## ４月２０日は【ジャムの日】です

1910(明治 43)年 4 月 20 日に長野県北佐久郡三岡村(現在の小諸市)の塩川伊一郎という人が「苺ジャム」を皇室に初めて献上したことに由来し制定されました。

### ジャムとはなに？

果物に砂糖を加えて加熱濃縮しゼリー状に固めた食品です。
果物に含まれるペクチンが糖と酸に反応しゼリー状に固まる性質を利用して作られています。作る際に加える砂糖が水分を抱え込み腐敗を遅らせるため保存性に優れ昔から冬に果物を楽しむための保存食とされています。

### ジャムの起源は？

今から１万～1 万５千年前の旧石器時代後期。人類がミツバチの巣から取った蜜を使い果実を煮たことがジャムの起源であるとされています。
スペインの遺跡では、この時代の人々が木に登りはちみつを採取している壁画が発見され、さらにはちみつを使い土器で果物を煮た跡も見つかっているそうです。
砂糖を使ったジャムが作られるようになったのは紀元前 320 年頃からだといわれています。アレクサンダー大王（ギリシャの王）がインド遠征からヨーロッパに砂糖を持ち帰りジャムが作られたそうです。この頃の砂糖はとても貴重品だったためジャムを食べることができたのは王族などの限られた人々のみだったとか。
日本では 1877（明治 10）年にアメリカ人技師の指導で北海道開拓使が初めてジャムを作ったそうです。

### ジャムの語源はなに？

英語の古い方言【CHAM】にあるといわれ「ぐちゃぐちゃ噛む」という意味です。
現在、ジャムを英和辞典で引いてみると「押しつぶす」「つめこむ」という意味になっています。

### ジャムにはどんな栄養があるの？

**《メラノイジン》**

ジャムには炭水化物やビタミン・ミネラルなどフルーツの栄養が含まれていますが、ビタミンＣや葉酸といった成分は加熱により壊れてしまいます。しかし、ジャムにすることによって【メラノイジン】という新たな栄養成分が作られます。
メラノイジンは糖とアミノ化合物を加熱した際に見られる【メイラード反応】によって作られる成分で、抗酸化作用によって細胞を若々しく保つ効果や血流を良くする効果があるそうです。

**《食物繊維》**

食物繊維はジャムになってもそのまま残るそうです。食物繊維の便秘改善効果は知られていますが最近では生活習慣病の予防効果も認められているそうです。

**《ポリフェノール》**

ポリフェノールは熱の影響を受けずにジャムにしっかりと残るのだとか。
抗酸化作用が強く種類によって様々な健康効果があるといわれています。

「ジャムは糖分が多いから…」「太りそうだから…」などという理由でジャムを敬遠している方もいるのではないでしょうか？糖質（炭水化物）と脂肪は、私たちの体のエネルギー源として大切な働きをしています。特に砂糖は消化吸収が早いのでジャムは朝食に最適なのだそうです。ジャムに含まれる果糖やミネラル、ビタミン類は果実の持っている良質な成分で私達の健康に大いに役立っているそうです。

## ４月 18 日は「発明の日」です。

1885 年(明治 18 年)のこの日、現在の「特許法」の前身となる「専売特許条例」が公布され、日本の特許制度が始まったことに由来しています。

ということで 【発明】 にまつわることわざ

**『必要は発明の母』**

【読　み】ひつようははつめいのはは
【意　味】不便さや不自由さなどから必要に迫られると、新しい発明や工夫が生まれるという意味です。
発明は必要に迫られるからこそ生まれるものだということ。必要に迫られると、あれこれ工夫がなされ発明を生むから、必要は発明にとって母親のような存在であることを表しています。
【類　義】窮すれば通ず
【英　語】Necessity is the mother of invention.（必要は発明の母）
【用　例】「世の中には色々な便利グッズがあるよね。そういうグッズは主婦の人が考えたものが多いらしいよ。
必要は発明の母というが、日々の生活で不便だと思うことを解消する商品が今流行っているんだねぇ。
よおーっし、私も考えてみようっと！」

## 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 |
|---|---|---|---|
| 力を合わせてお料理しよう パパとクッキング | 12 組（抽選） | 5/9 13 時半～15 時半 | 4/9 10 時～ |
| 子育て支援パパママ講座 生きる力を育てる「色育」講座 | 36 名（抽選） | 5/16・23 １３時半～15 時 | 4/16 10 時～ |
| マジックトリックを体験 騙されないための心理学 | 36 名（抽選） | 5/22 13 時半～15 時半 | 4/24 10 時～ |
| 世界で人気の料理「ｽﾊﾟｲﾝ」編 「パエリア」を作ろう！ | 24 名（抽選） | 5/27 10 時～12 時 | 4/27 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 ℡２３－４１８８

## ４月 25 日は【歩道橋の日】です

1963（昭和 38）年のこの日に日本で初の歩道橋が大阪駅前に完成したことに由来しています。

**歩道橋とは**

【横断歩道橋】のことをいいます。
人道橋（じんどうきょう）の一種で、主に車道や鉄道を跨（また）ぐように架（か）けられた歩行者と自転車専用の橋です。

※日本の歩道橋は、道路から通常 470 cm 以上空けて建造されています。

歩道橋は高度経済成長時代（1955～73 年）に自動車の交通事故が多発したことに対する対策の一環だったそうです。その後も日本各地で歩道橋の整備が進み交通事故を大きく減らすことに貢献したそうです。
しかし、その一方で自動車を優先したため高齢者などの歩行に大きな負担を強いるものだという批判もあったのだとか…。

函館市内でも老朽化や学校の統廃合で通学路から外れるといった理由などで撤去が進められている歩道橋。昔ながらの歩道橋のある町の風景が年々少なくなっていくのは何だか淋しい気がします。

## バイバイ大間原発ウォーク　4月行動のお知らせ

| | |
|---|---|
| 日　時 | 4月19日（日）　13：30 |
| 場　所 | 青年センター（千代台電停近く） |
| 趣　旨 | 春だ、元気にサヨナラ原発！ |
| 内　容 | 13:30～佐原若子氏講演（青年センター2F）<br>15:00～ウォーク（千代台電停→本町交差点→高砂通→千代台公園入口） |
| 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 |


**★出張　理美容室　八ート★**
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 ℡83・2575

**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 ℡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

**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（くとう）ストーブ整備**
陣川町86・125 **55・3561**

**洋服のお直しします**
神山3丁目25・5 ℡54・9328

**★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（たつ）工務店**
神山3丁目41・16 ℡55・5685
**※営業時間 8時～17時 ※日曜定休※**

**「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の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（いさお）**
山の手1・16・5 ℡55・2648
事務所 山の手一丁目16・5

**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）
（クリクラサーバー＋ボトル12ﾘｯﾄﾙ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**（ミズノクリクラハコダテ）函館
℡0120・32・9985（通話料無料）

無料体験講座（内容電話で説明します）
**尺八塾　公認大模範　小林悦山**
ためしに吹いてみませんか尺八貸します
神山3・58・4 ℡32・4338（小林）

**★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**へお気軽にお問合せ下さい！