

スマホ(携帯電話)に入れている
おすすめのアプリを教えてください。

今月のテーマ

くらしの便利アプリ

● UDTトークと言う音声認識アプリを入れています。喋った言葉をすぐに文字化してくれて、訂正、編集もその場ででき、メールで文書として送れるので重宝しています。また、翻訳機能もあり、喋った言葉を文字だけでなく、音声でも聞けます。加えて翻訳した文が正しいのか知りたい時は、翻訳した文を元の言語に翻訳し直す機能で、正確な翻訳かどうかを判断できます。日本語の書類記入で困っていたポルトガル人が利用して、たいへん助かったと知人が言っていました。(岐阜市 ありがとうさん)

● ポケカラ(PokeCar)カラオケのアプリです。お気に入りの写真を動画にして自分の歌と一緒に演奏することもできます。自分の歌を聴いてもらうことも出来るので、相手の方の気分転換や癒し励ましになればと活用しています。(下呂市ひとみさん)

● 気圧の変化で体調が悪くなるので、気圧がわかるアプリをダウンロードして使っています。心構えができるので気持ち楽になります。(瑞穂市ひろママさん)

● グーグルフォト(Googleフォト)は、自動で写真をクラウドに保存してくれるので、端末に写真を残しておかなくても大丈夫です。たくさん撮っても容量の心配は不要です。(大垣市ちーもさん)



● タイムツリー(TimeTree)はとても便利です。子どもが部活をしているので、お母さん達みんなをメンバーにして共有し、部活の予定を書き込んでます。(山県市みきさん)

● ポッドキャスト(Podcast)が好きです。好きなジャンルから番組をダウンロードしていつも聴いています。改めて聴く知識に興味津々です。(多治見市ポムさん)

● ポイントカード系が多いです。財布から出さなくてもスマホでポイントカードを出して、支払いをPayPayにするとスマホだけで買い物済ませられます。(岐阜市よなみさん)

● マチイロ：色んな市町村の広報誌を読めます。フリマアプリ：買取シヨップでは買い取ってもらえないものが売れます。またシヨップに行く頻度が減りました。(岐阜市めんたんさん)

● ズーム(Zoom)使用してる方も多いですね。先日も大学時代の友達9人とオンライン飲み会を開催。予想以上に楽しめたのですが、ラストオーダーを予め決めないと、ダラダラと長時間になりかねません。実際、5時間。(可児市さゆなおママさん)

● 我が家も猫に困っています。お酢やタバコや灰を撒くと嫌がるので撒きました。一瞬いなくなりますが、すぐ戻ってきます。市から猫防止装置を貸出してもらえます。順番待ちですが、私も申し込みました!(岐阜市トモコさん)



組合員さんの
ねえねえ
おしえてに
お返事が届きました!



野良猫に困っています。庭でフンをされてしまいます。100均で色々な猫よけグッズを買って使っていますが、あまり効果がありません。良い方法を教えてください。(関市ロミさん)

● ベランダの下に毎日来るネコのトイレの掃除に困り果てていました。コーヒをドリップした後のカスを、フンをされたところに厚めに撒くと、3度目くらいでピツタリ来なくなりました。においがイヤか、足に付くのがイヤか?(岐阜市A.Aさん)

● 猫のフンは周りの土や砂ごと確実に処分しましょう。臭いが少しでも残っていると何度でも来ますよ。また、猫が好むタイプの砂質があるので調べてみて下さい。もしお庭がそのタイプに当てはまるなら人工芝や玉砂利に変えるなどすると、フンをしなくなりやすくなりますよ。見栄えも良くなり一石二鳥です。(岐阜市きつちさん)

● 私の知人は水入りのペットボトルを庭に置いてあります。もしくは、犬を飼っている近所の人に、自分の家の前を散歩コースにしたらどうでしょうか?(北方町K.Kさん)

● 我が家も猫に困っています。お酢やタバコや灰を撒くと嫌がるので撒きました。一瞬いなくなりますが、すぐ戻ってきます。市から猫防止装置を貸出してもらえます。順番待ちですが、私も申し込みました!(岐阜市トモコさん)

● うちも野良猫が庭にフンをして困っていました。湿気取りにたまった水を庭に撒くと、猫がフンをしなくなりました。漂白剤のような臭いが嫌いなようです。お花や木がないところであれば、撒くと除草剤の代わりにもなっていますよ。(岐南町にんにんママさん)

● ホームセンターで買ったのですが、剣山を大きくしたようなプラスチックでできたものを花壇周辺に置きました。また、土がぬれているとネコは嫌って穴を掘りませんよ。(笠松町シナモンさん)

● 栗のイガをネコの来そうところに置いておく。ネコも肉球を傷つけるから近寄る事を避ける学習をする。猫が学習したら、人間がイガを始末すること。クレンジール、木酢液など試したが一番これがよかったです。秋になったらイガを拾いお試しあれ。(恵那市よっちゃんさん)

次号のおしえて
エアコンの季節になると、体調を崩しやすいです。肩こりやむくみ、暑いのに冷える!などで風邪をひいたりします。何か、これをするというものはありますか?(岐阜市トモコさん)

発信往来

● 雨の日にもいつも通るところで咲いてました。ネットでクチナシの花だと知り、私は、白いクチナシの花は八重の花しか知らなかったもので、いろいろな種類があることを知りました。クチナシの実ができる時も、写真を撮りたいです。(岐阜市みなみさん)



● 庭の木に鳥が巣を作り、見守ってました。最近、ピーピー鳴くのでぞいたら、雛が3匹いました。鳥の鳴き声に癒されています。(可児市あいあいきずさん)



● 自粛期間中、お花を買いに行けなかったため、庭に咲いている花で飾ることを覚えました。自粛期間が終わっても、いろいろな工夫して頑張っています。現在は紫陽花やバラなどでアレンジメントを作り、楽しんでます。(岐阜市qooさん)



ぎふ野菜ファーストのInstagram
料理を作って「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね!



岐阜県 × コースきふ 野菜は1日に〇皿食べたら良い?

答えは5皿(1皿=約70g)。みなさんは何皿だと思いましたか? 野菜は1日350g摂取すると良いといわれていますが、平成28年の国民健康・栄養調査では、岐阜県民(女性)の野菜摂取量の平均は256g、全国都道府県の中で、33位という結果でした。(男性は平均279g、全国38位)まずは、いつもの食事に1皿プラスしてみましょう。

- 野菜をたくさん食べよう! 簡単調理のコツ
- 加熱して「かさ」を減らす: 洗って耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジでチンするだけ! 加熱するとまとまった量がとりやすくなります。
 - 冷凍野菜料理を上手に活用!: 煮物やスープは1回分の量に分けて冷凍保存しておくとう便利です。
 - 汁ものを具たくさんにする: 汁ものに野菜を追加! 水に溶ける栄養素もバッチリとることができます。
 - まとめて作ると便利: 2~3回分の野菜をまとめてゆでておく、サラダは2回分作っておくと、調理時間の短縮になります。
 - そのまま利用できる野菜を利用: ミントマト等のそのまま使用できる野菜を使えば、手軽に野菜をとることができます。