

**11月10日は【ハンドクリームの日】**

い(1)い(1)手(10=ten)の語呂合わせに由来しています。また、本州では最低気温が10度を割って需要が高まる頃であることから、ハンドクリームを塗ってスベスベの「いい手」になってもらいいつも頑張っている自分の手に感謝する日として2000(平成12)年に制定されました。

ハンドクリームは、手肌を美しくいたわる身近なアイテムの1つです。紫外線はもちろん、空気の乾燥や暖房器具による湿度の低下、手洗いなどで肌のうるおいが失われます。乾燥による手荒れが進むと、次第に角質層に亀裂が入りひび・あかぎれなどが起こることも…。日頃から肌を保湿して、乾燥からくるトラブルを防ぐお手入れ習慣を心がけたいですね。



**ハンドクリームの種類と効果**

**【保湿系】**

セラミド配合やヒアルロン酸配合のハンドクリームは保湿効果が高いといわれています。どちらの成分も体内で作る事が出来るのですが、年齢と共に減少していくため年々肌荒れが出てくるといわれています。カサつきが気になるタイプの人におすすめ！

**【ビタミン補給系】**

ビタミンCやビタミンEなどが配合されているハンドクリームは、血行の改善に効果的だそうです。さらにビタミンには美肌効果もありますので手をより美しく保つことができるそうです。ビタミン系は、血行の促進効果に適しているということもあり、手先に塗り込むタイプが多いそうです。手荒れやあかぎれが気になる方におすすめ！

**【尿素系】**

尿素は角質を柔らかくする効果があるそうです。かかとケア用のクリームに配合されていることが多いとか。角質を柔らかくすることにより肌を正常化する働きがあるといわれています。ただし、肌が弱い方には少し刺激がありますので部分的に使用するのがおすすめ！

**ハンドクリームの効果的な塗り方**

- ① 手の平に適量出して両手で温める
- ② 手の甲を優しく押さえクリームをなじませる
- ③ 手の平を組んで指と指の間を滑らせて指の間になじませる
- ④ 指の付け根から指先まで指1本1本を丁寧に握るように塗る

ハンドクリームの量が少なすぎると、こすった時の摩擦で手荒れの原因となってしまうこともあるそうです。缶タイプは500円玉程度の大きさ、チューブは3~4センチ程度出して塗り込むのが適量といわれています。(個人差有)

**11月23日は【赤飯の日】です**

現在、勤労感謝の日である11月23日はその昔「新嘗祭」といわれその年に収穫した新穀を神に捧げて感謝する日でした。その故事を由来とし2010(平成22)年に11月23日が「お赤飯の日」となりました。

**赤飯はいつ頃から食べられていたの？**

平安中期の「枕草子」に小豆粥としてお赤飯の原形が書かれているそうです。祝儀用となったのは室町時代で、江戸時代後期には一般庶民の「ハレの日(お祭りや年中行事)」の食卓にまで広まったといわれています。

**どうして赤飯は赤いの？**

昔から赤い色には邪気を払う力や災いを避ける力があると信じられていました。魔除けの意味を込めて祝いの席で振る舞われるようになったそうです。小豆を煮ると煮汁が赤く色づきます。その煮汁を餅米に吸収させて蒸すのでお米が小豆色に染まるのです。実はこの煮汁の中には、小豆のポリフェノールなど体に良い成分が含まれています。その煮汁を餅米にしっかりと吸収させるお赤飯は小豆の栄養分を余すところなく食べる事が出来るそうです。

**赤飯にはどんな栄養があるの？**

赤飯に多く使われる小豆は、古くから体に良い食べ物として大切に食べられてきました。良質のたんぱく質はもちろん、ビタミンB1、B2、B6や、カリウム、鉄、カルシウムなどのミネラルのほか、食物繊維やポリフェノールも豊富に含まれており現代人に不足しがちの栄養素がたっぷり入っている「健康食」ともいえるそうです。

現在では祝い事や祭りなど吉事に赤飯を食べる風習が残っていますが、その昔は悪い事が起きるなど凶事の時に赤飯を炊く風習があったそうです。これは、いわゆる「縁起直し」という期待を込めて赤飯を炊いたと考えられています。

全国的に赤飯といえば【小豆】が一般的ですが、風習や文化によって地域色が濃い料理といわれています。

北海道・東北・山梨の一部	甘納豆	新潟県の一部	醤油
関東地方	ささげ	福井県の一部	さといも
千葉県の一部	落花生	徳島県の一部	ごま砂糖



ちなみに…北海道の赤飯はなぜ甘納豆が多いのでしょうか…？

甘納豆を入れる赤飯を広めたのは、札幌の私立・光塩(こうえん)学園女子短期大学(旧・光塩学園家政専門学校)初代学園長 故・南部明子先生だそうです。子どもたちが喜ぶように炊き上げた赤飯に甘納豆をのせて食事に出していたそうです。昭和20~30年代にあちこちの料理教室で紹介し、当時の新聞やラジオを通して全道に広まり現在に至っているのだとか。当時は甘納豆の赤飯が大人気でお店から甘納豆が消えてしまったという話もあります。

2019年3月に北海道新聞社から「懐かしいけど新しい 南部あき子のアイデア料理」という本が出版されました。その中にはもちろん「甘納豆入り炊き込み赤飯」のレシピも収録されています。アイデアあふれる料理を数多く紹介しています。ご注文は当販売所まで！

**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	申込
日本文化を傳承しよう 年末年始のおせち料理	24名 (抽選)	12/7 13時半~16時	11/5 10時~
健康のためのセルフケア 初めてのリンパマッサージ	15名 (抽選)	12/6・12/13 19時~20時	11/12 10時~

**女性のための相談室(常時受付)**

内容	受付
DV・虐待・離婚相談 働く女性の悩み相談	火・木曜日 10時00分~15時00分 水・金曜日 18時30分~20時30分
家庭生活相談	月・金曜日 10時00分~15時00分 火・木曜日 18時30分~20時30分

東川町11-12 函館市女性センター Tel.23-4188

**11月8日は「立冬」です。**

立冬とは1年を24に分けた「二十四節気」の19番目にあたる季節の事です。

冬の気配を感じる日 という意味があります。

ということで【立】にまつわることわざ

**『物も言い様で角が立つ』**

【読み】ものもいようでかどがたつ

【意味】誰かに何かを話す時、言い方によって相手の感情を損なったり傷つけたりすることがあるから、言葉遣いには気をつけるべきだという戒め。

同じことを言うにしても、言葉の選び方によって、相手を不快にさせたり怒らせたりすることもあるので言葉は慎重に選んで使うべきだという教え。

「角が立つ」とは、人間関係が穏やかでなくなるという意味です。「丸い卵も切りようで三角、物もいようで角が立つ」と続けてもいいます。

【類義】三味線もひき方/物は言いなし事は聞きなし

【英語】Smooth words make smooth ways.

(滑らかな言葉は滑らかな道を作る)

【用例】「秋は食べ物美味しいからか最近太ってしまい気になっていた。先日友人から【なんか最近健康的になったね】といわれた。物もいようで角が立つというけれどマイナスに思っていたことをプラスに表現してくれてありがたかったよ」

**【どうしん電子版】に登録しよう！**



- ①お申込ページへ
- ②北海道新聞パスポート取得
- ③電子版会員に申込み

←スマホから

**神山町会文化祭のお知らせ**

日時	11月3日(日)文化の日 10時~13時
場所	神山町会館 Tel.53・6645
内容	①ｽｰﾌﾞｲﾝﾀ(2階大ホール) ・人形劇 教育大学「赤い鳥」 ・ハーモニカ演奏 武部悟さん ・マジックショー 高野太吾さん ②町民作品展(1階研修室)

今年の文化祭は子どもさん向けのイベントを行います。多数のご来場をお待ちしております。

冷水と温水が24時間いつでもお手軽に使えます  
今年も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  
Tel.0120-322-9985 (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・遠方で来所できない方のため出張訪問相談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(いせお)  
山の手1・16・5 Tel.55・26648  
事務所 山の手1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  
一般建築業 達 工務店  
神山3丁目41・16 Tel.55・5685  
※営業時間 8時~17時

洋服のお直しします コッタ  
神山3丁目25・5 Tel.54・9328

九十九(くじゅう)ストープ整備  
陣川町86・125 55・3561

ストープ・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・ストープ・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！

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30の12 Tel.47・0703  
携帯 090・8276・4639  
函館市企業局指定  
(給水装置・排水設備) 工事業者

★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 Tel.83・2575