

# ふれあい通信

令和8年2月  
第174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 內線607

●FAX 66-1934 ●メール shakyo@takenet.or.jp

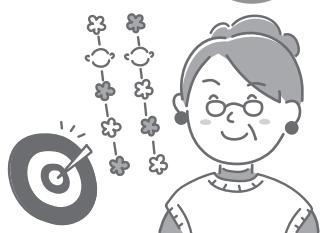
●ホームページ <https://nakatsugawa-shakyo.jp/>



吉村 西地区

文子さん(89歳)  
ふみこ

こんにちは



吉村文子（よしむらふみこ）さんは、昭和11年5月に昭和町に生まれ、幼い頃から家事や習い事を高校を卒業後、中津川市営林署で就職し同僚だったご主人と結婚しました。その後、約30年に渡りお仕事でご活躍されました。結婚後には義母の介護や病気がちのご主人の看病、ご子息を事故で亡すなどの出来事もありました。がくがく「自分に負けるな」という思いを胸に仕事と家庭の両立に努められました。

義母とご主人を看取った後、70歳で老人クラブ加入を機に地域活動に積極的に参加し、スポーツ吹き矢やペタンクなどの運動や昔から得意だった手芸を活かして、ダイヤモンドアートやつるし雛などいろいろな作品づくりをされています。

元気の秘訣は、よく食べ過ぎて寝過ごすこと。やりたいことはまだあります。お洒落し、毎日を楽しく過ごすと意欲を見せる文子さんです。

吉村文子(よしむらひぶみこ)さん



この「ふれあい通信」は、赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。

# 2月が『旬』の食材について

～2月に旬を迎える「蕪(かぶ)」～

## 『栄養素について』

冬が旬のやわらか味わいの根菜です。白い根の部分だけではなく、緑の葉にも栄養がたっぷり含まれています。低カロリーでヘルシーなのに、ビタミンやミネラルがバランスよくとれる万能野菜です。

## 『おすすめレシピ』

### ほうれんそうとカブのとろみ味噌汁

- カブは薄切り、ほうれんそうはざく切りに。
- 鍋にだし汁とカブを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ほうれんそうを加えてさっと煮、味噌を溶き入れる。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。



☆まだ寒い日が続きますが、旬の食材には体を温める力がいっぱい。無理せず、手軽に季節の味を楽しみましょう！

# 『読者の交流コーナー』

～お寄せいただいた声を紹介します～

こんじちは。私は毎日「えりこ」「いたい」と弱気な事ばかり言っている。12月の表紙の原さんの年齢まで私は18年あります。もつと前向きに楽しく年を重ねたいと思いました。

（85歳 女性）

南地区の原さん（83歳）は、本当に立派で、長寿の秘訣を教えていただいているように感じます。これからもどうかお元気で長生きなさってください。私の母も今年81歳になりますが、原さんのように健やかに長生きしてほしいと願っています。

（50歳 男性）

随时募集中！

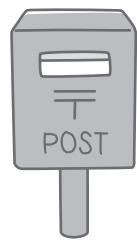
＝508-0045

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 052-366-1111  
(内線607)

FAX 052-366-1934

【お便りのあて先はいりかいです↑】

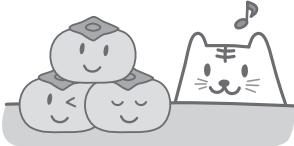




# クイズコーナー

■ 今回ばかりは「2月」に関するクイズです。

1. 2月になると花屋さんで見かける「梅の花」。では、梅の実ができるのはだいたい何月? ① 3月 ② 6月 ③ 8月



2. 冬の保存食として、各家庭で「干し柿」を作っていました。

柿を吊るすときに大切な作業は?

- ① 皮をむくこと
- ② たねを取り出すこと
- ③ 柿に塩をまぶすこと

3. 日本が冬季オリンピックに初めて参加した競技は何だったでしょうか?

- ① スキー
- ② スケート
- ③ ボブスレー

☆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。

クイズ  
コーナーの  
答え

## 携帯用日時計

(けいたいようひどけい)

いつの時代も時を知ることは大切な事で、江戸時代にはすでに携帯用日時計が使われており、旅の道具の一つでした。

大変古い時代の物だと思われがちですが、昭和戦前まで時計屋さんで販売されていました。



## むかしの道具



1. ② 6月。梅雨の時期に実るので「梅雨(つゆ)」の語源の一つともいわれています。



2. ① 皮をむいて軒先につるし、寒風にあてて甘みをぎゅっと凝縮。お茶うけに最高です。

3. ① 1928年スイスのサンモリツで開催された第2回冬季オリンピックにスキー競技の6選手が初参加しました。



# 社協の相談事業 (令和8年2月・3月)

「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。

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。

開催日	時 間	場 所	問合せ先
2月9日(月)	13:00～15:30	中津川市 健康福祉会館	社協本所 ☎ 66-1111(内線 643)
3月9日(月)	【予約不要】		

「ういす相談窓口」【中津川市生活相談センターういす】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 3月11日(水)	13:30～15:00【予約不要】	阿木公民館	社協本所
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	☎ 66-1111(内線 643)

※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。

## 国際電話番号による特殊詐欺が急増中!

〇〇局から「保険証に関する重要なお知らせです。「1」を押してください。」という着信が入る事例が増えています。指示通り「1」を押すとオペレーターにつながり、名前や住所などの個人情報を聞かれたり、お金を要求される場合があります。



～トラブルに遭わないためのポイント!～



相手の電話番号の頭に「+」がついたものは国際電話番号です。

例えば、+1や+44などから始まる番号です。



このような表示の電話には出ない!かけ直さないようご注意ください。

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)

○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

