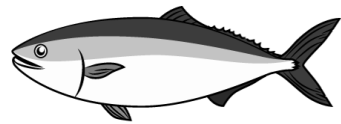


**12月20日は鮭の日です**

鮭は、スズキ目アジ科の海水魚です。北西太平洋に生息する回遊性の大型肉食魚で日本では重要な食用魚で各地の文化や産業に深く関わっているそうです。

鮭の体は紡錘形（円柱状でまん中が太く両端が次第に細くなる形）でやや側扁（体の左右から押しつぶしたように平たいこと）。背は暗青色、腹は銀白色。体側中央に黄色の縦帯があります。成長に合わせて呼び名が変わる代表的な出世魚です。（詳しくは下で解説します）



**なぜ12月20日が鮭の日なの？**

魚へんに師と書いて鮭。年取り魚のプリは師走の魚で、20日を「ぶ(2)り(輪=0)」と読む語呂合わせからきているそうです。  
※年取り魚とは大晦日に食べる魚のことで、西日本では【鮭】、東日本では【鮭】と異なりますが昔から正月を迎える際に欠かせない魚です。

**【鮭】の語源ってなに？**

語源には諸説あるといわれています。あぶらの多い魚なので「アブラ」の「ブラ」が転じたと言う説。古くは火に炙って食べたので「あぶり」が略されて「ぶり」になった説。古語の「フリ」が濁って「プリ」になったと言う説などがあります。

**出世魚【鮭】の名前について**

鮭は出世魚でその大きさによって呼び方が変わります。出世順の呼び方は、地域によってバラバラですが北海道では**フクラゲ→イナダ→プリ**と呼ばれています。体重が1kg未満のものは「フクラゲ」又は「フクラギ」、1kgから5kg未満のものは「イナダ」、5kg以上のものを「プリ」と呼んでいます。

**【出世魚とは】**

稚魚から成魚までの成長段階において異なる名称を持つ魚の事をいいます。江戸時代までは武士や学者は元服（成人する事）や出世などの際に改名する習慣があったそうです。その習慣に基づいて魚のサイズや容姿・生息域・生態の変化で名前が変わる魚を『出世魚』と呼び縁起物としてお祝いの時や門出を祝う料理に使われるようになったそうです。

**【鮭】の栄養と効能について**

鮭は美味しいだけでなく豊富で良質な栄養をたくさん含んだ優れた魚です。

DHA ドカサイン酸	これらの多価不飽和脂肪酸は脳を活性化させ学習や記憶能力の向上に役立つと考えられているそうです。悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病（成人病）の予防に効果が期待されています。この脂肪酸は天然物よりも養殖物の方が沢山含まれているそうです。
EPA イササイン酸	ビタミンD → 加齢やリリの吸収を助け骨の形成を促す働きがある。
ビタミン	ビタミンB1 → 乳酸を分解しエネルギーに代謝するのを助ける働きもある。ビタミンB2 → 脂質の代謝を助ける働きがある。
たんぱく質	体を形作るために使われるたんぱく質が豊富です。摂取されたたんぱく質は筋肉や骨を作るために使われ日々の成長に欠かせない物質でもあります。成長期で活動的な子どもは大人以上に必要な物質だそうです。

**12月11日は「国際山岳デー」です。**

2003(平成15)年の国連総会で「国際社会が山岳地域の環境保全と持続可能な開発について考える日」として制定されました。国際デーの1つです。

※国際デーとは国際機関によって定められた記念日で、毎年定められた日に特定の事項に対して特に重点的問題解決を国連はじめ全世界の団体・個人に呼びかけるための日のことです。

**ということで【山】にまつわることわざ『愚公山を移す』**

【読み】 くこうやまをうつす  
【意味】 どんなに困難な事でも辛抱強く努力を続ければいつか必ず成し遂げることが出来るということとえです。

中国に「愚公」という名の90才になる老人がいました。愚公は二つの山に面した場所に住んでいたので出掛けるたびに山が邪魔して遠回りをしなければならなかったそうです。そこで家の前にある二つの山を他へ動かそうと土を運び始めたそうです。

人々はその愚かさを嘲笑しましたが、愚公は子孫がその行いを引き継げば山を移動させることが出来るだろうと一向に諦めなかったそうです。

その志に意気を感じて、天帝（中国における天上の最高神を意味する語）が一晩で山を移動させ平らにしてあげたという話に基づきます。

【英語】 The goal is to achieve if the effort (努力すれば目標は達成する)

【類義】 金輪際(こんりんざい)の玉も拾えば尽きる／点滴石を穿つ  
【用例】 「前から【海外ドラマを字幕無しで見たい!】と言っていた友達に先日1年振りに会った。話を聞いたらなんと、独学で英語を習得して今では字幕無しでドラマ鑑賞をしているそうだ。友達の頑張りほまさに愚公山を移すで感心したよ。」

**●有料広告についてのお知らせ●**

現在、ご好評につき有料広告の空きスペースがございません。大変申し訳ございませんが新規受付は休止させて頂いております。ご了承ください。空きスペースが出来ましたら紙面にてお知らせいたします。



**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
冬休み・親子でチャレンジオリジナルキャンドル教室	10組(抽選)	2021/1/7 10時~12時	12/7 10時~
家族の健康のためにからだに優しい教室(冬)	12名(抽選)	2021/1/19 18時~20時	12/17 10時~
今年は恵方巻も手作りしよう! 巻き寿司体験教室	12名(抽選)	2021/1/25 10時~12時	12/21 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

**サンタ・リボン企画のお知らせ**

今年も「はこだてクリスマスファンタジー」が始まります。女性センターでは期間中、1階ホールにツリーを設置し恒例となった「サンタ・リボン企画」を実施します。下に挙げる寄付品をお持ち頂いた方に「サンタ・リボン」をお渡ししてツリーに結んでもらい集まった善意の品を函館市内の児童養護施設や福祉団体などにクリスマスプレゼントとして届けるという内容です。クリスマスツリーが今年もサンタ・リボンでいっぱいになるように皆さんからの善意をお待ちしています。

**◎募集する品物◎(未使用・賞味期限内)**

- ・文房具や画材(ノート・鉛筆・マジック・絵具や色鉛筆など)
  - ・日用品(石鹸・洗剤類・タオル・ティッシュペーパー・トイレットペーパー等)
  - ・保存のきく食品(お米・油・みそ・しょうゆなどの調味料・乾麺等)
- ※品物の持ち込み先は下記住所となります。  
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 12月行動のお知らせ**

日時	12月20日(日) 13:30
場所	まちづくりセンター(十字街電停そば)
趣旨	サンタと一緒に原発反対!
内容	13:30集会 14:00ウォーク開始(金森倉庫周回コース)
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

まずはカンタン登録!

ご登録の前に準備するもの

- メールアドレス ログインのときに使います
- パスワード 6-16文字(半角英数字のみ)
- 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を上記「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。

電子版に登録  
はコチラ  
←

**★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50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

TEL090-1644-5880

**●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1万円です。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。

**★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

ヨシタ

神山3丁目25-5 TEL54-9328

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!

九十(くじゅう)ストープ整備

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) 工事業者

**★山主張 理美容美容★**

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