

3月28日は【三つ葉の日】です

「み(3)つ(2)ば(8)」(三つ葉)と読む語呂合わせからきています。

三つ葉の特徴

セリ科ミツバ属の多年草です。日本が原産で「日本のパクチー」と呼ばれているそうです。さわやかな香りが特徴で夏には白色の小さな花を多数咲かせます。日本では江戸時代から野菜として栽培され、おひたしや和え物・お吸い物や鍋物、丼物の具として広く用いられています。

三つ葉の栄養について

三つ葉は緑黄色野菜です。そして6つの豊富な栄養素が凝縮している野菜です。

βカロテン	癌や心疾患の予防	ビタミンC	美肌効果&免疫力アップ
ビタミンK	骨太&止血作用	カルシウム	骨粗鬆症予防
カリウム	高血圧予防	マグネシウム	高血圧予防&エネルギー作り

栄養価が高いので野菜不足の解消に効果があるといわれています。

三つ葉の選び方

新鮮さと香りは比例するといわれています。緑色が鮮やかで色が濃い物を選びましょう。鮮度が落ちてくると葉が黄色くなってきます。乾燥していないもの・根元から葉っぱの先までピンとしているものを選びと良いそうです。

三つ葉の保存方法

濡れたキッチンペーパーなど柔らかい紙や布でくるんでから袋に入れて冷蔵庫に入れます。※冷蔵庫に入れるのは乾燥を防ぐためです。

三つ葉の旬

若く柔らかい葉茎を伸ばす3月頃から初夏にかけて旬の時期になります。香りもよく、シャキシャキとした食感が楽しめます。

三つ葉の種類

根三つ葉	根が付いているもので、春から夏にかけて天然物も出回ります。
切り三つ葉	茎がやや太く、「葉セロリ」に似ています。根元で切られ、茎から上の部分を束ねて出荷されています。
糸三つ葉	ハウスで水耕栽培されているもので、スポンジ状の床ごと根付きで出荷されています。年中店頭には並んでいます。

日本産の野菜の種類は十数種類しかないといわれています。三つ葉はその一つです。これからは旬ですので、香りを楽しみながら美味しく頂いてみてはいかがでしょうか。

3月7日は「サウナの日」です。

「サ(3)ウナ(7)」の語呂合せに由来し1984(昭和59)年に制定されました。血圧を正常にしたり自律神経を整えるなど様々な健康効果が期待できるといわれています。

ということで【汗】にまつわることわざ『**綸言汗の如し**』

【読み】りんげんあせのごとし
【意味】君主が一度口にした言葉は、訂正したり取り消すことができないということ。一度出た汗を再び体内に戻すことはできない意味から。「綸言」とは、君主の言葉のことです。「綸」には、太い糸という意味があります。つまり「綸言」は太い糸のように力強い言葉だということです。

『漢書』に「号令は汗の如し。汗は出でて反らざる者なり(命令を出すことは汗を出すことと同じだ。汗は一度出たら戻すことができないように、一度出した命令は取り消せない)」とあるのに基づきます。

【類義】天子に戯言無し/蛙は口から吞まる
【英語】A king's word must stand.
(国王の言葉は不変でなければならない)

【用例】「最近、新聞やテレビで失言がニュースになっているのをよく目にする。綸言汗の如しというのが自分も発言には責任を持たなければいけないと思う。」

バイバイ大間原発ウォーク 3月行動のお知らせ

日時	3月22日(日) 13:30~
場所	まちづくりセンター(市電十字街電停そば)
趣旨	春だ、元気に脱原発!
内容	13:30 講演会(講師・佐原若子氏) 15:00 ウォーク(金森倉庫群周回)
連絡先	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
観光客とのコミュニケーション 覚えておきたい「実用英会話」	36名 (抽選)	4/3・17・24 5/1・8・15・22・29 18時半~20時	3/3 10時~
タイルのコースターを作ろう スパインタイル教室	10名 (抽選)	4/6・13 18時~20時	3/6 10時~
写真で見る函館山の植物 函館山の草花を知ろう①	36名 (抽選)	4/20 18時~20時15分	3/13 10時~
家族の健康のために からだに優しい料理(春)	24名 (抽選)	4/22 10時半~12時半	3/24 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

ひな祭りの歌【うれしいひなまつり】

3月3日はひな祭りです。ひなまつりの時期になると流れるこの歌は1935(昭和10)年に作られ翌年の2月にレコードが発売されました。歌詞は4番まであるのをご存知でしたか?意味も一緒にご紹介します。

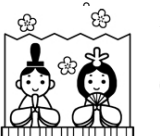
①あかりをつけましょぼんぼりに お花をあげましょ
桃の花 五人囃子の笛太鼓 今日ほは楽しいひな祭り
今日はひな祭り。灯籠に火を付けて明かりを灯し桃の花を飾りましょ。

②お内裏様とお雛様 二人並んですまじ顔
お嫁にいらした姉様によく似た官女の白い顔
お殿様とお姫様がすました顔して並んで座つて。お世話係の三人官女の一人は色白の美しい顔立ちで先にお嫁に行つてしまつたお姉さんを思い出します。

③金の屏風にうつる灯を かすかにゆする春の風
少し白酒召されたか 赤いお顔の右大臣
金色の屏風には灯籠の火が映つていて少し揺れているので春の柔らかな風が吹いているようだ。ひな人形の右大臣は赤い顔をしている。お酒を少し飲んだのだろうか。

④着物をきかえて帯しめて 今日私は私も晴れ姿
春の弥生のこのよき日 何より嬉しいひな祭り
今日の主役は私。ひな人形のようにきれいな着物を着て、おしゃれをしましょう。3月のこのすばらしい日にひな祭りができることがとても幸せです。


※歌の意味にはさまざまな解釈があります。どうぞ参考までにお読みください。



3月6日はスポーツ新聞の日

1946(昭和21)年の3月6日、日本初のスポーツ新聞が創刊されました。第1面を飾ったのは、野球の投手を中心にしたスポーツ選手のイラストだったそうです。当初の発行部数は1万5000部。タブロイド判4ページ、一部売りの値段が50銭(月極20円)でした。※タブロイド判とは、見開きの新聞1枚分の半分ほどの大きさ。

北海道新聞では1982年から道新スポーツを発行しています。北海道日本ハムファイターズ・コンサドーレ札幌・レバンガ北海道など、さまざまなスポーツの最新情報や芸能情報なども満載です。



道新スポーツ
1週間の無料お試し
随時受付中!
★お気軽に★

★函館税務署からのお知らせ★

下記の通り確定申告の期限が延長になりました。

場所	函館税務署(中島町37-1)
申告期限	4月16日(木)まで
電話相談	31-3171 ※音声案内「0」~電話相談センターがお答えします

※詳しくは函館税務署までご連絡下さい※
申告書の作成は『国税庁HP』へ <http://www.nta.go.jp> (「確定申告」で検索)

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+ポトル12L1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 ※日曜定休※

洋服のお直しします コッタ
神山3丁目25-5 Tel 54-9328

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!
九十九(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 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