

イキイキ健活!

野菜1皿+1生活をはじめませんか

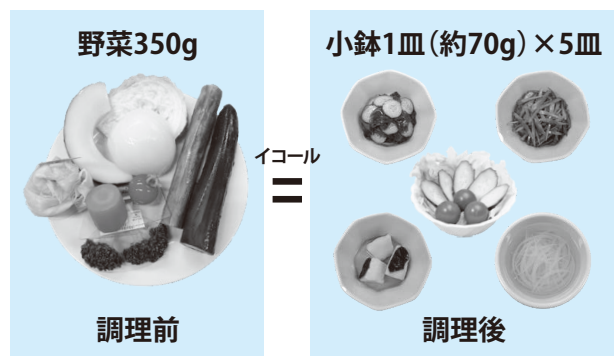
＼今より+1皿の野菜をとろう！

成人の1日当たりの野菜目標摂取量は350g以上ですが、福井県の調査では、約80gの野菜が不足していることが報告されています。

目標摂取量に近づくために、まずは、野菜料理の小鉢1皿（約70g）を食卓にプラスしませんか。

野菜不足は、生活習慣病にもつながります。今より1皿多く野菜をとって、食生活の改善につなげましょう。

1日の野菜摂取量（目標）



「地場野菜」のメリット

地元（福井県内）でとれた野菜だから

- ①新鮮（栄養価が損なわれにくい）
- ②生産者がわかる（安心できる）
- ③旬の食材（おいしい、栄養価が高い）

「けんしん」は12月29日(土)まで！早めの受診を

平成30年度の健康診査、胃がん検診、肺がん検診の医療機関での受診は12月29日(土)までです。早めの受診をお願いします。詳しくは市ホームページにてご確認ください。



敦賀市と敦賀合同青果株式会社の協働企画でプラス1レシピができました！

プラス1レシピはここが便利！

- ①70g以上の野菜がとれる
- ②調理が手軽で簡単
- ③野菜に関するマメ知識が載っている

レシピを作って商品券をもらおう

レシピにあるQRコードからアンケートに答えると、抽選で毎月10名様に商品券（500円分）をプレゼントします。（平成31年2月まで）

＼プラス1レシピの設置場所／

店舗内の地場野菜売り場に設置しています。

こののぼり旗が目印

- アピタ敦賀店
- アル・プラザ敦賀
- 新鮮館エフレ清水本店
- ハーツつるが店
- バロー木崎店
- バロー敦賀店
- ファーマーズマーケット 旬・ときめき広場
- 旬・ときめき広場
- ふるさと夢市場
- 敦賀合同青果(株)



バロー敦賀店



アル・プラザ敦賀

グリーンピクニック GREEN PICNIC 2018

～つるが環境フェア～

主催：つるが環境みらいネットワーク 共催：敦賀市

12.8

10:00～17:00

@きらめきみなと館

入場無料（一部プログラム有料）

今年も「GREEN PICNIC 2018～つるが環境フェア～」を開催します。

ご家族やお友達と参加して、楽しみながら環境にやさしい生活への第一歩を踏み出してみませんか。



ワークショップ ※当日、会場受付にて先着順に予約



**お手入れ不要！
長く飾って楽しめるハーバリウム作り**
10:30～ 定員24人 参加費500円
お好みのドライフラワーやプリザーブドフラワーを使って、オリジナルのハーバリウムを作ります。



オリジナルのチャイを作ろう
11:40～ 定員16人 参加費500円
2人1組で、お好みのスパイスを使った体の温まるオリジナルチャイを作ります。



アロマハンドクリーム作成
13:30～ 定員20人 参加費500円
冬の乾燥対策に、自然素材で手肌に優しいハンドクリームをお好みの香りで作ります。



LEDネックライト手作り教室
14:40～ 定員24人 参加費500円
夜間のウォーキングやアウトドア活動などに便利な、パナソニック製のLEDネックライトを手作ります。



お正月用 花の寄せ植え作り
16:00～ 定員20人 参加費500円
お正月に飾れる花の寄せ植えを作ります。寄せ植えに興味がある方、ぜひご参加ください。

※イベント内容、スケジュールは変更となる場合があります。

ステージ

環境に関する講演や子どもたちによるダンスステージ、振る舞い餅など冬を楽しむプログラムが行われます。

パネル展示ブース

企業や団体が環境への取り組みを紹介します。子どもたちが楽しめる工作や体験も盛り沢山です！

食事ブース

市内の12店舗が出店。敦賀の冬の味覚をお楽しみください。
出店：CHILL CAFE.、杉箸アカカンパ生産組合、重武農園、蒼印食堂、なにわ鉄板焼き あいろんまん、ちょっと素敵 なるが街づくりの会、めん坊手打ち蕎麦処 善、銘菓処 笑福堂、ケセラセラみやもと、つるが 東浦みかん生産グループ 希望の里、小堀菓舗、お茶とハーブの店 茶蔵

特別プログラム

◆古本市

本をリユースして「ものを大切にする社会」づくりを目指します。イベント当日、家庭で不要となった本を持参するとその冊数分、希望の古本と無償交換（上限5冊）。50円で古本の販売も行います。
※雑誌・漫画・辞書等は対象外です。スタッフが持参いただいた本の種類や状態を確認します。

◆スタンプラリー

スタンプを10個集めてキーワードを完成させ、アンケートに回答いただくと、抽選で素敵な景品をプレゼント。パネル展示ブース内に設置されたスタンプを楽しみながら探しましょう。

イベント詳細は「つるが環境フェアホームページ」または、11月下旬発行のフリーペーパー「PALET」に折り込まれたリーフレットをご覧ください。リーフレットはスタンプラリーの台紙になります。当日まで大切に保管してください。