

【俳句で季節を感じよう②】

四季いい色では平成 29 年 6 月 1 日発行号から 12 ヶ月に渡り季語が入っている「俳句」を紹介しております。日本には情緒あふれる素晴らしい俳句が多数存在します。俳句を通じ読者の皆様に季節を感じて頂けると幸いです。毎月、どんな俳句が登場するか…。どうぞお楽しみに！

※俳句とは5・7・5の3句 17 音からなる定型詩で季題によって自然の風物・人事を詠んでいます。

◆今月は【夏】の俳句を紹介します◆

| 俳句 | 季語 | 作者 | 意味・情景 |
|------------------------|----|---------------------------------|--|
| うれしさや 七夕竹の 中を行く | 七夕 | 正岡子規 (男性) 1867~ 1902 年 | 【子ども達が七夕の笹を手に喜々(喜んで)として歩いてくる。その間をぬっていくと何ともこちらもうれしい気持ちになる】 子供たちの楽しげな様子を表しているようです。 |
| 朝顔に つるべとられて もらい水 | 朝顔 | 加賀千代女 (女性) 1703~ 1775 | 【井戸で水を汲もうとしたら朝顔の弦が、釣瓶の所に巻ついていた。朝顔の弦を切って水を汲むのはかわいそうと思いお隣の家に水を貰いに行った】 女性らしい優しさを表現しているようです。 |
| 行水の 捨てどころなき 虫の声 | 行水 | 上島鬼貫 (男性) 1661~ 1738 | 【行水を済ませ いざ水を捨てようとしたらあちこちで虫の鳴き声が心地良く響いている。虫の声が止んでしまうのは惜しいので水の捨て場に困ってしまった】 夏の風情を楽しみたい気持ちを表しているようです。 |

7/10 は納豆の日

納豆の日は「な(7)とう(10)」の語呂合わせから、関西納豆工業共同組合が消費拡大のため昭和 56 年(1981 年)に関西地域限定の記念日として決めました。その後、全国納豆共同組合連合会が平成 4 年(1992 年)に改めて 7 月 10 日を「納豆の日」と決めたことで全国的な記念日になりました。

●納豆 Q & A●

| |
|--|
| 納豆という名前の由来は？ |
| 納豆が寺の納所(台所)で作られたことに由来するといわれています。肉食が禁じられていたお坊さんたちにとって納豆は非常に重要なタンパク源だったのです。 |
| どんな栄養素があるの？ |
| たんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄分・ビタミン B2・ビタミン E などたくさんの栄養が含まれる素晴らしい食品です。 |
| 納豆は冷凍できるの？ |
| 納豆菌は自分が生きていけない環境になると冬眠状態に入るので冷凍しても大丈夫です。 ※パックのままだと水分が失われてしまうのでラップなどで包んで保存しましょう。 |
| 納豆はたくさんかき混ぜると良いと聞いたけど？ |
| 残念ながら納豆菌や栄養素が増えるわけではないようです。 ただ、かき混ぜることにより旨みが増したり食感が良くなる効果はあるそうです。 |



7月1日は『こころの看護の日』です。
ということで【心】にまつわることわざ
『諦めは心の養生』

【読み】あきらめはこころのようじょう
【意味】失敗や不運だったことをくよくよと考えるよりはきっぱりと諦めたほうが精神の健康には良いということ。
過去の失敗や不運にとらわれていつまでも悔やんでも、心の健康を害することから。何事も諦めが肝心でそれが心の健康を保つ秘訣となるのかもしれない。
【英語】For a lost thing care not. (なくした物を気にやむな)
【用例】「野球をやっている息子は、1カ月前の試合で自分のエラーが原因で逆転負けをしてしまったことをずっと悔しがっていた。昨晚、試合の話になり【終わった試合の事を考えるのではなく次の試合の事を考えよう】と息子に伝えたら気持ちを切り替えられたようで今朝は表情が明るかった。諦めは心の養生だね」

7月25日は かき氷(夏氷)の日

1933(昭和8)年のこの日、フェーン現象によって山形市で日本最高気温の40.8度が記録されたことと、かき氷は夏氷とも呼ばれるので『夏氷(な(7)つ(2)ご(5)おり)』の語呂合わせにちなんで日本かき氷協会が制定しました。夏氷の日とも呼ばれています。

かき氷などの冷たいものを食べると頭が急に「キーン」と痛くなることがあります。それは【アイスクリーム頭痛】という医学的に正式な病名として存在しています。なぜ頭がキーンと痛くなるのでしょうか？その原因は二つ考えられているそうです。



- ①冷たいものを食べた際に口腔内の温度が急激に低下します。反射で体温を上昇させるため頭に通じる血管を膨張し血流を一時的に増大させることにより頭の血管に一時的な炎症が発生して頭痛を引き起こす。
 - ②冷たい物が喉を通過することにより、喉の三叉神経が刺激されます。この時に発生する伝達信号を脳が勘違いし関連痛として頭痛が発生する。
- ★アイスクリーム頭痛を治す方法は、冷たい物(かき氷・アイスクリーム・ペットボトル飲料など)を額にあてる。すると皮膚から脳へ冷たいものである事を伝え痛みがなくなるそうです。(※効果には個人差があるようですが…)

函館市女性センターより講座参加者募集

★受講生募集★

| 講座名 | 定員 | 開講日 | 受付 |
|---------------------------|------------|----------------------|--------------|
| 夏休み・親子でチャレンジ 食品サンプル教室 | 10組 先着順 | 8/7 10時~12時 | 7/7 10時~ |
| 自立男子の料理教室 家事男(カジオ)の台所① | 24名 先着順 | 8/23・30 18時半~20時半 | 7/21 10時~ |

詳細は直接お問合せ下さい

女性のための相談室(常時受付)

| 内容 | 受付 |
|------------|----------------------|
| DV・虐待・離婚相談 | 毎週月金曜日 10時00分~15時00分 |
| 働く女性の悩み相談 | 毎週火木曜日 18時30分~20時30分 |

◇お申込みやお問い合わせは◇

東川町11-12 函館市女性センター TEL23-4188

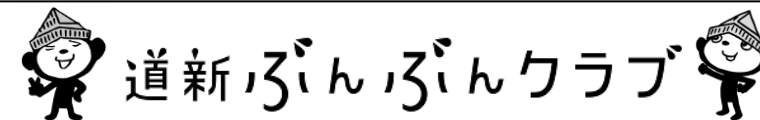
バイバイ大間原発ウォーク7月行動のお知らせ

| | |
|----|--|
| 日時 | 7月16日(日) 8:30~18:50 |
| 場所 | 港町埠頭・津軽海峡フェリーターミナル |
| 趣旨 | 大間で全国の仲間と交流しよう |
| 内容 | 8:30集合 9:30出港 11:00大間港着 12:00 現地集会 13:00 大間町内デモ 17:20 大間出港 18:50 港町埠頭着 経費 片道2,600円(団体割りりで復路10%引き) |
| 電話 | 080-5590-4117(高橋泰助) 070-5285-1071(中森司) |
| 主催 | バイバイ大間原発ウォーク実行委員会 |

平成29年度 第43回
よつば学園 学園祭開催

| | |
|----|--|
| 日時 | 7月9日(日) 10時~13時 |
| 場所 | 東山町118番194号 よつば学園 TEL54-8916 |
| 内容 | 焼きとり・カレーライス・ラーメン・焼きそば いなり寿司・とうもろこし・ビール・ソフトアイス コーヒーなど |

皆様のご来園を心よりお待ちしております



★広告募集中★

当販売所から北海道新聞をご購読頂いているお客様に毎月1日折込のミニコミ紙『四季いい色』に広告を掲載しませんか？料金等の詳細は

◆フリーダイヤル◆



0120-15-0353

をご利用の上お気軽にお問合せ下さい！

ご自宅廻りの雑草でお悩みの方、除草作業お受け致します。TEL46・5158
美原5・16・8 除草 専科

冷水と温水が24時間いつでもお手軽に使えます
今なら無料でお試しいただけます
★お試し期間は1週間です(無料料)(クリクラサーバー+ボトル12本)1本(まずは一週間使ってみてください)！
※お試し期間終了後は無料で回収します
神山2丁目8-3 クリクラ 函館
TEL0120-329985(通話料無料)

「相続登記・生前贈与登記はお済みですか？」
相続・贈与・売買等の登記に関する書類作成・登記手続、外出が困難な方・遠方でもお受けしておりますので、まずはお気軽にお電話下さい。(相談は無料です)。
司法書士 阿部公(AYBE)
電話 0138-555-2648
事務所 山の手一丁目16-5

★クギ打ち1本からお伺い致します！★
大工工事 他、どんな小さな工事でもお気軽にご相談下さい
たつ 工務店
一般建築業
神山3丁目41-16 TEL55-5685
※営業時間 8時~17時

洋服のお直しします ヨシダ
神山3丁目25-5 TEL54-99328

ストーブ・ボイラーの修理・分解整備は日曜・祝日も営業している当店へ！
ボイラー・ストーブ・販売取付工事！
トイレ・洗面化粧台・お風呂！
リフォーム工事 承ります！
九十(くとう) ストーブ整備
陣川町86-125 55-3561

パッキン交換・トイレのつまり
水廻りの修理全般
親切、ていねい、安価に作業致します
ウオッシュレット取付・ボイラー交換等も承ります。下見調査 相談無料。
ワタナベ設備サービス
美原4の300の12 TEL47-0703
携帯090-8276-4639
函館市企業局指定
(給水装置・排水設備) 工業者者

★出張 理美容室★
ハート
外出が困難な方・身体の不自由な方へ無料出張サービス
①カット(顔そり)ブロー込 3240円
②パーマ6480円③毛染め6480円
昭和2-24-18 TEL83-2575