

10月31日は【日本茶の日】

1191（建久2）年のこの日、栄西禅師（1141～1215年）が宋（今の中国）から帰国した際、日本にお茶の種子と製法を持ち帰ったことに由来しています。

※栄西は鎌倉時代の禅僧で日本臨済宗の開祖（創始者）です。

栄西禅師は、お茶の効用からお茶の製法などについて著した『喫茶養生記』（1214年）を書き上げるなどお茶の歴史に関しても大きな足跡を残した人だといわれています。宋から帰国した栄西禅師は九州の博多で日本最初の茶園を開いたり、鎌倉に招かれた際には鎌倉三代将軍・源実朝にお茶を献上し、二日酔いで苦しんでいた将軍をお茶で治療したという記録が残っているそうです。

日本茶とは

「日本で生産された緑茶」のことを日本茶と呼んでいるそうです。日本国内で生産される緑茶以外のお茶（紅茶や烏龍茶）はありますが、生産量でいえば圧倒的に緑茶が多く、一般的な認識としても「日本茶といえば緑茶」のことをさします。

日本茶が作られる工程について

- ①茶葉を摘む 茶摘みは手で摘む「手摘み」と「機械摘み」があります。
- ②茶葉を蒸す 茶葉が発酵しないように蒸して酸化酵素の働きを止めるため茶葉が新鮮な茶摘み後 20 時間以内に行われます。
- ③揉みと乾燥 茶葉の繊維をほぐしてお茶内部の水分を揉み出し一定の温度を保ったまま乾燥させるので健康成分が維持されたまま乾いていきます。
- ④選別 茎や粉など香味が異なる部分も含まれているため、ふるい分けて切断し、形をきれいに整えていきます。

日本茶の種類と特徴などについて

種類	作り方	特徴
煎茶	新芽を蒸した後、揉みながら乾燥させます。	さわやかな香りと、うま味・渋味が調和しています。カフェインやタンニン(カテキン)の含有率が高く、特にビタミンCは豊富。お茶と言えば一般的にこの「煎茶」です。
玉露	新芽に覆いをかけ直射日光を避けて育て、煎茶と同じ工程で仕上げます。	玉露は特にうまみの素となるアミノ酸の含有量が多く、逆に渋みの素となるタンニン(カテキン)などが少ないため、まろやかで濃厚な甘みがあります。
焙じ茶	番茶や煎茶を褐色になるまで強火で焙煎します。	香ばしい香りが口の中をすっきりさせるので、食後のお茶として広く好まれています。焙じ茶はカフェインやタンニンが少なく幅広い年齢の方におすすめ。
玄米茶	玄米を炊いて炒り、ほぼ同じ量の番茶や煎茶をブレンドします。	緑茶の風味と炒り米独特の香ばしさがあり、薄めでさっぱりとした口あたりです。玄米茶はカフェインが少なくお子様やお年寄りの方にもおすすめ。
抹茶	日光を避けて育てた新芽を蒸した後、揉まずに乾燥させ、葉脈を取り除いて石臼で挽いて粉にします。	まろやかな甘味が特徴で、渋みはほとんど感じさせません。葉そのものを飲むので香りも味わいも格段に深く、お茶に含まれる健康な成分も無駄なく口にすることが出来ます。「濃茶」と「薄茶」があります。



10月10日は「布団の日」です。

日常の正しい布団のお手入れ方法の普及や年に一度の寝具のメンテナンスを促す事などを目的として2010年に制定されました。「10」が2つで【ふ(2)とん(10)】という語呂合わせからきています。**人が健康を維持するために大切な睡眠を支える布団で寝る。**

ということで【寝】にまつわることわざ『枕を高くして寝る』

【読み】まくらをたかくしてねる
【意味】気にかかることがなく、安心してゆっくりと眠ること。心配事が全くないこと。

中国の戦国時代、秦と同盟を結ばせるために遊説家の張儀が魏王を説得するために言った言葉に由来しています。

「楚韓の患い無くんば、則ち大王枕を高くして臥し、国必ず憂い無からん（楚と韓の両国から攻撃される心配が無ければ、大王は枕を高くして眠ることができ、国には憂患（ひどく心配すること）が無くなるでしょう）」とあるのに基づきます。

戦国時代は、不意の敵の襲来に備えて地面に耳をつけたり、遠くの音が聞こえるようにえびら（矢を入れて背中に背負う道具）を枕として寝たりしていた。よって戦いが終わると、敵の襲来もなく安心して枕を高くして寝ることができたことから。

【英語】To be able to sleep on both ears.
(左右どちらの耳を下にしても眠ることができる)

【用例】「しばらく疎遠になっていた友人の体調が悪いらしいと風の便りで聞いた。ずっと気にはなっていたが何となく連絡しづらかった。でも思い切って電話してみたら大病ではなかったと本人から聞いたよ。これでようやく枕を高くして寝ることができそうだ」

バイバイ大間原発ウォーク 10月行動のお知らせ

日時	10月18日(日) 13:30
場所	函館山つつじ山駐車場
趣旨	原発停止祈り旗行進
内容	13:30 集会 14:00 ウォーク開始(つつじ山～千畳敷)
電話	080-5590-4117 (高橋泰助)
主催	バイバイ大間原発ウォーク実行委員会

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
図版や写真で読み解くはこだての歴史講座	24名(抽選)	11/2・9・16 18時半～20時	10/2 10時～
女性の精神科医による女性のための心と体の相談	4名(先着)	11/4 14時～16時	10/5 10時～
身近にある安心素材を使ったナチュラルクリーニング講座	24名(抽選)	11/10・17 18時半～20時	10/13 10時～
自立男子の料理教室 お料理ビギナー教室②	12名(抽選)	11/14 13時半～15時半	10/15 10時～
子どものおやつは手作りでおうちでスイーツ③	12名(抽選)	11/28 13時半～15時半	10/27 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 Tel23-4188

無料調停相談開催のお知らせ

下記の内容で裁判所の調停委員による無料調停相談を開催します。

日時	10月24日(土) 10時～15時
場所	函館市美原1丁目26-12 函館市亀田交流プラザ Tel86-7980
目的	民事及び家事の紛争について、その解決手段の一つである調停制度の利用に関する相談を広く市民から受けると共に調停制度の普及・周知を図る。
内容	金銭、売買、土地建物、サラ金、信販関係、交通事故による損害賠償、夫婦間の問題、相続関係などの家族・親族間の紛争 他
実施者	函館調停協会に所属する民事調停委員・家事調停委員
主催	函館調停協会 Tel38-2371
※相談の秘密は守られます。※参加は無料です。※予約は不要です。 函館の感染状況によっては、中止する場合がございます。 参加希望の方は事前に電話にて確認をして頂きますようお願い致します。	

★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へ

自宅でもリハビリしませんか？
加齢によって起こる身体機能の低下が心配ではありませんか。
現役理学療法士でパーソナルトレーナーの国際資格を持つ専門家が、あなたにあった効果的で安全な運動を訪問指導してくれます。
一般家庭はもちろん、介護施設やケアマネージャーからの依頼も受け付けております。今なら初回体験価格として500分500円で体験できます！
理学療法士 森田拓也（フィットアップ代表）
函館市山の手3丁目7番36号
Tel090-1644-5880

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
Tel0120-32-9985(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・遠方でも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(アベ)お
山の手1-16-5 Tel55-2648
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 Tel55-5685
※営業時間 8時～17時 ※日曜定休※

洋服のお直しします コッタ
神山3丁目25-5 Tel54-9328

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
ウォシュレット取付・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 Tel47-0703
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 3300円
②パーマ6600円③毛染め6600円
昭和2-24-18 Tel83-2575