



「まだまだ修復休館中」

博物館建物 修復工事中間報告

博物館建物の修復工事が始まって、はや1年2カ月がたちました。工期はあと1年。平成27年1月には、旧大和田銀行本店建物は、歴史的建造物として健全な姿にもどります。その後、引越しや展示の整備などを経て、夏ごろには博物館としてリニューアルオープンする予定となっています。

修復工事の進展

文化財建物の修復工事は、建物の調査を行いながら進めています。事前の調査で完全には分からなかった建物の構造や劣化の状態が判明すれば、その都度工法等を見直すため、通常の工事よりもはるかに時間がかかります。これまでも、屋上パラペット（手すり）部分からの漏水が確認され、防水工事が大掛かりになったり、地下への外部階段がコンクリートで埋められていたため撤去に手間どったりしています。また

リニューアル後の 活用について

工事終了後は、博物館活動を主としながらも、大和田銀行として建設された当初、地域貢献のため市民に開放されていたという理念を尊重し、より開かれた施設を目指していきます。

昨年2月から、公募市民を交えて実施した「博物館建物活用構想委員会」でも、博物館としての充実と人が集まる場所としての活用を求める意見が出されました。博物館単体ではなく「博物館通りにぎわい創出事業」の中でも中核施設として機能し、観光客等の滞留施設、他施設との連携やガイドン

ス機能といった役割も必要であると確認されています。文化財である建物を守りながら、博物館として市民や観光客の歴史文化に対する興味に込められる活動を進めつつ、人が集って交流し賑わいを生み出せる施設を目指しますというのは、ずいぶん調子よく絵に描いた理想かもしれません。けれどそれを目指してみただけの素質・魅力がこの優れた建物に備わっている事を、見学会などにご参加下さった多くの皆さんは感じておられるのではないのでしょうか。

リニューアルに向けた具体的な検討も始まったばかりです。新たな敦賀市立博物館を目指し、今後とも市民の皆さんのご支援、そしてご提案をお待ちしています。

休館中も古文書講座などを開催しています。ぜひご参加ください！



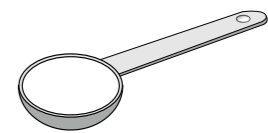
亀次郎くん

問合せ先 市立博物館 ☎ 25 - 7033

無理なくおいしく からだにやさしい 減塩



塩分のとり過ぎは高血圧、心臓病などの生活習慣病のリスクを上昇させます。毎日の食生活に気を配り、塩分の摂取を控えましょう。1日にとる塩分は男性9g未満、女性7.5g未満を目標にしましょう。また、高血圧の人は6g未満にしましょう。



食塩は小さじ1杯(5cc)が6gと覚えておくとイメージしやすい

簡単に実践できる減塩生活

食べる時のコツ

- しょうゆやソースは「かける」のではなく「つける」ようにしましょう。
- 麺類のつゆを飲み干さず、残しましょう。
- インスタント食品や加工食品は塩分が多いので控えましょう。
- 漬物や干物など塩辛いものを食べ過ぎないようにしましょう。

調理のコツ

- レモンや酢などの酸味、とうがらしなどの香辛料を上手に使いましょう。
- 薄味でもおいしくなるように、だしを使いましょう。
- みそ汁は野菜をたっぷり使い、汁の量を減らしましょう。
- 旬の物や新鮮な食材を使い、持ち味を生かしましょう。

★カリウムで減塩効果をさらにアップ！

野菜や果物、海藻に多く含まれるカリウムは、体内の余剰なナトリウム（食塩の成分）を排出し、減塩効果を高めてくれます。※腎臓病の方は医師の指示に従ってください。



オススメ 減塩レシピ

材料2人分

小松菜	200g
白しめじ	60g
しょうゆ	小さじ2
だし汁	大さじ1/2
ねり辛子	適量

作り方

- ①…小松菜をゆで、水けを絞って3cmの長さに切る。
- ②…しめじは石づきを除いて小房に分けフライパンで空焼きにする。
- ③…①と②をしょうゆ、だし汁、辛子で和える。

ポイント 辛子やだし汁を使うことで薄味でもおいしい！



低カロリーでも満足！ 生活習慣病予防料理教室

とき 2月26日(水) 9時15分～12時30分
ところ 健康管理センター
内容 内臓脂肪を減らす食生活の話と調理実習
対象 腹囲が男性85cm、女性90cm以上の方およびその家族
※昨年10月・11月開催の教室に参加した方は対象外です。
定員 先着15人
準備物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、お茶、家庭で使っている茶碗と箸
参加費 無料
申込み 2月14日(金)までに健康管理センターへ電話で申込み



問合せ先 健康管理センター ☎ 25 - 5311