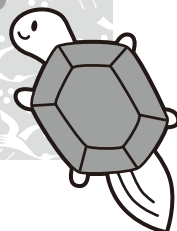




ふれあい通信



令和8年10月
第178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/>



お店に来てくれるお客さんの顔を見ることが唯一の楽しみです!

作成された
カラオケDVD

こんにちは



阿木地区

鷹見 季司さん(87歳)

鷹見 瑠美子さん(78歳)



鷹見さんご夫婦は現在、阿木地区で9年前から「カラオケ喫茶るみ」を営んでいます。

季司さんは愛知県出身で、タクシーやハイヤーの運転手として働いた後、定年を機に恵那市で喫茶店を営んでいた瑠美子さんの店を手伝うようになりました。

瑠美子さんは阿木出身で、ご実家はシクラメン農家だったので小さいころから手伝いをされていた。恵那市に移り住んでは喫茶店を開き、地域の人が集まる場をつくってきました。

季司さんが店を手伝ってくれたのがきっかけでお二人は結婚され、瑠美子さんの実家を改築して現在のカラオケ喫茶を始めました。

現在は週5日、午前中は喫茶、午後はカラオケ喫茶を営業。地域の「無尽」の場としても活用され、世代を問わず多くの人が集う場所になっています。

人が集まり、つながりが生まれるこの店は、鷹見さんご夫婦にとって大きな生きがいです。「みんなが来てくれるから続けられる」そう語る瑠美子さんの笑顔が、店の温かい雰囲気をつくっています。



10月が『旬』の食材について

「鮭」

秋に旬を迎える鮭は、栄養が豊富で高齢者の方にもおすすめの食材です。筋肉や体力を保つたんぱく質や、骨を丈夫にするビタミンDが含まれています。また、鮭の赤い色の成分であるアスタキサンチンには抗酸化作用があり、老化予防や疲労回復が期待されます。さらに、血液をサラサラにするDHAやEPAも含まれており、体の健康を保つのに役立ちます。

《おすすめレシピ》

鮭のホイル焼き(1人分)

- 1 アルミホイルに玉ねぎ、しめじを適量のせる。
 - 2 その上に鮭を置き、軽く塩コショウを振る。
 - 3 バター(約10g)を乗せてホイルを包む。
 - 4 フライパンまたはオーブントースターで10〜15分蒸し焼きにしたら完成!
- (お好みでしょうゆをかけてお召し上がりください。)

☆秋の味覚を楽しみながら、
心も体も温まる食事を
取り入れてみてください。



『読者の声紹介』テーマ「秋」

読者のみなさまからお寄せいただいた声を紹介します。

■秋の味覚：栗や栗きんとん、柿、さつまいも、果物。憧れを込めて松茸もいいですね。

運動会：昔はリレーで一等賞でした!!

(東在宅介護支援センター 介護予防教室参加の皆さま)

■岐阜県生まれの長野県育ちの私には誇りに思う県があります。運動会には長野県のどの小学校でも県歌である「信濃の国」の歌に合わせて全校生徒が遊戯をします。振り付けはその学校によりまちまちです。最近は継続しているか定かではありませんが、こんな県は他にはないと思います。
(駒場M・S)

「読者のみなさまからの声を募集しています。」

号
次
テーマ

『冬の楽しみはなんですか?』

(こたつ、冬の散歩、テレビ番組 などなど)

【お便りのあて先はこちら!】

〒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!





クイズコーナー

■今回は「10月」に関係するクイズです。

1. 秋に旬を迎える「栗」ですが、外側の硬い皮のことをなんと呼ぶでしょうか？

- ① 渋皮 ② 鬼皮 ③ 硬皮

2. 秋になるとトンボが多く飛びます。なぜでしょう？

- ① 食べ物を探しているから
② 冬に備えて集まるから
③ 羽の色を変えているから

3. 紅葉の葉っぱは、どうして赤や黄色に変わるのでしょうか？

- ① 葉が日焼けするから
② 夏の間の栄養を使い果たすから
③ 葉っぱが寒さに耐えるため



☆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。

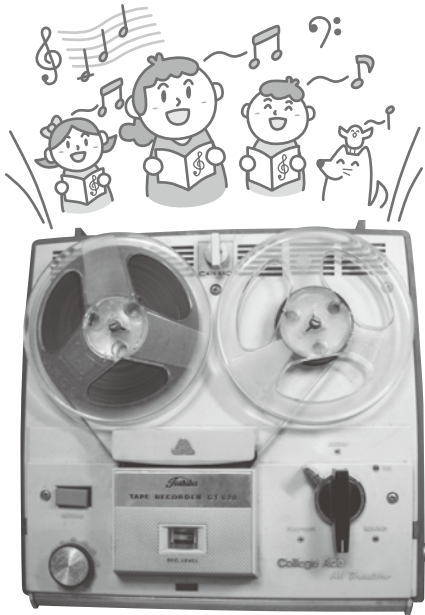
むかしの道具

テープレコーダー

マイクロホンからの音を拾い、磁気テープに記録、録音する装置。

発売された当時は、大変大きなものだったが、その後カセットテープレコーダーが開発され、小型化し持ち運びも大変楽になりました。

しかし今ではCDなどのデジタル化した商品が主流で、磁気テープを使ったプレイヤーはほとんど見なくなりました。



クイズ コーナーの 答え

1. ② 外側の硬い皮の事を鬼皮といいます。実についている薄い皮は渋皮です。

2. ① トンボは、秋も餌を探して活発に飛びます。



3. ② 葉緑素が分解され、黄色や赤の色素が目立つようになると言われています。





社協の相談事業 (令和8年10月・11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 11月11日(水)	13:30~15:00 【要予約 1人30分】	坂本公民館	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。



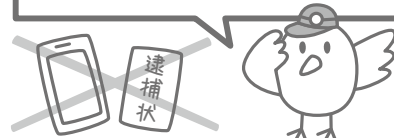
特殊詐欺にご注意を!

注意!

スマートフォンが送られてくる詐欺の手口が横行しています!

- ① 警察官や検事、郵便局員を名乗る物から、「マネーロンダリングに巻き込まれている」「金を調査する必要がある」などの電話がかかってくる。
- ② 犯人から、「携帯を送るので、それを使ってください」と言われ、自宅にスマートフォンが送られてくる。
- ③ 送られてきたスマートフォンを使うように指示され、犯人の言われるがまま操作を行う。
- ④ 犯人に、「お金を振込むように」「お金(金地金)を屋外(自宅ポストや車の下など)においておくように」と指示され現金や貴金属をだまし取られる。

警察からスマートフォン等通信機器を送ることはありません!
当然、逮捕状などの捜査令状も送りません!



**警察庁
推奨アプリ**

ダウンロード、利用料ともに無料

今すぐ
対策



詐欺対策
by NTTタウンページ
NTTタウンページ



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

