

焼き肉のたれ作り 【健康長寿学習】

7月22日(水)

講師にJA福井南部支店:竹下由希子氏をお招きし、今年も地元(上六条)で収穫した「ニンニク」を使用して手作りのたれを作りました。地元のニンニクは、みんな「おおっきー」と絶賛でした。

材料



りんご - 1個
ニンニク - 2株
醤油 - 1L
砂糖 - 400~500g
朝鮮漬けの素 - 1袋

A

夏バテを予防・解消するには、まずしっかりと栄養補給することが大切です。ニンニクは、疲労回復に優れた野菜で、あの独特の臭い成分にヒミツがあるそうです。健康長寿学習、またの参加をお待ちしています。

おいしく食べて
暑い夏を
乗り切ろう!

材料を切る



ミキサーにかける



Aを入れて強火で煮る



沸騰したら火を止め 冷まして容器へ



六条公民館に検温器が配備されました



福井市教育委員会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、市内の全公民館に検温器を配備しました。検温をして来られなかった方には、入り口で公民館職員が測定いたします。体調の悪い方は、公民館の利用をお控えください。

9月9日は「救急の日」



消防車や救急車が必要なときは局番なしの「119番」へダイヤルし落ち着いて、はっきりと要件を伝えることが大切です。

9月6日(日)から9月12日(土)は「救急医療週間」

福井市南消防署 (TEL 33-0119)



救急車を呼ぶべきか判断に迷ったときは、

全国版救急受診アプリ

「Q助」をご活用ください。

福井市 市民憲章



不死鳥のねがい

実践目標(平成31年4月~令和4年3月)

- すすんで 親切をつくり 愛情ゆたかなまちをつくりましょう
あいさつで ふれあうよろこび 深める絆
- すすんで 健康にこころがけ 明朗で活気あるまちをつくりましょう
スポーツで 広がれつながれ 元気の輪
- すすんで くふうをこらし 清潔で美しいまちをつくりましょう
ふるさとを 今よりもっと 美しく
- 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
たかめよう 交通マナーと 防災意識
- 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