

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

くらナビ通信 VOL. 141

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

受講生募集!

鯖江市 食の安全安心講座 日々の食事で免疫力アップ! ウイルスに負けない食生活

2月25日(土)

13:30~15:00

鯖江市文化の館 多目的ホール
(鯖江市水落町2-25-28)

★参加費無料
★事前にHPやお電話等でお申込みをお願いします

発行：2023年1月1日

★掲載の講座のお申し込み・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>

免疫力とは、疫（病気）を免れる力のこと。ウイルスに負けない健康な身体づくりのため、普段の食生活を見直し、いま私たちができることを学びましょう。



講師：天谷調理製菓専門学校
管理栄養士
吉田 明日香氏

2月の「男の料理」と「おとなさまcooking」

男の料理
あつあつあんかけ料理

- 2/16(木) ハーツ学園 3Fさくらルーム
- 2/18(土) ハーツ羽水 組合員集会室

とろっとしたあんに美味しさを閉じ込めて。熱々が長続きするのうれしい、冬のごちそう。

講師：出倉弘子氏 参加費：1800円（くらナビ会員は1500円）

★10:00~13:00

特別講座
手作りみそ

- 2/18(土) ハーツ羽水 組合員集会室
- 講師：出倉弘子氏 ★13:15~16:00頃



- お申込み4名以上で開催します
- 前日に豆を煮る作業を行う予定
- 参加費 2000~2500円前後
- (麴や豆の値段で変動いたします)
- 詳細はお問い合わせ下さい

調味料にもこだわりたい方、何か手作りしてみたい方、麴にはこだわりがある「手作りみそ」講座にぜひご参加ください。

おとなさまcooking
韓国料理でランチ

- 2/4(土) ハーツつるが オアシス

ワンプレートで簡単！おとな満足なランチメニューを、韓国料理で作ります。

講師：鴛田洋美氏

参加費 1000円（くらナビ会員は800円）

★10:00~13:00



参加費はすべて税込

福井県消費生活センター メールマガジン より

フィッシング ~URLのアクセス慎重に~

「クレジットカード会社からスマートフォンに『カード情報の有効期限切れでアカウントがロックされた』とのメールが届き、貼り付けされたURLにアクセスしたところ、メールアドレスとパスワードを求められたので入力した。その後、カード番号も問い合わせが来たので心配になった」という相談がセンターにありました。

カード会社や携帯電話会社など実在する会社名をかたり、パスワードやアカウントID、暗証番号、クレジットカード番号などの情報を詐取するフィッシングの相談が多く寄せられ、前年度は107件となっています。

個人情報を送付した場合、勝手にアカウントを作られたり、身に覚えのない支払いがあったりすることに気付き、相談してくるケースもあります。

今回は、カード会社に速やかに連絡し、スマホに登録したアカウント等の変更を申し出るよう助言しました。

届いたメール等に貼り付けているURLには安易にアクセスせず、事業者の正規のホームページ(HP)をブックマークするなどしてアクセスする習慣を付けましょう。

《中日新聞 令和4年12月6日掲載》

くらナビホームページもご覧ください

くらナビ