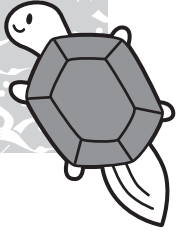




# ふれあい通信



令和8年6月  
第176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/>

元気の秘訣は、栄養のあるごはんを  
しっかり食べること!



清水さんが作られた作品の数々

坂本地区  
清水<sup>しみず</sup>つるよさん(93歳)

こんにちは😊



清水つるよさんは、昭和7年、加子母で産まれました。高校と洋裁女学校を卒業後、学校へ勤めました。60代後半で老人会に入会し、3年後には女性部長を務められました。ちようど東日本大震災の年、岐阜県老人会連盟から女性部へ被災地への物資援助の依頼がありました。車を運転できる人も少なく、物資の調達には苦労されたそうですが、無事には苦労されたそうですが、「少しでも役に立てたことが心に残っています」と振り返られました。93歳の今、若い頃に学んだ詩吟や、家庭菜園での無農薬野菜づくりが楽しみの一つです。「孫たちがおばあさんの作った野菜はおいしいと言って食べてくれるのがうれしいですね」と笑顔で話してくださいました。また、月に1回地域の方々とお音堂へ出かけ、掃除をしながら歌を唱えながら交流する時間も大切にされています。「これからも健康に気をつけ、地域に目を向けながら明るく過ごしていきたいと思えます」と穏やかに話してくださいました。



# 6月が『旬』の食材について

く なす く

## 《栄養素について》

なすは水分が多く、夏の脱水予防に役立つ野菜です。カリウムが塩分を体の外へ出し、食物繊維がお腹の調子を整えます。皮の紫色成分「ナスニン」には、体の老化を防ぐ働きもあります。



## 《おすすめレシピ》

なすと鶏ささみのやわらか煮びたし

- 1 なす(2本)は皮をとるところごとごろむき、やわらかく煮やすいように縦半分に切る。
- 2 ささみ(2本)は筋を取り、食べやすく切る。
- 3 鍋にだし汁(20ml)としょう油(小2)、みりん(小1)を入れて火にかけ、なすがやわらかくなるまで煮る。
- 4 ささみを加えて火を通し、仕上げにしょうがを少量加える。

☆なすは夏のイメージがありますが、実は6月から旬が始まります。みずみずしい初夏の味を楽しみましょう。



# 『読者の声』

『梅雨』をテーマに、読者のみなさまから寄せいただいた声を紹介します。応募ありがとうございます。

- 雨が降った日、若い頃は、わざわざうりやせがみの一生懸命作りました。今は居眠り。(98歳女性)
- 昔は、雨が続くと洗濯物が乾かず、部屋が暗くなるほどぶら下げて干していたけど、今は乾燥する場所ができておかげで毎日乾かすことができるのでありがたいです。(78歳女性)
- 「おーい、おかあ、畳がカビだぞ 拭いとけ」至誠一貫(加子母地区 男性)
- 晴耕雨読という四字熟語を思い出します。(駒場地区)

「読者のみなさまからの声を募集しています。」

次号テーマ

## 『夏』

- ・ 夏休みの思い出
- ・ お盆の思い出
- ・ 昔の暑さ対策 などなど



【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 0573-66-1034

メール tsunagaru@nakatsugawa-shakyo.jp

こちらからも応募できます!



随時募集中!

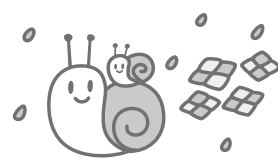


# クイズコーナー

■今回は「6月」に関係するクイズです。

1. あじさいの花の色は、  
何によって変わることがあるでしょう？

- ① 気温
- ② 土の性質
- ③ 水の量



2. 「梅雨」という漢字に「梅」が使われているのはなぜでしょう？

- ① 梅の実がなる時期だから
- ② 梅の花が咲く時期だから
- ③ 雨のにおいがするから



3. 熱中症が増え始めるのはいつ頃からでしょう？

- ① 真夏(8月)だけ
- ② 6月ごろから
- ③ 10月ごろ

☆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

自転車灯(じてんしゃとう)

夜、自転車で出かける時などの照明の道具として、自転車に取り付けて利用しました。

懐中電灯を応用して、自転車に取り付けられるように考案されています。みなさんのご家庭にもありましたか？



クイズ  
コーナーの  
答え

1. ② 土が酸性だと青っぽく、アルカリ性だと赤っぽくなる場合があります。
2. ① ちょうど梅の実が熟すころに降る雨なので「梅雨」と呼ばれるようになったといわれています。
3. ② 体が暑さに慣れていない6月は、実は危険。のどが渇く前に水分補給をしましょう。





©中央共同募金会

# 社協の相談事業 (令和8年6月・7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 7月8日(水)	13:30~15:00 【要予約】 【1人30分】	山口公民館	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。

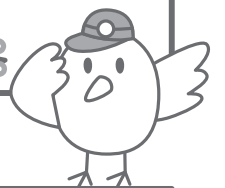


## レスキュー商法に注意!

### 水回りのトラブルや害虫駆除のトラブルが増えています。

トイレの調子が悪く、「無料点検」と書かれた広告を見て業者に電話をした。後日、自宅に来てもらい点検と見積りを依頼したところ、「古いので交換した方がよい」と新品トイレへの交換を強く勧められ、その場で契約してしまった。後になって高額だと感じ、クーリング・オフを申し出たが、「電話で依頼を受けているため法律上できない」と言われ、解約できず困った。

広告の格安料金に  
要注意!



### トラブルに遭わないためのポイント!

- 事業者の訪問を依頼する前に、費用や作業内容等の契約条件をよく確認しましょう。
- 自宅への訪問を依頼して契約した場合でも、クーリング・オフが可能なことがあります。

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

