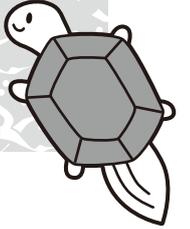




# ふれあい通信



令和8年4月  
第175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/>

人との付き合いを大切に、  
お互いの元気な姿を確かめ合う毎日です



佐々木さん

カラオケ仲間と♪

苗木地区  
佐々木 ささき

博さん(97歳) ひろし

こんにちは



佐々木博(ささきひろし)さんは昭和4年1月2日に苗木で生まれ苗木で育ちました。昭和22年に三菱電機に入社し42年勤められました。

地域活動は区長、老人クラブ、氏子総代などを務め、スポーツは卓球、テニス、バドミントン、ゴルフをし、趣味で写真、将棋、麻雀などを行ってきました。ボランティアとして小中学校で将棋クラブの講師を15年以上務め、県から地域子ども支援賞をいただいたそうです。

6年前に奥様が亡くなってからは、移動スーパールのとくし丸で一週間分の食材を購入し、寝る前に翌日の献立を考え3食の自炊を楽しんでいるそうです。

今は毎日の晩酌と、気の合う仲間とのカラオケを楽しんでおり北島三郎の『御陣乗太鼓』が十八番だそうです。

娘さんが県外から様子を見に来てくれる事に感謝し、地域の人との絆を大事にし、命ある限り頑張りたいと話されました。



# 4月が『旬』の食材について

〜春キャベツ〜

## 《栄養素について》

春キャベツは、葉がやわらかく甘みがあり、高齢の方にも食べやすい旬の野菜です。

- ・ビタミンC 風邪予防、体力づくりに
- ・ビタミンK 骨を丈夫に
- ・食物繊維 便秘予防、おなかの調子を整える
- ・カリウム 血圧を整える働き

## 《おすすめレシピ》 春キャベツのやわらか煮

- 1 キャベツ(2〜3枚)を、適当な大きさに手でちぎる。
- 2 鍋に、キャベツ、薄切りベーコン(少量)、水1カップ、コンソメ(または和風だし) 小さじ1を入れて、火にかける。
- 3 キャベツがやわらかくなったら完成!



☆春の旬の食材で、食卓に季節の彩りを。無理なくおいしく楽しみましょう。



# 『読者の声募集』

今月号からテーマを決めて、読者のみなさまの

思い出や暮らしの知恵などを募集します。



テーマ

## 『梅雨』

- ・梅雨の思い出
- ・雨の日の楽しみ(読書、テレビなど)
- ・洗濯や部屋干しの工夫

などなど



短い文章や、ひとことでも大歓迎です。匿名でも応募できますので、お気軽にお寄せください。

お寄せいただいた声は、次号で紹介させていただきます。

【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 地域福祉課宛

☎電話 0573-66-1111(内線607)

FAX 0573-66-1934

メール tsunagaru@nakatsugawa-shakyo.jp

こちらからも  
応募できます!



随時募集中!



# クイズコーナー

■今回は「4月」に関係するクイズです。

1. 4月の和風月名は何でしょうか？

- ① 水無月
- ② 卯月
- ③ 皐月



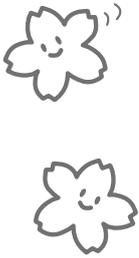
2. 「春キャベツ」とはいつの時期に種をまいたキャベツのことでしょうか？

- ① 春
- ② 夏
- ③ 秋



3. 「桜」がデザインされている硬貨はどれでしょうか？

- ① 10円
- ② 50円
- ③ 100円



☆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。

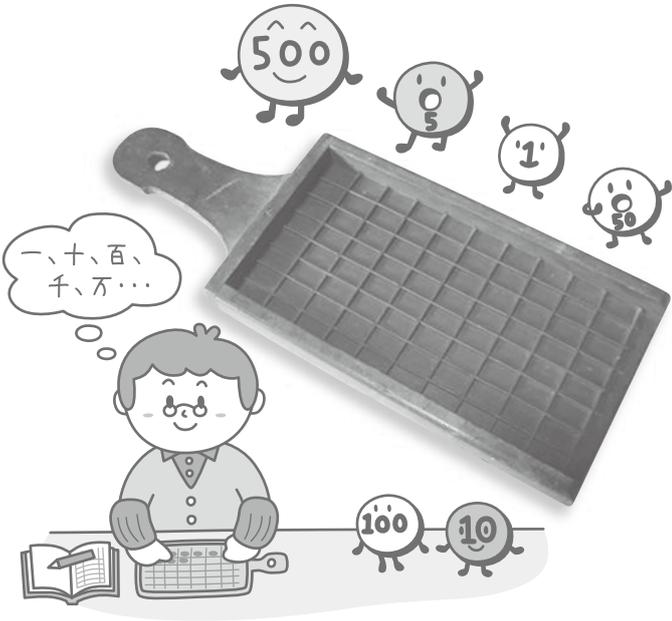
## むかしの道具

銭ます(ぜにます)

銭ますは、江戸時代以降に硬貨を正確に数えるために使われた木製の升です。

当時、銀行や両替商などで重要な役割を果たしました。

現在では博物館などで目にすることが多く、当時の商いの知恵を今に伝える貴重な資料とされています。



### クイズコーナーの答え

1. ② 4月は卯の花が咲く時期ということから、「卯月」になったという説があります。卯の花は、唱歌「夏は来ぬ」でも登場する花で初夏を感じさせてくれますね。
2. ③ 春キャベツは秋ごろに種をまかれ、春の3～5月に収穫されます。
3. ③ 100円玉硬貨に桜(山桜)が描かれています。ちなみに10円玉硬貨は「平等院鳳凰堂と常盤木」、50円玉硬貨は「菊の花」が描かれています。



©中央共同募金会

# 社協の相談事業 (令和8年4月・5月)

生活や福祉に関することから、日常の悩みや不安まで、さまざまな相談をお受けしています。ぜひ、下記の窓口をご利用ください。

**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
ふくしの出張相談 5月13日(水)	13:30~15:00 【要予約】 【1人30分】	加子母 コミュニティセンター	社協本所 ☎ 66-1111(内線643)
ういず相談日 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。

※「心配ごと相談」は、令和7年度をもって終了いたしました。引き続き、上記の相談窓口でご相談いただけます。

## 『悪徳商法にご注意を!』



### 電話で断っているにも関わらず、強引に訪問する業者が増えています!

「どんなものでも買い取ります」という丁寧な電話が年配の女性からあり、洋服の訪問買い取りを了承した。

ところが、家に来たのは若い男性で、突然「貴金属はないか」と強い口調で言われ、用意していた洋服は、説明もないまま車に放り込まれた。

怖くなった女性は、亡くなった夫の金歯やネックレスなどを探して渡してしまった。その間に、買取書を勝手に記入され、近くに置いていた印鑑で勝手に押印されていた。

男性は、買い取り代として約2万5千円を置いて帰った。(70歳代)



トラブルに  
遭わないための  
ポイント!



売るつもりが  
なければ  
見せないで!



- 突然の訪問勧誘は禁止  
事前の約束がない訪問購入は違法。知らない業者は家に入れない。
- 承諾していない物は売る必要なし  
約束していても、洋服以外の貴金属などを求められても断ってよい。
- 契約書の確認が重要  
売却時は契約書を受け取り、品物・金額・連絡先をすぐ確認する。
- クーリング・オフが可能  
条件を満たせば解約でき、期間中は品物の引き渡しも拒否できる。

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

