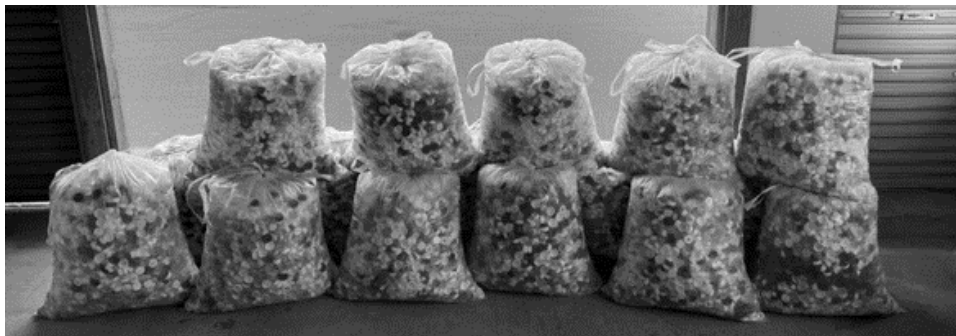


10月21日(水)にエコキャップを発送しました!

8月1日発行分の四季いい色にて【エコキャップ提供先変更】についてお知らせをさせて頂いたところ、読者の皆様及び地域の皆様から毎日たくさんの持込を頂いております。いつもありがとうございます!今回は45ℓの袋を16個発送いたしました。



皆様の善意(エコキャップ)をこれからも責任を持って発送致します。今後も変わらぬご協力を今まで同様よろしくお願い申し上げます。

回収は清涼飲料などのペットボトルキャップのみです。

回収箱の設置場所は	神山2丁目9-3 北海道新聞 安田販売所 ※平日午前8時から午後7時の間
回収箱に入れる前に	①簡単に洗浄をお願いします ②シール等は剥がして下さい

※持込のみの受付となっております。

11月8日は「いい歯の日」です。

「いつまでも美味しく楽しく食事をとるために口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて厚生労働省と日本歯科医師会が「8020 運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」を推進しました。その運動の一環として1989(平成元)年に制定しました。「いい(11)歯(8)」の語呂合わせからきています。

ということで【歯】にまつわることわざ『奥歯に衣着せる』

【読み】おくばにきぬきせる
【意味】思ったことを率直に言わず、遠まわしに思わせぶりの言い方をすること。「衣」とは着物や衣類のことをいいます。

奥歯に衣をかぶせたり何か詰まったりすれば、発音が不明瞭になることから、物事をはっきり言わずに何か隠しているような言い方をすること。※「衣」を「ころも」と読むのは間違いです。

【英語】It beats about bush without coming to point. It says indirectly/
【類義】奥歯に物が絡まる/奥歯に物が挟まる
【用例】「久しぶりに友人から連絡が来て会った。話しぶりが奥歯に衣着せるような感じで気になったので『何かあったの?』と尋ねたら急に泣き出してしまった。その後話を色々聞いたけれど友人の抱えている問題がうまく解決することを願うしかないよ…」

11月15日は【昆布の日】です

11月15日といえば、「七五三」です。七五三のお祝いに育ち盛りの子どもたちが栄養豊富な昆布を食べて、元気に育ってほしい。そして昆布を食べる習慣をつけてほしいという思いから1982(昭和57)年に制定されたそうです。またこの時期は、その年に収穫された昆布が【新昆布】として市場に出回る時期でもあり、海からの贈り物として感謝をする気持ちも込められているそうです。私たちが住む道南も昆布が有名ですね。昆布は国内生産量の95%が北海道産といわれています。中でも函館産はこの内の約2割を占め、生産量・生産高ともに日本一を誇るそうです。

昆布の語源は?

語源の由来は色々な説があるといわれています。中でも「水中の石上に生ずる草」をアイヌ語で「こむぶ」ということから「こんぶ」に転じたとする説が有名です。

昆布の栄養素は?

昆布三大栄養素

① カルシウム	骨や歯の主成分として子供の成長期や骨粗しょう症の予防に大きな役割を果たしているそうです。牛乳の約7倍のカルシウムを含んでいるのだとか。
② ヨウ素	甲状腺ホルモンの元を作り、新陳代謝を活発にするなど人間の成長には欠かせない成分です。昆布はもちろん海藻類・魚類に多く含まれています。
③ 食物繊維	血糖値の制御や腸内を整える働きがあるそうです。コレステロールを減らし動脈硬化を予防する効果もあるといわれています。

道南地区で獲れる昆布は?

① 真昆布	甘みのある良質な澄んだ出汁がとれます。昆布の中でも高級品です。
② ガゴメ昆布	道南地域のみ生息しているそうです。多量に含まれている「フコイダン」という物質の高機能が注目されています。

どうしん電子版の登録は↓コチラから

まずはカンタンご登録!

ご登録の前に準備するもの

- メールアドレス (ログインのために使います)
- パスワード (半角英数字)
- スマホ、タブレット、パソコンなどの端末

登録専用サイトへアクセス!

スマホ、タブレットの場合

二次元バーコードを読み取り表示されたアドレスからサイトへアクセスしてください

パソコンの場合 どうしん 検索

どうしん電子版Webサイトのトップページ右上の「電子版登録のご案内」からサイトへアクセスしてください。

★「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(いせお)
山の手1-16-5 Tel.555-26648
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
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.555-5685
※営業時間 8時~17時 ※日曜定休※

洋服のお直しします **ヨシダ**
神山3丁目25-5 Tel.54-9328

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(くじゅう)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300の12 Tel.47-0703
携帯 0900-8276-4639
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★
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 Tel.83-2575

●定額制!
高齢者買い物代行・付き添いサービス
「最近足腰が弱くなり買い物が大変になってきた!」「家からスーパーの道が遠くて大変!」「重い荷物を持って帰ってこられない!」等のお悩みありませんか? そんな買い物に一人で行くのが不安な方や、行きたくてもいけない高齢者・障がい者の安全・快適をサポートいたします。
『費用は月々1万円で利用し放題』と
函館には今まで無かった料金体系です。
また担当者は病気が障がいに対して知識豊富な医療従事者が担当させて頂くので安心でき、場合によってはお身体の相談に乗ることも可能です。
お気軽にお問い合わせください。

★自宅で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30号
Tel.090-1644-5880