


秋の七草



【目で見て楽しもう】
 【七草】といえば「春の七草」が有名です。春の七草は、お粥にして食べ無病息災を願う古くからの習わしです。意外と知られていませんが「秋の七草」があるのをご存じですか？

秋の七草も歴史は古く、万葉集で山上憶良という人が詠んだ二首の歌が始まりと伝えられています。

- 秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七種の花
- 萩の花尾花葛花などしこの花をみなへしまた藤袴朝顔の花（※朝顔は桔梗のこと）

かつては、秋の花が咲く野原を「花野」と呼び散策しながら詩歌を詠んで楽しんでたそうです。秋の七草は食べることはなく、**「趣」を愛でることが目的だった**ようです。

名前	名前の由来	花言葉
はぎ萩	「秋に草冠」の字が表すように秋を代表する植物です。野山に自生しているものも多く、十五夜にすすきと供えるほか秋のお彼岸に作る「おはぎ」の由来にもなっています。	思案・内気・想い前向きな恋 柔軟な精神
おはな尾花	「すすき」の別名です。すすきの穂が動物の尾に似ていることが名前の由来と言われています。秋が本格化してから開花するため秋の訪れの象徴です。	勢力・生命力 活力・隠退 悔いなき青春
くす葛	葛湯、葛切り、葛餅など今でも親しみ深い植物の1つです。葛の根を乾燥させた「葛根」は民間治療薬として風邪や胃腸不良などの際に用いられています。	治療・活力・根気 努力・芯の強さ 恋のため息
なでしこ撫子	清楚で奥ゆかしい撫子の花にたとえ、日本女性を大和撫子と称えるのでおなじみの花です。かわいらしいピンクの花は古くから和歌にも詠まれてきました。	純愛・無邪気 思慕・貞節・才能 大胆
おみなえし女郎花	花の美しさが美女を圧倒するという説があるほど優雅で美しい花として古代の人に親しまれた花です。そのため多くの歌や句にも詠まれています。女郎花の根と全草には解毒・鎮痛・利尿などの作用があります。	美人・親切 はかない恋 心づくし 約束を守る
ふじばかま藤袴	花の色が淡紫色で弁の形が筒状で袴に似ていることからこの名前が付けられました。桜のような香りがあるので、古くは芳香剤や防虫剤として使われていました。	遅延・躊躇 思いやり 優しい思い出
ききょう桔梗	その形が好まれ、家紋として使われることも多い花です。万葉集で詠まれた「朝顔の花」は桔梗を指すという説が有力。根は生薬として用いられています。	清楚・気品・誠実 従順・変わらぬ愛 優しい温かさ

★ワンポイント★	お	す	き	な	ふ	く	は
秋の七草の覚え方は【お好きな服は】	女郎花	薄(尾花)	桔梗	撫子	藤袴	葛	萩

9月18日は【かいわれ大根の日】です

1986（昭和61）年、無農薬の健康野菜である【かいわれ大根】をもっと知ってもらおうという趣旨の元に制定されたそうでこの日に制定された理由は制定を決める会が開かれたのが9月であることと、「1」の上に「8」を横にして（∞）乗せると竹トンボのような大根の双葉の形になることから18日が選ばれたそうです。

かいわれ大根ってなに？

大根の種子から発芽して双葉が出たもので、食用の発芽野菜（スプラウト）です。漢字では「貝割れ大根」と書きますが、これは二枚貝が開いたように見える葉の形が由来しているそうです。※かいわれ大根を上手に成長させると大根になるそうです！

かいわれ大根の歴史はいつから？

かいわれ大根は平安時代には食べられていたといわれています。「野菜の日本史」（1991年）によると、平安時代の辞書「和名抄」に書かれている「黄菜」と呼ばれるものが、かいわれ大根を指しているそうです。

かいわれ大根の栄養素ってなに？

かいわれ大根はβカロテンを豊富に含んでいるそうです。βカロテンは皮膚や粘膜の健康を助けるほか、抗酸化作用によりアンチエイジングやがんの予防に良いとされています。また血液の凝固や骨の形成に関わるビタミンK、造血をサポートする葉酸も多めです。かいわれ大根のピリッとした辛味は大根にも含まれるアリルイソチオシアネートという成分で、抗菌作用や食欲を増進させる働きがあるといわれます。

かいわれ大根の上手な保存方法は？

購入したパックのまま冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。根元が乾燥しないように注意し2〜3日以内に使いきるのがベストなのだそうです。根元をカットしたものはラップで包んで冷蔵庫へ。また、軸がピンとしていて葉がきれいな緑色のものを選びましょう。軸がしおれていたり葉が黄色くなっているものは鮮度が落ちているサインなのだそうです。

かいわれ大根は洗う？洗わない？

かいわれ大根は土を使わないので一見するときれいに見えます。しかし、ハウス栽培なので目に見えないホコリが付くこともあるので食べる前には軽く洗うことが推奨されています。

★切る時に輪ゴムをかけるとバラバラにならないそうですよ★

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
家族の健康のためにからだに優しい料理（秋）	12名（抽選）	10/14 10時半〜12時半	9/14 10時〜
子どものおやつは手作りでお家でスイーツ②	12名（抽選）	10/17 13時半〜15時半	9/17 10時〜
就職のためのパソコン講座 エクセル 8回コース	6名（抽選）	10/23〜12/11 毎金 18時〜20時	9/24 10時〜
地元の名所を掘り下げるはこだて探検隊②	15名（抽選）	10/24 10時半〜12時	9/28 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 Tel 23-4188

9月2日は「靴の日」です。

「く(9)つ(2)」と読む語呂合わせから。靴の素晴らしさをより多くの人に知ってもらうことを目的として平成4年に制定されました。ということで【靴化(履)】にまつわることわざ『瓜田に履を納れず』

【読み】かでんにくつをいれず
 【意味】人から疑いを持たれるような言動をしないようにという戒め。「瓜田」とは瓜畑のこと「履を納れ」とは靴に足を入れること。瓜畑で靴が脱げてしまった時に畑の中がかがみこんで靴を履き直すとまるで瓜を取っているように見えます。実際に悪いことはしていなくても、疑いを招くような行動は最初からするべきではないということの教えます。

『文選・古楽府・君子行』に「君子は未然を防ぎ、嫌疑の間に処らず、瓜田に履を納れず、季下に冠を正さず(優れた人は事件が起こる前にそれを予防し、あらぬ疑いを抱かれるような立場に身を置かない。瓜畑では靴を履き直すことをせず、スモモの木の下では曲がった冠を直すようなことはしない)」とあるのに基づきます。

【英語】He that will do no ill, must do nothing that belongs thereto.
 (悪事をすまいと思う者は、悪事と思われる事をしてはならない)

【用例】「レジ袋有料化が始まってからエコバックを使用した万引きが多発しているというニュースをテレビで見た。瓜田に履を納れずで自分もエコバックを使う時は誤解されないような使い方をしようと思ったよ。」

パイパイ大間原発ウォーク 9月行動のお知らせ

日時	9月20日(日) 13:30
場所	函館市役所正面前広場
趣旨	爽やかな秋だけど反原発意識は強く!
内容	13:30 集会 14:00 ウォーク(日銀支店横)
電話	080-5590-4117(高橋泰助)
主催	パイパイ大間原発ウォーク実行委員会

★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

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)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(くわ)お

山の手1-16-5 Tel 55-2648
 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

達 工務店

一般建築業
 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

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 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 3300円
 ②パーマ6600円 ③毛染め6600円
 昭和2-24-18 Tel 83-2575