ 郷土歴史博物館 ☎21・0489

健康だより
「健康ふくい21」

～いつまでも健康でいきいきと輝くために～
3月1～8日は「女性の健康週間」です

年齢とともに体調が変化し、女性特有の病気にかかるリスクも高くなります。適度な運動習慣とバランスのよい食事をとり、内側から輝く体をつくりましょう。

🌸 20・30歳代の皆さんへ

気力、体力ともに充実し、健康や病気予防に関心が向いていく年代です。

しかし、この年代の女性がかかるがんでも多いのが「子宮頸がん」です。20歳代から子宮がん検診を受けましょう。



🌸 40・50歳代の皆さんへ

安静にしても消費されるエネルギー量（基礎代謝）が少なくなる年代です。若い頃と食べる量は同じでも太りやすくなり、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高くなります。

食事や運動で体重を適正に管理しましょう。

🌸 60歳代以上の皆さんへ

これまでより自分の時間が持てるようになる年代です。趣味に熱中したり、家族や地域の人々と交流したりするなど、心身ともに充実した時間を過ごし、ロコモティブシンドロームや認知症を予防しましょう。

【ロコモティブシンドローム】

骨や関節、筋肉などが衰え、一人で立ったり歩いたりすることが困難になること。



問い合わせ 市保健センター ☎28-1256

アート
Art な時間

齋藤 雅緒 「ファミリーレストラン」(1983年作)

アクリル・クレセントボード

この作品は、画家・齋藤雅緒（1947年-）が、「ファミリー」という言葉の意味を感じてもらうために描いたものです。調味料が入ったビンや木製ペッ



パーミルの素材感のもとより、店の窓からやさしく差し込む陽の光は、店内の暖かく和やかな雰囲気を出しており、レストランでの楽しい食事風景を想像させてくれます。

齋藤は、デザ

イン関係の仕事につき、2年後にはフリーのイラストレーターとして図鑑や企業のポスターなどの仕事を引き受けていました。彼は「世の中に存在しているもので描けないものはない」と考え、さまざまな物を書くことにチャレンジしています。

中でも、写真でさえ撮影することが難しいエンジン内部の様子や調理中の食べ物などは、資料をたくさん集めて、それぞれの部分を頭の中で合成してイメージし、それを基に正確に描き出します。そのため彼の作品には、実際にはありえない場面や情景でも、ごく自然にイメージできる説得力と魅力を感じることができるのです。

■「本物を超えて展」

と き 2月22日(出)～3月23日(日)

問い合わせ 市美術館 ☎33-2990

お知らせ

Information

暮らし

紙製容器の上手な出し方

清掃清美課 ☎20・5377

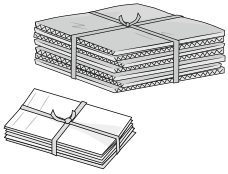
紙製容器とは、菓子やティッシュペーパーの空き箱、厚紙の台紙のことで、ごみステーションで分別回収しています。燃やせるごみに混ぜずに、紙袋にまとめて入れるなど、家族全員で協力して分別しましょう。

また、資源物回収拠点や収集資源センター、古紙回収業者に持ち込むこともできます。

持ち込み先は、清掃清美課のホームペーパーや「ごみの分け方・出し方便利帳」をご覧ください。

【紙製容器の出し方】

- ・紙ひもで十字に縛る
- ・ダンボールと一緒に縛る
- ・小さい紙製容器などは、紙袋に入れて紙袋ごと紙ひもで十字にしぼる



2月検針分の都市ガス料金

ガス水道料金センター（ガス） ☎20-5613

使用量区分	0㎡から20㎡まで	20㎡を超え100㎡まで	100㎡を超え200㎡まで	200㎡を超える場合
基本料金 (1か月あたり)	525円	682円	1,207円	2,352円
従量料金単価 (1㎡あたり)	229.77円	222.41円	217.05円	211.59円

※従量料金単価は、原料費調整額（+13.24円）適用後の単価です。

下水道受益者負担金などの納入について

下水道お客様サービス室

☎20・5634

下水道受益者負担金・分担金の第4期の納期限は2月28日(金)です。

福祉

ひとり親家庭児童・生徒

「新入学・卒業・進級

お祝い会」

子ども福祉課 ☎20・5412

会食しながら、ひとり親家庭間の交流をしませんか。記念品の贈呈や市長との記念撮影もを行います。

とき 3月9日(日)

10時30分～14時30分

ところ 県自治会館

(西開発4丁目)

対象 小学校入学から中学校卒業までの、ひとり親家庭の児童・生徒とその保護者

定員 150人(先着順)

参加費 無料

申込 2月28日(金)まで、子ども福祉課分室(☎20・56

96)で窓口または電話受付



健康

健康栄養教室

「これならできる!」

血糖値を上げない食生活」

市保健センター ☎28・1256

FAX 28・3747

とき 3月4日(火)

10時～12時30分

ところ 市保健センター

対象 市内に住む人

内容・栄養の話「食べ方のコツを知ろう」(10時～)

・調理実習(10時40分～)

定員 25人(抽選)

参加費 無料

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込 2月20日(木)(必着)までに、往復はがきまたはFAX、Eメールで、住所

氏名、性別、生年月日、電話番号またはFAX番号をお知らせください。

※応募多数の場合は、初めての人を優先します。

申込先 〒910-0853

福井市城東4丁目14-30

福井市保健センター

《Eメール》

hoken@city.fukui.lg.jp

※抽選結果は、2月21日(金)以降に連絡します。

健康運動教室

「気軽に運動始めましょう」

市保健センター ☎28・1256

FAX 28・3747

とき 3月6日(木)

9時30分～11時

※受付は9時からです。

ところ 市保健センター

対象 市内に住む74歳以下の人

で、医師から運動制限をされていない人

内容 ミニ健康講座、ウォーキング、元気体操21

講師 健康運動指導士、保健師

定員 40人(先着順)

参加費 無料

持ち物 運動靴、タオル、飲み物

申込 2月17日(月)から3月5日(水)まで、電話またはFAX、Eメール受付

※教室名、開催日、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号をお知らせください。

《Eメール》

hoken@city.fukui.lg.jp

※動きやすい服装で参加してください。



予防接種の実施医療機関を追加します

市保健センター ☎28・12556

- ◆ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン予防接種が受けられるようになった医療機関
- ・ホーカブレディースクリニック

健康相談会

市保健センター ☎28・12556

とき 3月5日(水)

13時30分～15時30分

ところ 市保健センター

対象 生活習慣病予防や健診結果についての相談を希望する人

内容 医師や保健師、栄養士による個別相談 (1人10分程度)

※血液検査はありません。

相談医 三崎医院

三崎 裕史氏

定員 15人(予約制)

参加費 無料

持ち物 健診結果など血液データ

申込 随時、電話受付



催し

少年自然の家 各種行事

少年自然の家 ☎41・36600
FAX 41・36601

◆ネイチャー寺子屋「せいろで蒸した手作り肉まん」

とき 3月1日(出)

10時～12時

定員 6組(抽選)

締切 2月19日(水)(必着)

◆のびのび塾2014

とき 3月15日(出)

9時～16時

内容・シイタケ植菌体験

・野外炊さん
・間伐材を使った状差作り

定員 20組(抽選)

※昨年度参加していない人を優先します。

締切 3月1日(出)(必着)

◎いずれも…

ところ 少年自然の家

対象 市内に住む小学生とその保護者

参加費 1人500円

申込 各締切日までに、はがき

またはFAX、窓口で、
行事名、郵便番号、住所、参加者全員の氏名・性別・年齢、学校名と学年、電話番号をお知らせ

ください。

(1組につき1枚)

申込先 〒910-2161

福井市脇三ヶ町66-2-10

福井市少年自然の家

自然史講座

「冬越し昆虫の観察会」

自然史博物館 ☎35・2844

樹木の巻わらに入り込んだ昆虫や、朽ち木の中や落ち葉の下で冬を越している昆虫を探してみませんか。

とき 3月1日(出)

13時30分～16時30分

ところ 足羽山、自然史博物館 (荒天中止)

対象 小学生以上

定員 20人(抽選)

参加費 100円(テキスト代)

持ち物 筆記用具、メモ帳、虫かご(昆虫を持ち帰る場合)

申込 2月21日(金)(必着)まで

に、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて送ってください。

申込先 〒918-8006

福井市足羽上町147

福井市自然史博物館

「冬越し昆虫の観察会」係

企画展「本物を越えて展」

市美術館 ☎33-2990

1970年代初めから現代までに描かれた、リアリズムを追求した作品を展示します。作品からは、社会や時代の流れを感じるとともに、本物を越えるように描いた作家の技術や技法を紹介します。

とき 2月22日(土)～3月23日(日) 9時～17時15分

※2月22日は10時に開場します。
入館は16時45分までです。

休館日 毎週月曜日

ところ 市美術館

観覧料 一般 800円
高校・大学生 500円
小中学生 200円

※未就学児は無料、障がい者とその付添人1人は無料です。

◆喫茶コーナー特別メニュー

- ・ペペロンチーノセット 650円 (サラダ、スープ付)
- ・ロシアンティー 400円



◆アトリエチャレンジ「マカロンをつくろう」

紙粘土を使って、本物みたいなマカロンを作ってみませんか。

とき 期間中の9時～16時45分

参加費 無料

※当日の企画展観覧券が必要です。

※申込は必要ありません。

◆ギャラリートーク

担当学芸員が展示解説を行います。

とき 3月8日(土)、22日(土) 14時～

参加費 無料

※当日の企画展観覧券が必要です。

※申込は必要ありません。

館藏品ギャラリー 「笏谷石の造形」

郷土歴史博物館 ☎21・04899

独特の青色が美しい福井の石材「笏谷石」。その長い歴史を紹介します。

とき 3月16日(日)まで

9時～17時

※3月1日以降は、19時までです。

休館日 2月17日(月)、18日(火)

ところ 郷土歴史博物館

観覧料 210円

※中学生以下、70歳以上、障がい者とその付添人は無料です。

入場料 〈全席指定〉

一般 3500円
学生 1000円

(当日は各500円増)

※チケットの購入など、詳しくは(特福井芸術・文化フォーラムへお問い合わせください。

まちづくりワークショップ 「福井市中心市街地のGOODをぐっしょー」(実践編)

市まちづくりセンター

☎・FAX 21・5291

☎ 20・5454

中心市街地での遊び方や過ごし方をまとめた「まちブライプラン」コンテストを開催します。皆さんのオリジナルプランを発表してみませんか。

とき 2月15日(出)

13時～15時

ところ 市まちづくりセンター

「ふく十」(駅前電車通り)のプレゼンテーションや人気投票など

申込 随時、市まちづくりセンター

ターで電話、FAX、Eメール受付

※住所、氏名、電話番号をお知らせください。当日、会場でも受け付けます。

《Eメール》

info@fukutas.org

※詳しくは、市まちづくりセンターのホームページをご覧ください。

多文化共生セミナー

「外国人が見る、ほつとな福井のCool」(read)

市民協働・国際課 ☎20・53000

漫画「ワンピース」のマンナとして有名なグレッグ・ワーナー氏の講演を通じて、福井で生活する外国人市民や、彼らを支援する日本人市民の姿を紹介します。

とき 2月22日(出)

13時30分～15時30分

ところ 県自治会館

内容・講師による福井の生活体験談と漫画クイズ大会

・外国人支援に関するパネルトーク

※参加者の子どもを対象の「英語の遊び場」を別室で開催します。

講師 グレッグ・ワーナー氏

参加費 無料

定員 90人(先着順)

申込 2月17日(月)から21日(金)まで、(一社)ふくい市民国際交流協会 ☎97・50

20、FAX 97・5022(で電話またはFAX受付



グレッグ・ワーナー氏

教室・講座

市民アトリエ

「木彫りのスプーン」

市美術館 ☎33・20900

とき 3月9日(日)

10時～16時

ところ 市美術館

対象 中学生以上
講師 木彫家 鈴木美央氏

定員 15人(抽選)

参加費 1000円

申込 2月27日(日)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて送ってください。

申込先 〒918-8112

福井市下馬3丁目1-11

福井市美術館



連続講座

「やさしい仏像拝観講座17 釈迦如来の信仰とその造形」

郷土歴史博物館 ☎21・04899

釈迦如来像の歴史について解説します。

とき 2月22日(出)

14時～16時

ところ 郷土歴史博物館

講師 学芸員 藤川明宏

定員 80人(先着順)

参加費 無料

申込 当日、会場受付

ミュージアムカレッジ 「養浩館庭園の歴史とその復原」

郷土歴史博物館 ☎21・04899

とき 2月23日(日)

14時～16時

ところ 郷土歴史博物館

講師 学芸員 藤川明宏

定員 30人(先着順)

受講料 無料

申込 当日、会場受付



養浩館庭園

第12回 芸文いっしょ寄席

(特福井芸術・文化フォーラム

文化課 ☎23・69005

☎ 20・53667

東西の人気落語家が寄席形式で登場。着物で来場した人には、ドリンク一杯を無料でサービスします。

とき 3月16日(日)

14時～

※開場は13時です。

ところ 市文化会館

出演 三遊亭小遊三、立川志らく、柳家三三、桂よね吉、鏡味初音(太神楽曲芸)

G・Cook 料理教室

ガス・水道お客様課(ガスセンター)

☎20・5619

◆伝承料理教室

とき 3月5日(水)、19日(水)

11時～13時30分

内容 現代風にアレンジした県内の伝承料理(白茎ゴボウの炊き込みごはんほか)

講師 福井市食生活改善推進員
定員 各10人(抽選)

持ち物 エプロン

締切 各開催日の1週間前の水曜日

◆食×美×健康教室

とき 3月15日(土)

11時～13時30分

内容 調理実習(イチゴづくし春のカジュアルプレート)

講師・野菜ソムリエ
中島早苗氏

・ジュニア野菜ソムリエ
森川さおり氏

定員 10人(抽選)

持ち物 エプロン、筆記用具

締切 3月8日(土)

◆ベジフル教室

とき 3月22日(土)

11時～13時30分

内容 小松菜とイチゴについての雑学や簡単調理法

講師 野菜ソムリエ
飛田友香氏

定員 10人(抽選)

持ち物 エプロン

締切 3月15日(土)

◎いずれも…

ところ U・Canビル1階

G・Cook

(西武福井店前)

参加費 500円

申込 各締切日までG・Cook

k(☎22・2233)で

電話受付(火曜日を除く

10時～19時30分)

とろ火ちゃん料理教室

ガス・水道お客様課(ガスセンター)

☎20・5619

とき 3月19日(水)

10時～12時30分

ところ ガスクッキングスタジオ
(企業局庁舎1階)

内容 最新ガスコンロで作る「春のお寿司」(彩りそぼろ寿司ほか)

講師 浅田クッキングスクール
野路直美氏

定員 15人(抽選)

参加費 1000円

持ち物 エプロン

申込 3月11日(火)まで電話受付

(土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時15分)

男女共同参画・子ども家庭センター 各種教室

男女共同参画・子ども家庭センター
☎20・1537 FAX20・1538

◆「ガンバルあなたへ 自分にやさしいセルフケア」～職場でのストレスやプレッシャーと上手に付き合う方法～

自分でストレスをコントロールする方法を学んでみませんか。

対象 市内に住むか勤める女性
講師 (株)ブリッジ代表取締役
橋脇典子氏

定員 30人(抽選)

受講料 無料

締切 3月1日(土)(必着)

◆夫婦の講座「夫婦箸づくり」
2膳の箸を合わせると1枚の板になる、世界でたった1組の夫婦箸を作ってみませんか。

とき 3月16日(日)
10時～11時30分

ところ アオッサ6階
工作実習室

対象 市内に住むか、どちらかが市内に勤める夫婦

講師 箸factory 宮保克行氏

定員 15組(抽選)

参加費 1組800円(材料費)

締切 3月5日(水)(必着)

◎いずれも…
申込 各締切日までに、窓口(アオッサ5階)または郵送、電話、FAXで、講座名、住所、氏名、性別、年齢、電話番号をお知らせください。

※市少子化対策・子育てサイト「はぐくむ.net」内にある参加申込フォームからも申し込みできます。

〒910-0858
福井市手寄1丁目4-1

とき〈全2回〉	内容
3月13日(木) 19:00～20:30	職場における集中力とリラックス法 ・集中力の付け方 ・自分に合ったリラックス法 ・職場でできる簡単なストレス発散法 など
3月20日(木) 19:00～20:30	落ち込んだ時の克服法 ・モチベーションを維持する方法 ・プレッシャーと付き合う方法 など

高齢者筋力向上ポールエクササイズ教室

足羽ふれあいセンター

☎34・8769

☎20・5400

とき 3月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)

〈全4回〉

14時～15時

ところ 足羽ふれあいセンター

対象 65歳以上

内容 ポールを使ったストレッチ

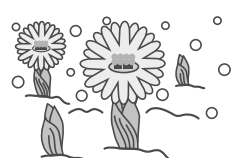
・筋力強化エクササイズ
・ウォーキング
・ほぐしなど

※ポールは貸し出します。

定員 10人(先着順)

参加費 1040円

申込 2月15日(土)から、足羽ふれあいセンターで窓口または電話受付



平成26年度 東山健康運動公園 各種講座

東山健康運動公園 ☎ 54-9190 公園課 ☎ 20-5460

講座名	とき	曜日	じかん	回数	定員(人)	受講料	講座名	とき	曜日	じかん	回数	定員(人)	受講料
はじめて水泳	4/11～6/20	金	10:30～11:45	11	20	2,250円	太極拳	4/19～翌3/22	土	13:30～15:00	45	33	11,500円
	4/12～6/21	土	10:30～11:45	11	20	2,250円		4/8～翌3/25	火	13:30～15:00	45	33	11,500円
初級水泳	4/8～6/17	火	13:30～14:45	11	25	2,250円	ヨガ	4/16～翌3/19	水	19:15～20:35	45	40	11,500円
	4/16～翌3/26	水	19:00～20:15	45	25	9,200円		ヨガA	4/17～翌3/27	木	13:00～14:10	45	33
	4/17～翌3/27	木	19:00～20:15	45	25	9,200円	ヨガB	4/17～翌3/27	木	14:20～15:30	45	33	11,500円
中級水泳	4/8～6/17	火	13:30～14:45	11	25	2,250円		4/19～翌3/22	土	10:30～11:50	45	33	11,500円
	4/16～翌3/26	水	19:00～20:15	45	25	9,200円	パッチワーク	4/16～翌3/19	水	10:30～12:00	45	25	11,500円
	4/17～翌3/27	木	19:00～20:15	45	25	9,200円	※各講座とも申込多数の場合は抽選します。 受講料のほか、利用料金が別途必要です。						
	4/11～6/20	金	10:30～11:45	11	50	2,250円	ところ 東山健康運動公園						
	4/19～翌3/29	土	19:00～20:15	45	25	9,200円	対象 16歳以上で、医師から運動を制限されていない人						
	4/13～6/22	日	10:30～11:45	11	25	2,250円	※子ども連れの人を受講できません。						
水中ウォーキング	4/8～翌3/25	火	19:00～20:15	45	30	9,200円	申込 2月28日(金) (必着) までに、東山健康運動公園の窓口またははがきで、住所、氏名、年齢、電話番号、講座名とその開催曜日をお知らせください。(1人3講座まで)						
	4/10～6/19	木	10:30～11:45	11	30	2,250円	申込先 〒918-8215 福井市寮町50-5 福井市東山健康運動公園						
フラダンス	4/16～翌3/19	水	13:30～14:30	45	25	11,500円							

親子工作実験教室

治水記念館
河川課 ☎ 33・0278
☎ 20・5492

◆空気砲 DE 館内探検

段ボールで空気砲を作ってみませんか。館内を探検してクイズにも挑戦します。

とき 3月2日(日)

13時30分～15時

参加費 1人200円(材料費)

◆びっくろ!トトロもボウリングの玉も空中に浮かせましょー

ぬいぐるみのトトロを、いろいろな工夫をして空中に浮かせる実験をします。

とき 4月13日(日)

13時30分～14時30分

参加費 無料

◎いずれも!

ところ 治水記念館(種池2丁目)
対象 3歳～小学生の子とその保護者

定員 80人(先着順)

申込 2月15日(土)から治水記念館で電話またはEメール受付

※講座名、住所、参加者全員の氏名と年齢、電話番号をお知らせください。

《Eメール》
chisui@mx2.fctv.ne.jp

募集

福井市水道モニター(第2期)募集

経営管理課 ☎ 20・5615
FAX 27・2753

水道に対するご意見をお聞きするため、水道モニターを募集します。

任期 4月1日～

平成27年3月31日

応募者 次のすべてに該当する人

・市内に住み、福井市の水道を使用している人

・平成26年4月1日現在、18歳以上の人

・研修会などに参加できる人

募集人数 20人(選考)

申込 2月25日(火) (必着) までに、応募用紙に必要事項を記入し、郵送またはFAX、Eメールで送ってください。

※応募用紙は窓口にあります。経営管理課のホームページからダウンロードすることもできます。

申込先 〒910-8522
福井市企業局経営管理課

《Eメール》
kkanri@city.fukui.lg.jp

「足羽山・足羽川周辺空間再形成基本構想(素案)」について意見を募集します

総合政策室 ☎ 20-5283

市では、県都デザイン戦略に基づき、足羽山・足羽川周辺にある自然、歴史・文化などの地域資源に磨きをかけるとともに、これらを活用して魅力的な空間へと再形成することを目的に、「足羽山・足羽川周辺空間再形成基本構想」を策定します。

この構想の素案について、市民の皆さんの意見を募集しています。

募集期間 2月17日(月)まで
提出先 住所、氏名を書いて、次のいずれかの方法で提出してください。

(送付・窓口) 〒910-8511 福井市役所 総合政策室 (FAX) 20-5768 (Eメール) sougou@city.fukui.lg.jp
 ※市ホームページ内のアンケートシステム「聞きジョーズ」から応募することもできます。

資料の閲覧場所(募集期間中)

総合政策室、情報公開・法令審査課、市役所総合案内、市立図書館、みどり図書館、桜木図書館、各総合支所振興課
 ※ホームページ「福井市パブリック・コメント(市民意見募集)制度」でも閲覧できます。

足羽山公園遊園地 ボランティア募集

足羽山公園遊園地 ☎ 34・1680

内容 動物園のイベントの補助
応募要件 18歳以上の健康な人で、動物園のイベントに興味があり、動物や子どもが好きの人

募集人数 15人程度(選考)
申込 3月10日(月)(必着)までに、応募用紙またははがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、Eメールアドレス、職業、応募動

機、ボランティアでありたいこと(いへんじても可)を書いて送ってください。Eメールでも受け付けます。

申込先 〒918-8009

福井市山奥町58-97
 福井市足羽山公園遊園地

《Eメール》
 zoo@city.fukui.lg.jp

「老人保健福祉・介護保険事業計画」策定委員募集

長寿福祉課 ☎ 20・5400
 介護保険課 ☎ 20・5715

新たな老人保健福祉計画と介護保険事業計画を策定するにあたり、市民の皆さんの意見を反映するため、策定委員を募集します。

任期 4月1日～

応募要件 平成27年3月31日次のすべてに該当する人

- ・市内に住む20歳以上の高齢者に対する福祉施策や、介護保険事業などに関心がある人
- ・おおむね平日の昼間に開催する策定委員会に参加できる人

募集人数 1人(選考)
申込 2月28日(金)(必着)までに、応募票に必要事項を記入し、小論文(原稿用紙またはA4版用紙)を添えて、郵送または窓口へ提出してください。Eメールでも受け付けます。

※小論文は、題名を付けて、「超高齢社会に向けたまちづくり」について1200字以内にまとめてください。小論文は返却しません。

申込先 〒910-8511
 福井市役所 長寿福祉課
 《Eメール》
 tyouju@city.fukui.lg.jp

※応募票と募集チラシは、長寿福祉課、介護保険課、市役所総合案内にあります。長寿福祉課のホームページからダウンロードすることもできます。

平成26年度 福井市消費生活モニター募集

消費者センター ☎ 20・5070
 FAX 20・5081

任期 4月1日～

内容 指定した店舗への生活関連物資小売価格調査

- ・消費者行政および消費生活に関する意見の提出
- ・消費生活に関する研修会や行事などへの参加

謝金 年額1万8000円
 (平成27年4月に支給予定)

※調査などにかかる交通費を含みます。

応募要件 次のすべてに該当する人
 ・市内に住む18歳以上の人(公務員を除く)
 ・物価・消費者問題に関心

があり、積極的に職務を遂行できる人
 ・生活関連物資の販売に関わっていない人
 ・事務説明会や研修会、情報交換会に参加可能な人
 ・モニター終了後、消費生活向上に関する活動に参加可能な人

募集人数 20人(選考)

申込 2月21日(金)(必着)までに、応募用紙に必要事項を記入し、郵送またはFAX、窓口(フェニックス・プラザ1階)へ提出してください。

※応募用紙は、窓口、市役所総合案内、各総合支所にあります。消費者センターのホームページからダウンロードすることもできます。

申込先 〒910-0018
 福井市田原1丁目13-6
 フェニックス・プラザ
 福井市消費者センター



電子証明書の発行・更新申請はお早めに

市民課（住民係） ☎ 20-5287

確定申告の時期は、電子証明書の発行窓口が大変混雑します。特に11～15時頃や休日の翌日は、発行までに30分以上かかる場合があります。手続きが必要な人は、時間に余裕を持って来庁してください。

また、電子証明書の有効期限は3年です。有効期限は、公的個人認証サービスクライアントソフトで確認できます。詳しくは、公的個人認証サービスポータルサイトをご覧ください。

※期限切れ前でも、住所異動や氏名変更があった場合、電子証明書は自動的に失効します。

受付日時 毎週月～金曜日（祝日を除く）
9時～17時

受付場所 市役所本館1階 市民課（6番窓口）

持ち物 ・住民基本台帳カード
・現在の住所、氏名が記載された公的機関発行の顔写真付き身分証明書（運転免許証、パスポートなど）

手数料 500円

その他

子育て情報誌「ほっと」編集委員募集

男女共同参画・子ども家庭センター ☎ 20-1537

任期 4月1日～平成27年3月31日
内容 子育て情報誌「ほっと」（年2回発行）の企画や取材、原稿作成などの編集作業

報酬 編集会議1回あたり5,000円（年12回予定）
応募要件 次のすべてに該当する人

- ・子育てに関心がある人
- ・編集会議に出席できる人
- ・パソコンの基本操作ができる人

募集人数 2人（選考）

申込 2月28日（金）（必着）までに、応募用紙に必要事項を書き、「ほっと」で記事にしたいことを書いたレポート（A4版用紙に400字程度）を添えて、郵送または窓口（アオッサ5階）へ提出してください。

※応募用紙は、窓口、市役所総合案内、男女共同参画・少子化対策室にあります。センターのホームページからダウンロードすることもできます。

申込先 〒910-0858 福井市手寄1丁目4-1
アオッサ 男女共同参画・子ども家庭センター
選考 書類選考後、3月中旬に面接審査（予定）

市有地を売却します

財産活用課 ☎ 20-5275

次の市有地を、一般競争入札により売却します。

所在地	上北野2丁目 1013番
実測面積	700.80㎡
最低売却価格	22,800,000円
参加受付	2月10日（月）～ 18日（火）
入札日	2月21日（金）

※詳しくは、窓口または財産活用課のホームページでご確認ください。

園芸センターを日曜日も開園します

園芸センター ☎ 83-0265

とき 3月2日（日）～11月30日（日）

9時～17時

※入園は16時30分までです。

休園日 毎週土曜日、祝日

臨時休館のお知らせ

◆フェニックス・プラザ

☎ 20-5060

2月16日（日）

《電気設備点検のため》

《民放テレビ 番組情報》

番組名 「それゆけ！福井市調査隊」
内容 ふくいのおいしい食べ物をおいしく食べよう！
放送局 福井放送（071ch）
放送日時 【本放送】2月23日（日）15時30分～15時45分
【再放送】2月24日（月）10時25分～10時40分
※放送日時や内容は、変更する場合があります。
広報広聴課 ☎ 20-5257

《福井市行政チャンネル（ケーブルテレビ121ch）ふくチャンネル 番組情報》



番組名	内容	放送期間
いきいき情報 ふくい	冬の風物詩 越前水仙	2/20まで
	つるつるいっぱいのおもてなし	2/11～2/28
やろっさ FUKUI	福井駅前寄席「きたまえ亭」	2/15まで
	キサラギ福井まちなか劇場 2014	2/16～2/28
ビデオ ライブラリー	～私らしい働き方きっと見つかる プチ起業！～きらきらいきる	2/28まで
市役所情報局	広報ビデオ（石塚左玄）	2/15まで
	福いっぱいテレビ（健康づくり）	2/16～2/28
みんなのひろば	投稿ビデオ・写真やリクエスト 番組	2/28まで
ふくチャンネル 回覧板	イベント情報や市からのお知らせ	毎日 （毎週土曜日更新）

※放送時間や内容など、詳しくは広報広聴課のホームページまたは福井ケーブルテレビ番組ガイド「けーぶるちゃん。」（美山地区を除く）をご覧ください。内容は、変更する場合があります。

人口と世帯（前月比）

総数 267,960人
男 129,468人（-54）
女 138,492人（-23）
世帯数 98,726世帯（+17）
平成26年1月1日現在

2月の納税

固定資産税 4期
国民健康保険税 8期

納税は便利な
納税組合や口座振替で
「この社会 あなたの
税が生きている」



雪降る (2010年)

ふるさとを愛す

～豊田三郎画伯の
絵画から～



雪降る

豊田 三郎

- 雪と人間との係り合う事件は、生涯中には枝挙に暇がない。その喜怒哀楽の機微に触れて一〇〇歳を越えた身には、手帳にあるだけでも、本欄で書き切れる位の事ではない。そこで現在、筆先に浮かぶもの数種のみ書いて見ることにする。
- 昨夜来 一入寒波厳しくて 朝は淡く 雪見ゆるなる
- 牡丹雪 しき降る中を色雨具 着けし字臺ら 一群帰り来
- 乙女子の肌の如き 新雪は そとしおかまし 清きそがま、 陽に映ゆる 柔く清らな 新雪は 惜しみおしみて 踏むべかりけり
- 雪の夜半 たしかに行くとよ 雪霊の 誘うが如く わが前をゆく

編集 後記

冬の必需品と言えばマスク。喉をいたわるため、乾燥するときに着けています。使い残しても、春には花粉症対策で再登場。消費税が上がる前に買い足します。

冬になると、インフルエンザの予防接種を受けています。子どもができてから人うつしてはいけないという気持ちが強くなりました。

この季節にうれしいのが鍋。最近ではだし汁の種類が豊富で、1人分からでも気軽に楽しめるそうです。締めまで平らげて、つつい食べ過ぎてしまいます。

冬の楽しみは温泉。露天風呂に入ると雪景色を眺めるのが至福のひとつです。雪道の運転には十分気をつけて、自分の肌にあう温泉を探しに行こうと思います。

第10回 新鮮!おいしい!ふくいの旬



ハウレン草

東安居地区や河合地区などでハウス栽培され、通年収穫されます。葉に切れ込みがある「東洋種」、葉が丸い「西洋種」、やわらかくアクが少ない「サラダハウレンソウ」など、料理に応じた使い分けができます。

緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇り、特にβカロテン、葉酸、鉄分が豊富です。旬の時期である冬に収穫されるハウレン草は、夏に収穫されるものよりも、ビタミンCが3倍も多く含まれています。



ハウレン草の簡単グラタン (254kcal <1人分>)

- 〈材料 (4人分)〉
- ハウレン草 …… 300g
 - ジャガイモ…3個 (450g)
 - 玉ネギ …… 1個
 - ベーコン …… 120g
 - しめじ …… 80g
 - バター …… 大さじ1
 - 塩・コショウ …… 適量
 - 【A】
 - 牛乳 …… 大さじ3
 - 塩・コショウ …… 少々
 - 粉チーズ …… 大さじ3
 - バター (耐熱皿に塗る) …… 適量

〈作り方〉

- ① ハウレン草は、ゆでて水に取り、水気を絞って2cmくらいに切る。ジャガイモは適当に切って、柔らかくゆでてつぶし、塩・コショウをふる。
- ② 玉ネギはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切り、しめじはほぐす。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を炒め、【A】を加えて味を調える。
- ④ ①と③をよく混ぜ合わせ、バターを塗った耐熱皿に入れ、粉チーズをふってオーブントースターで10分ほど焼く。



(レシピ提供) J A 福井市愛菜夢工房 里山食うらぶ

問い合わせ 農政企画室 ☎ 20-5420