



# お知らせタイムス

2020.9月号

8月1日現在

●総人口6,875人（男性3,937人 女性3,478人）

●世帯数2,996世帯

発行:東安居公民館 福井市飯塚町6-18 TEL35-9566 E-mail hiago-k@mx1.fctv.ne.jp



## 令和2年 東安居公民館まつり および福祉まつり 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、10月開催予定の「令和2年東安居公民館まつり」および「福祉まつり」の開催は、中止とさせていただきます。楽しみにされていた皆さまや関係者各位には、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどお願ひいたします。

時節柄、地区の皆様のご健勝をお祈りいたしております。

東安居公民館 館長 村上 勉

### ★☆ 不死鳥のねがい ☆★

#### 福井市市民憲章 4. 安全安心運動

すすんで きまりを守り

安全で住みよいまちを つくりましょう  
(たしかめよう 交通マナーと 防災意識)



#### 福井市市民憲章 5. 文化教養運動

すすんで 教育を重んじ

清新な文化のまちを つくりましょう  
(ふくいの魅力 学んで知って 広めよう)

東安居地区の街づくりを  
応援してください！！



地区指定のふるさと納税をすることで、東安居地区のまちづくりを直接応援できます！ 詳しくは下記のQRコードやHPにアクセスしてご覧ください。 東安居地区のまちづくりは、地区民がより住みやすく、住んでいて良かった、住み続けたいと思えるまちにをコンセプトに行ってています。



いまの時代、  
自分からアピールしなきゃ！

現状の分析

#### 「知らない福井市・知られない福井市」

- ・県外からの認知度が低い
- ・福井といえば「〇〇」が思い当たらない

- ・市民が福井のことを知らない、自信がない
- ・観光地を聞いても「福井は何もないからね」と語る

#### 「福井は弱い。押しが弱い。キャラが弱い。」

自己満足で終わらない話題になるような情報発信をしよう。  
福井市民の謙虚な気質も大事な情報、魅力として発信しよう。



弱点の克服

北陸新幹線福井開業まであと3年。

ありったけの勇気を出して、もう自分から福井のいいところをどんどんアピールしてみよう。

開業に向けた行動

## ◆◇ おしらせ ◇◆

### ◆9月の予定◆

- 04日(金) マイナンバーカード申請受付
- 10日(木) デイホーム(なの花サロン) **\*中止**
- 12日(土) 国勢調査事前審査会9~21時
- 13日(日) 国勢調査事前審査会9~17時
- 15日(火) 歴史勉強会
- 19日(土) 男の料理
- 20日(日) 狐川清掃
- 24日(木) 食事配食サービス
- 25日(金) スティックリング

### ◆10月の予定◆

- 08日(木) デイホーム(なの花サロン)
- 17日(土) 男の料理
- 30日(金) スティックリング

### ~~ おさそいあれこれ ~~

#### ◆◇ 男の料理 ◇◆

日時：9月19日(土) 9:30~12:00

場所：東安居公民館 ピロティ(駐車場)

講師：料理コーディネーターFOO

内容：ケツストーブを使ったアウトドア料理

定員：10名(定員になり次第受付は終了します)

持物：エプロン、手拭きタオル、三角巾

参加料：¥500-

申込：9/13(日) 午後5時までに公民館へ

電話：0776-35-9566

ふるさチョイス  
ホームページ

ふるさチョイス 福井 検索



《お問い合わせ》  
福井市まち未来創造室  
0776-20-5230  
福井県福井市大手3-10-1



開業に向けた行動

# ●〇〇 新型コロナウイルス接触確認アプリ インストールのおすすめ 〇〇●

(QRコード)



ここにきて発症者が増えてきております。今後の感染拡大を防止するため、厚生労働省が新型コロナウイルス接触確認アプリを開発しました。陽性者と接触した可能性について通知を受けることができ、検査の受信など保健所のサポートをいち早く受けれることに繋がります。自分自身や大切な人の命と健康を守るため積極的に本アプリをインストールしていただくことをお勧めします。

(参考) アプリの概要およびインストール方法等 (厚生労働省ホームページ)

〈アドレス〉 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

## ◆◆◆ 3密を避けながら熱中症予防行動 ◆◆◆

- 1.暑さを避けましょう** エアコンの利用。感染症予防のため換気扇や窓開放にて換気を確保し、温度設定をこまめに調整。  
暑い時間帯は無理をせず、涼しい服装。急に暑くなった日は要注意。
- 2.適宜マスクを外しましょう** 十分な距離（2m以上）を確保できる場合は適宜マスクを外し休憩を。
- 3.こまめに水分補給しましょう** のどが渴く前に水分補給。1日あたり1.2ℓを目安に。大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに。
- 4.日頃から健康管理をしましょう** 日頃から体温測定、健康チェック。体調が悪いと感じた時は無理をせず、自宅で静養。
- 5.暑さに備えた体作りををしましょう** 水分補給は忘れないに無理のない範囲で「やや暑い環境で」「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度。
- (環境省・厚生労働省より)

## \* \* 免疫力を高めてコロナに負けるな！《食事編》

～色々な食材をバランス良く食べ栄養素をとりいれる、  
免疫力UPには適度な運動と睡眠も大事～

### 【揚げ鶏肉の薬味だれ】

材料	4人分	作り方	(管理栄養士 高来有妃さん 作)
鶏もも肉	1~2枚	① 鶏肉は皮目を所々フォークなどで刺し、塩・こしょうをする。	
└ 塩	少々	② ねぎとしょうがはみじん切り、青じそはせん切りにして	
└ こしょう	少々	⟨A⟩ をすべて混ぜ合わせてたれを作つておく。	
片栗粉	適量	③ ①に片栗粉をまんべなくまぶして、多めの油を入れた	
油	適量	フライパンに皮目を下にしてこんがり揚げ焼する。裏返して	
A	ねぎ しょうが 青じそ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 一味唐辛子	火を弱め中までじっくり火をとおす。	
	1/2本 1片 3枚 大さじ2 大さじ2 大さじ1 少々	④ ③の揚げ鶏の粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切り、皿に盛つて②をかける。	

### [ポイント]

\* この薬味だれを冷蔵庫に取り置き、蒸した鶏肉や豚肉のしゃぶしゃぶ、焼いた白身魚にかければ別メニューに早変わり。豆腐、厚揚げにも使えます。



お試しください！！

### 公民館休館日

- 【9月休館日】 7日(月) 14日(月) 20日(日・第3日曜日)  
21日(月・敬老の日) 22日(火・秋分の日) 23日(水・振休) 28日(月)  
【10月休館日】 5日(月) 12日(月) 18日(日・第3日曜日)  
19日(月) 26日(月)

### ※職員のつぶやき※

コロナ対応（マスク着用）と相反する熱中症への対応。水分と適度な塩分補給、冷房をきかせて室内温度を適温に保つことが大切です。運動、食事、睡眠で免疫力UPで乗り切りましょう！