



7月の予定

- 4日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～
- 6日(日) 高志の郷開設記念日(平成24年開設)
- 11日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～
- 14日(月) 9時00分～ 理容サービスふらっと
- 18日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～
- 25日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～

～お知らせ～

1階エレベーター前に「ご意見箱」を設置しました。
ご記入用紙は各階エレベーター前にあります。
ご意見・ご要望などをご記入し投函してください。

家賃補助制度をご利用の皆様へ
令和7年度の『所得・課税証明書(又は非課税証明書)』の
提出期限は、7月18日(金)です。

※ご提出がない場合は、家賃補助制度がご利用出来なくなる場合がありますのでご注意ください。

高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





7月は鮎の話です。富山県では6月16日に鮎釣りが解禁され、夏を感じる鮎の季節となりました。炭火で香ばしく焼かれた鮎をタデ酢で食べる美味しさはこれからの時期ならではの楽しみです。

鮎は年魚(ねんぎょ)と呼ばれ、一年で生涯を終えますが、その生涯の1/3を海で過ごす“両側回遊”という性質があります。また、清流で生息するため「清流の女王」とも呼ばれます。繊細なため酸素が豊富で水温が適度に保たれている山間部などの冷たい川に生息します。それ故、「香魚(こうぎょ)」とも呼ばれ独特な香りを持ち、焼いた時の香ばしさは鮎ならではの特徴です。天然の鮎には独特の香りがありますが、養殖には香りがありません。しかし、栄養価は天然よりも高いです。

鮎の栄養価

**蛋白質、カルシウム、ビタミンB12、ビタミンE、DHA、EPA
などが豊富**

☆天然アユ:ビタミンB12、鉄分が多い

☆養殖アユ:ビタミンE、DHA、EPAが多い

**アユの内臓にはビタミンA、ビタミンEが豊富で栄養価が高いため
丸ごと食べるのがおすすめ**

夏から秋口が旬ですが、美味しく食べるには新鮮なものを選ぶことがポイントです。一番知られている食べ方は炭火での塩焼きですが、刺身、子持ち鮎の甘露煮、鮎めし、天ぷら、フライ、マリネ、冷製パスタ等も楽しめます。鮎の腸を塩辛にしたくうるかは珍味として喜ばれます。岐阜県では郷土料理として鮎雑炊が親しまれています。また、乾燥させた鮎節は和食の出汁として珍重され、鮎の干物からとった水出汁はとても上品といわれます。

