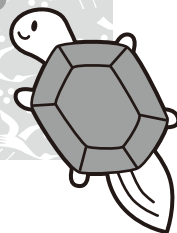




ふれあい通信



令和7年12月
第173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/>



家族や地域のぬくもりを
感じながら暮らしています

南地区
原^{はら}弥生^{やよい}さん

(103歳)

こんにちは



原弥生（はらやよい）さんは、大正11年3月11日に中津川の川上（かおれ）地区で生まれました。若い頃からご主人とともに農業に励み、90代半ばまで田畑を守り続けてきました。ご主人が農作物づくりを行い、弥生さんが草取りを担っていたそうです。現在は娘さん夫婦と3人で暮らしておられます。

得意な洋裁で自作した服を今も普段着として着用されてみえます。

毎日、朝夕家の周りを散歩している時に近所の方からの声かけに元気をもらう日々です。

また、週に2回ほど家族で買い物など車でお出かけするのを楽しみにしています。

記憶が曖昧になることもありませんが、その生き方は周囲を明るくし、励まし続けています。静かに、丁寧に日々を積み重ねる弥生さんの姿は、長寿の豊かさを教えてくれます。



12月が『旬』の食材について

12月に旬を迎える「カリフラワー」

アブラナ科の一種で、ブロッコリー・キャベツなどの仲間のカリフラワー。つぼみが固く締まり、こんもりと盛り上がっているものを選びましょう。

《栄養素について》

ビタミンC

白血球を活性化させ、免疫機能の低下を防ぐ

カリウム

体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる効果が期待できる

《おすすめレシピ》

カリフラワーのカレーソテー



- ①カリフラワーは小房に分けて、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約1分、かために加熱する
- ②フライパンに油大さじ1を熱して、カリフラワーを炒める。そこにカレー粉、塩、こしょうを少々ふりかけて完成！

☆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



こんにちは。6月号の表紙だった林さんの「考えすぎずにくよくよしない」という言葉で気持ちが楽になった。自分もこれからくよくよせず、やりたい畑仕事や花作りを続けていきたいという気持ちになった。
《81歳 女性》

【お便りのあて先はこちらです】

〒508-0045

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 0573-66-11934





クイズコーナー

■今回は「12月」に関係するクイズです。

1. 12月は『師走』とも言いますが、ある人が忙しくて走り回ることから来ていると言われています。そのある人とは、どんな人でしょうか？

- ① お坊さん ② お父さん ③ お医者さん

2. 冬至に柚子湯に入ると風邪を引かないと言われますが、いつ頃から柚子湯に入る習慣が生まれたのでしょうか？

- ① 大正時代 ② 明治時代 ③ 江戸時代

3. 『お正月飾り』の1つである門松を飾る目的は次のうちどれでしょうか？

- ① 不浄から家を守るために
② 健康や豊作への願いを込めて
③ 新年に幸福を授けに降りてくる年神様が迷わないための目印



むかしの道具

雪下駄(ゆきげた)

雪や凍結した道を歩きやすくするためにすべり止めの金具を打ったり、歯を高くして作られた下駄。

現代ではあまり見なくなりましたが、雪の多い地域や和装を好む方の間では、根強い人気があります。



クイズコーナーの答え

- ① 年末はお坊さんが各家庭を訪問してお経をあげる時期でもあります。師匠であるお坊さんがお経をあげるために、西へ東へと忙しく走り回る様子から12月を指す言葉として師走が使われていたとの説があります。
- ③ 銭湯が初めてできた江戸時代に、最初は客寄せとして使われたという説があります。冬至と湯治(とうじ)、柚子(ゆず)と融通(ゆうずう)の語呂合わせから『湯治で融通よく』という意味が込められるようになり定着していったと言われています。
- ③ 年神様が家を見付けやすいように、家の目印として松の飾りを立てたことが門松の始まりです。門や玄関前に飾る門松は、年神様が家へ尋ね入るにあたっての目印だとされています。



©中央共同募金会

社協の相談事業 (令和7年12月・令和8年1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。(民生委員児童委員による相談です。)

開催日	時 間	場 所	問合せ先
12月8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)
1月19日(第3月曜日)			

「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 1月14日(水)	13:30~15:00【予約不要】	付知福祉センター	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、ホームページ等でご確認ください。

「光回線をアナログ回線に戻せば安くなる」?



その勧誘、要注意!

 ◇光回線の契約をしている消費者に対して「アナログ回線に戻せば料金が安くなる」
などと勧誘し、高額な費用を請求するトラブルが増えています。


～トラブルに遭わないためのポイント!～

1. 勧誘を受けた事業者名と契約内容をしっかり確認しましょう
2. 必要のない契約はきっぱり断りましょう
3. 光回線契約をアナログ回線に戻す場合には、NTTに問い合わせましょう


 今よりもっと
安くなりますよ!


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
