



# 男の料理

## 家族でお祝い



お祝いごとが多いこの季節。ぜひ、手料理で盛り上げたいですね。春になると食べたくなる、ちらし寿司の献立です。ご馳走だけど、手間はなるべく少なめに……。おいしさを、真心こめて贈りましょう！

発行：2017年4月1日

★各種 お申し込み・問い合わせ先：

公益社団法人 ふくい・くらしの研究所



Tel. 0776-52-0626

Fax. 0776-52-0660

HP <http://www.kuranavi.jp>

# 出倉弘子の料理ライブ

「男の料理」やその他料理教室などで活躍されている、料理研究家・出倉弘子氏による、デモンストレーション形式の料理講座です。料理の作り方を見た後、試食しながら、食についての質問やなやみなどにお答えします。福井の食材や伝統を活かした季節感あふれるメニューは毎回大好評です。

## 講座情報

### ★料理ライブin わかさ

- 毎月(8月除く)第2土曜日
- 11:00～13:00
- ハーツわかさ 組合員集会室にて

### ★料理ライブin はるえ

- 毎月(8月除く)第2日曜日
- 14:00～16:00
- ハーツはるえ ひまわりルームにて

両講座とも、費用は1000～1500円前後(人数や材料の関係により変動します)メニューは毎月HPやFacebook、ハーツにあるチラシでお知らせ

<b>初級</b>	<b>定例</b>
初めての方におすすめ	少し慣れた方に
日時 4月20日(木) 10:00～12:30	日時 4月15(土) 10:00～12:30
場所 ハーツ学園 3Fさくらルーム	場所 ハーツ羽水 組合員集会室

## ★講師 出倉 弘子氏

各講座共通 費用 1,800円(くらナビ会員は1,500円)  
持ち物 エプロン・ハンドタオル・筆記用具



4月の予定はコチラ↓

メニュー(予定)

1. アボカドのづけ丼
2. おかかふりかけ
3. 麻婆豆腐
4. 和風オムレツ
5. 煮豆
6. 勝山水菜のもみ漬け
7. 青菜のロールケーキ

わかさ:4月8日(土)

はるえ:4月9日(日)

— 国民生活センターより —

国民生活センターを名乗るニセ電話

絶対にお金を渡さない

国民生活センターを名乗る人から電話があり「あなたの個人情報漏れて、通信販売業者など3社に登録されている。名義を変更しなくてはならない」と言われ、名義を貸してくれるというNPO法人に所属する人を紹介された。後日、その人から、「震災関連の除染機械160万円を名義変更前のあなたの名前で購入してしまった。このままお金を払わないと、あなたも警察に捕まってしまう」と言われ、指示どおりに500万円を小包で送った。その後、心配で電話をかけたがつかない。(70歳代 女性)

### <ひとこと助言>

★電話で国民生活センター等の公的機関をかたり、「個人情報漏れている」などと話し、最終的にお金をだまし取る詐欺が後を絶ちません。

★国民生活センターが「個人情報漏れている」などと電話をかけることは絶対にありません。相手にせず、すぐに電話を切ってください。

★お金を渡してしまうと、取り戻すことは極めて困難です。決してお金を渡してはいけません。

★電話に出ると切りにくくなります。留守番電話機能を利用して、かかってきた電話には出ないで、必要な相手にだけ電話をかけ直す方法も有効です。

★同様の電話を受けた際には、お金を渡さずにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。

→ (消費者ホットライン 188)。

くらナビホームページをご覧ください

<http://www.kuranavi.jp>



くらナビの事業・イベント案内等、最新の情報が掲載されています。ぜひ一度ホームページを覗いてみてください。(Facebookも)

HP QRコード



### くらナビ会員大募集!

(公社)ふくい・くらしの研究所(愛称:くらナビ)では、食・環境・消費生活などくらしのさまざまな分野で、地域にお役立ちできる講座や活動をしています。

会員には、参加料金の割引などの特典もあります。ぜひ、会員にご登録ください。(年会費:1,000円)