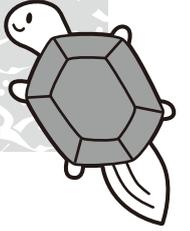




ふれあい通信



令和7年4月
第169号

中津川市社会福祉協議会
中津川市かやの木町2番5号

●☎ 66-1111 内線607
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp
●ホームページ <https://nakatsugawa-shakyo.jp/>



気ままに過ごせていることが元気の秘訣です!

付知地区
北原 きたはら
かね子 かねこさん(96歳)

こんにちは 😊



北原かね子(きたはら かねこ)さんは、昭和3年7月31日に9人兄弟の三女として、恵那郡付知町(現在の中津川市付知町)で生まれました。紡績会社や営林署に務められた後にご結婚。その後、お姑さんに教わった畑仕事で、今でもかね子さんの生きがいとなっています。

料理や針仕事がお好きで、今でも自炊をされ、洋服を自分に合ったサイズに作り直して着てみえるそうです。もう1つの楽しみは、介護予防事業の「お達者クラブ」に週1回通うこと。「今年で13年目になるけど、私はお達者クラブに行って、みんなに会ってしゃべることが生きがい!楽しみ!」と話してくれました。

また、自分で作った野菜を家族やみんなに食べてもらうことも楽しみにされていて、「この歳になっても、畑仕事をさせてくれる家族に感謝。それがありがたいよ。」とご家族への感謝の気持ちを口にされました。誰からも慕われる人望が厚いかね子さん、笑顔がとっても素敵です。



4月が『旬』の食材について

「4月に旬を迎える 「菜の花」」

早春に旬を迎える菜の花は、独特のほろ苦さと香りで一足早く春の訪れを告げる栄養豊富な野菜とされています。一口に菜の花と言っても、一種類ではなく、アブラナ科の植物の花を菜の花と呼ぶそうです。

《栄養素について》

春野菜の中でも特に栄養価の高い緑黄色野菜です。免疫力を高める効果が期待できるビタミンCや、体内の塩分バランスを保つカリウム、生活習慣病予防の効果もあるβカロテンなど、豊富な栄養素がバランスよく含まれています。

《調理のコシ》

①茹でる時はさっと！

ビタミンCとカリウムは水溶性なので茹ですぎると栄養が流れ出てしまいます。

②油との相性が良い◎

βカロテンは油と一緒に食べると吸収率が高まるので、炒め物にするのがオススメです。

☆美味しい旬の食材をたくさん食べて、笑顔で過ごしましょう！



『読者の交流コーナー』

「お寄せいただいた声を紹介します」

読書が好きで、1日に4時間くらい本を読むことが楽しみです。中津川市ひと・まちテラスの図書館を定期的に利用して本を借ります。新しい図書館は雰囲気も良く、また、本も探しやすいので満足しています。妻の介護や家事を頑張りながら、自分の気持ちをリラックスさせることができ、時間を大切にしています。《東地区 74歳男性》

民生委員さんが届けて下さる「ふれあい通信」のクイズコーナーが楽しみです。2月号も知っている様でも即答できない問題で楽しませていただきました。もう忘れ去られている「むかしの道具」も若い時を思い出してなつかしく思っています。《坂本地区 女性》

【お便りのあて先はこちらです！】

〒5008-0045

中津川市かやの木町2-5

中津川市社会福祉協議会 地域福祉課

☎電話 0573-66-1111

(内線607)

FAX 0573-66-1934





クイズコーナー

■今回は「4月」に関係するクイズです。

1. 4月が旬の「たけのこ」。成長すると竹になりますが、1日に何センチ伸びるのでしょうか？

- ① 3 cm
- ② 30 cm
- ③ 100 cm



2. いちごの周りがある種のようなつがつが。いちご1個あたりおおよそ何粒ほどあるのでしょうか？

- ① 50 粒
- ② 200 粒
- ③ 600 粒



3. 桜餅は関東と関西である部分が変わります。どのような違いがあるのでしょうか？

- ① 色
- ② 葉っぱの種類
- ③ 餅の生地

☆今月のクイズも楽しんでいただけたでしょうか。クイズの答えは下記をご覧ください。

むかしの道具

木製看板

(もくせいかんばん)

昭和初期ごろまでは、看板というとはほとんどが木製でした。

木材をそれぞれの製品に合わせた形に作った物や、板に絵が描いてあったりと、大変ユニークなものがありました。

木製看板は、長い歴史を持つだけでなく、日本の文化や伝統を伝える役割も担っています。



クイズコーナーの答え

1. ② たけのこは1日で30cm伸びると言われています。大きくなりすぎると味もおいしくなくなってしまうので、ちょうどいい大きさを見つけたらすぐに取らないとあっという間に大きくなってしまいます。
2. ② いちごの実の大きさや種類にもよりますが、おおよそ200粒~400粒ほどあるそうです。
3. ③ 関東の桜餅は、水で溶いた小麦粉をクレープのように焼いてあんこを巻きます。一方、関西の桜餅はもち米から作られた粉を練ったものであんこを巻きます。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (令和7年4月・5月)

秘密厳守!
お気軽に
ご相談ください。

この相談事業は
赤い羽根共同募金
の配分を受けて
実施しています。

「心配ごと相談」 日常生活上の心配ごとや困りごとをおうかがいします。
毎月第2月曜日。

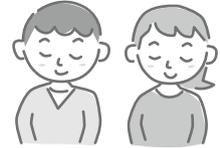
開催日	時間	場所	問合せ先
4月14日(月)	13:00~15:30 【予約不要】	中津川市 健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111(内線 643)
5月12日(月)			

「ういず相談窓口」【中津川市生活相談センターういず】の職員による相談の窓口です。

開催日	時間	場所	問合せ先
出張相談 5月14日(水)	13:30~15:00【予約不要】	坂本事務所	社協本所 ☎66-1111(内線 643)
常設 毎週金曜日	13:00~15:00【予約不要】	中津川市健康福祉会館	

※変更・中止する場合がありますので、ホームページ等で御確認ください。

※「ふくしの法律相談事業」は、令和6年度をもって終了いたしました。
今後も引き続き「法テラス中津川」でご相談いただけます。



実在する事業者をかたり未納料金を請求する詐欺に注意!

だまされしないで。詐欺の手口は巧妙!

【例】大手通信会社グループの事業者を名乗り「1年間電話料金が未払いになっている。支払わなければ法的手続きを取る。守秘義務があるので誰にも話さないように」と電話があった。コンビニで電子マネーを購入するように言われ、店員に聞かれた場合は「自分で使う」と答えるよう指示された。指示に従いコンビニで合計80万円分の電子マネーを購入し、その番号を伝えてしまった。最初は指示に従っていたが、次第におかしいと感じるようになった。(80歳代)

~トラブルに遭わない3つのポイント~

1. 国際電話からの着信が急増! +1819等から始まる着信にご注意ください!
→国際電話により未納料金等の支払いを案内することはありません。
2. 自動音声ガイダンスを用いて、未納である旨や法的措置に移行する旨の通知は行っておりません。
→知らない番号や非通知からの電話には「出ない」「話を聞かない」「かけ直さない」ようにしましょう。
3. 不明な点がある場合は、実在する事業者の正式な問合せ窓口を家族や周りの人とともに調べて、問い合わせてください。

言われるまま
支払わないで!



不安なとき、トラブルになったときは消費生活センターや警察に相談しましょう。

○中津川市消費生活相談室 ☎66-1111(内線167)

..... いやや!

○消費者ホットライン ☎188(最寄りの相談窓口につながります。)

○警察相談専用電話 ☎#9110

