

くろちゃんだより



こんにちは! 恵那市、中津川市、白川町担当の小嶋です。

初夏の爽やかな風を感じられる季節となりましたね。そろそろ梅雨の気配も近づいてきました。



さて、私事ではありますが、先日家族で大阪万博に行ってまいりました。“並はない万博”と話題になっていますが、やはり人気のパビリオンは事前予約が必須でした。当日枠の予約は娘たちがうまく取ってくれたおかい様で、いくつかのパビリオンを楽しむことができました。



孫にはミyakミyakの洋服を手作りしてあげましたが、それを着てはしゃぐ姿がとても愛らしく、万博の素敵な思い出となりました。

これから梅雨に入りますが、皆様どうぞお身体に気をつけてお過ごしください。



梅雨や台風の時期も要注意! 給湯器の故障サインと対策



梅雨時は湿気が多いため、給湯器内部の電気系統に影響を与える可能性があります。また、台風や大雨の時期は、強風や大雨によって給湯器の電源が入らなくなったり、内部に水が侵入したりする可能性があります。故障のリスクが高まります。以下のようなサインが見られたら、早めの点検や交換を検討しましょう。

- ☐ お湯の温度が安定しない (ぬるくなることがある)
- ☐ お湯が出てくるまでの時間が長くなった
- ☐ 異音がする
(「キュルキュル」「グアン」など、普段と違う音)
- ☐ 水漏れしている
- ☐ エラーコードが頻繁に出る
- ☐ 追い焚きができない
- ☐ 排気口から異臭がする、煙が出ている



●給湯器故障時の連絡ポイント

- ☐ メーカーと型番：給湯器に貼られているシールや説明書に記載されています。
 - ☐ 購入時期
 - ☐ 故障状況：リモコンの表示番号
- 具体的症状 (上記の症状を詳しくお聞かせ下さい)

ゆかたの着方教室 受講料無料

ゆかたで楽しむ花火大会



「山野流着装 南着付け教室」南京子先生とお弟子さんによる着付け教室のお知らせです。

●日時：7月26日(土) 14時~16時

●会場：本郷公民館 清風荘

土岐市土岐津町土岐口 2153-15

☆近くには土岐市図書館や、子ども専門リサイクルショップ「エコクローゼット」があります。



●用意するもの

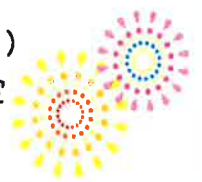
- ①ゆかた ②肌じゅばん (なければインナーでOK)
- ③ゆかた帯 ④ひも2本 ⑤前板 ⑥伊達締め
- ⑦ゲタ (又はぞうり)

定員：75名 (男子5名、女子12名)

申込先：山野流着装 南着付け教室

TEL 090-3388-5836

メール km7394705@gmail.com



<炎の祭典 第67回土岐市織部まつり>

・開催期間

2025年7月26日(土)

・開催場所

土岐川河川敷、セラトピア土岐周辺

・問い合わせ先

炎の祭典土岐市織部まつり協賛会事務局
(土岐商工会議所内) TEL:0572-54-1131



石黒商事(株) 東濃エネルギーセンター

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4 TEL:0572-55-2169 FAX:0572-55-2173





ももちゃんの暮らしきらめく豆知識！

夏の健康はトマトにおまかせ！



夏が旬のトマトは、その栄養価の高さから「食べる日焼け止め」とも呼ばれるほど、夏の健康維持にぴったりの食材です。特に、あの赤い色素成分であるリコピンには驚くべき健康パワーが秘められています。

<トマトが持つ驚きの健康パワー>

□酸化を予防する（体のサビつきを防ぐ）

トマトの赤い色素成分「リコピン」は、紫外線やストレスなどで増える体のサビつき（酸化）を防ぐ力がとても強いです。これにより、病気になりにくい体を作ったり、お肌の老化を防いだりする効果が期待できます。



□免疫力を高める

トマトには、体の抵抗力を高める「ビタミンC」や「β-カロテン」も含まれています。これらが風邪や病気にかかりにくい丈夫な体づくりをサポートしてくれます。

□余分な塩分を排出する

トマトに含まれる「カリウム」は、体の中の余分な塩分を外に出してくれる働きがあります。そのため、むくみの解消や、血圧が高めの方にもおすすめです。

□疲労を回復させる

トマトに含まれる「クエン酸」は、体のエネルギーを作るのを助け、疲れのもとを分解してくれる働きがあります。これによって、疲れた体を癒し、元気をチャージする手助けをしてくれます。

<食べる時間で摂れる栄養が変わる>

□リコピンなら朝 GABAなら夜

栄養成分の中には食べる時間によって消化・吸収できる量が変化したり、効果が変化するものがあります。トマトのリコピンは朝に摂ると昼の1.3倍、夜の1.4倍の吸収率に。一方リラックス効果のあるGABAは睡眠の質を高めてくれるため、夜に摂ると効果的です。

<加熱&油が最適調理>

リコピンやβカロテンの吸収率が上がることに加え、加熱するとトマトの抗酸化力もアップします。また、旨みのもとのアミノ酸が甘味に変わるので、おいしさの面でも加熱はおすすめです。

参考：その料理、9割の栄養捨ててます！

（株）世界文化社

<オススメレシピ>

1. トマトと卵のふわふわ炒め

シンプルながらも栄養満点で、ご飯にも合う一品です。リコピンの吸収率を高める油と、良質なたんぱく質が摂れます。

- 材料 -

トマト：中2個 卵：3個 ごま油：大さじ1

A（鶏ガラスープの素：小さじ1、醤油：小さじ1、砂糖：小さじ1/2、水：大さじ2）

あれは小ねぎ（小口切り）：適量

- 作り方 -

1. 下準備：トマトはヘタを取り、くし切りにします。

卵は溶きほぐしておきます。

Aの調味料は混ぜ合わせておきます。

2. 卵を炒める：フライパンにごま油を熱し、溶き卵を流し入れ、半熟状になったら一度取り出します。

3. トマトを炒める：同じフライパンにトマトを入れ、少し崩れるくらいまで炒めます。

4. 仕上げ：炒めた卵をフライパンに戻し入れ、Aの調味料を加えて全体を混ぜ合わせます。

器に盛り付け、お好みで小ねぎを散らしたら完成です。



くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ

「夏野菜」をテーマにした川柳を募集中!!

川柳を詠んで夏の暮らしを
楽しみましょう！心のゆとりが生まれます。
旬を迎える夏野菜（ナス、トマト、キュウリ
など）を使った料理や、収穫の喜びやエピソードを
川柳で表現してみましょう！皆様の作品を
お待ちしております。



<応募先> 葉書又はFAXをお願いします。

「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入下さい。

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4

石黒商事 東濃エネルギーセンター

くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸

TEL:0572-55-2169 FAX:0572-55-2173

●「夏野菜」をテーマにした川柳応募締切
2025年8月末日（当日消印有効）



「花」がテーマの川柳作品紹介



- ・花香る 春のおとづれ ウグイスと 清恵さん
- ・野の花を 一輪笑顔で 母の日に こころさん
- ・桜咲く あと何回 出逢えるかな 春待人さん
- ・花筏 乗ってみたいな 一度でも 美恵子さん

災害時のスマホ活用術



災害時にスマホを活用する上で、最優先すべきは「命を守る行動」と、そのための「情報収集と連絡手段の確保」です。



□正確な情報収集

災害発生時、デマや不確実な情報が飛び交うことがあります。最優先で、自治体や公的機関（気象庁、首相官邸、NHKなど）が発信する公式な情報源から、正確な情報を入手しましょう。

防災アプリや公式 SNS アカウントを事前にフォローしておくと、スムーズに情報が得られます。

特に避難指示や避難場所に関する情報は、命に直結するため、最優先で確認すべきです。

□安否確認と連絡手段の確保

家族や大切な人が無事かどうか、そして自分が無事であることを知らせることは、精神的な安定にも繋がります。災害時は電話回線が混雑しやすいため、災害用伝言ダイヤル（171）やWeb171（災害用伝言板）、各携帯電話会社の災害用伝言板、LINEの安否確認機能など、音声以外の連絡手段を優先的に活用できるよう準備しておきましょう。

バッテリー残量も限られる中で、無駄な連絡は控え本当に必要な人に絞って連絡することが重要です。



□バッテリー残量の温存

いざという時に使えなくならないよう、日頃からモバイルバッテリーの充電や、緊急時の節電術を意識しておきましょう。

□オフライン環境での利用準備

災害時はインターネット回線が使えなくなることも考えられます。オフラインでも使える地図アプリのダウンロードや、必要な情報のスクリーンショット保存など、事前にできる対策をしておきましょう。