



睦月(むつき)

睦月の由来は諸説ありますが、お正月に家族や親戚が一同に集まって宴をし、睦み合う(むつみあう=お互いに親しくすること、仲睦まじい様子)から「睦び月(むつびつき)」となり、それが「睦月」となったという説が最も有力とされています。

旧暦では、1月から3月が春にあたることから、「初春月(はつはるづき)」「新春(しんしゅん)」「孟春(もうしゅん)」など、春をつかう異名が多くあります。

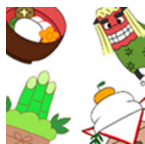
※「元旦」「元日」「正月」の違い※

元旦→一月一日の朝

元日→一月一日(一日間すべて)

正月→一月(一か月間すべて)

特に新年を祝う行事を行う期間である一月一日から三日、または、七日までを指すことが多い。



【子ども科学館教室(1月)】



- 8日(土) 10:00～ ⇒折り紙教室
- 9日(日) 10:00～ ⇒押し花教室
- 15日(土) 10:00～ ⇒星空教室
- 16日(日) 10:00～ ⇒木工教室
※小学4年生以上 先着10名
- 22日(土) 10:00～ ⇒竹細工教室
- 23日(日) 10:00～ ⇒バルーンアート教室
- 29日(土) 10:00～ ⇒科学実験教室 (6月申込者)
14:00～ ⇒科学工作教室
- 30日(日) 10:00～ ⇒子ども映画会



開催場所: **フラットおおむら 5階**

問合せ: **社会教育課**

☎ **53-4111 (内線 84-154)**

1月の歳時記

「福寿草 家族のごとく かたまれり」 福田 蓼汀^{りょうてい}



俳句の意味

雪を割って、黄金色の花をひらく福寿草。まるで肩を寄せ合っている家族のように、三つ、四つの花が、かたまって咲いている。

1月1日 「元日(がんじつ)」

年の始めを祝う日です。「1年の計は元旦にあり」、新しい年の目標を決めるのもいいですね。

1月5日「小寒(しょうかん)」

「寒の入り」ともいわれる小寒。この日から節分までが「寒の内」です。寒風や降雪など、寒さがいよいよ厳しくなってくるころです。

1月7日「七草粥(ななくさがゆ)」

五節句の一つである「人日(じんじつ)の節句」に、春の七草を入れたお粥を食べる風習です。

1月10日「成人の日(せいじんのひ)」

成人の日は、1月の第2月曜日と定められており、「おとなになったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます」ことを趣旨として制定された祝日です。

1月20日「大寒(だいかん)」

1年で最も寒い時期。寒稽古など、耐寒の行事が行われるのがこのころです。また、「寒仕込み」といって、寒気を利用して酒や味噌を仕込むのにも良い時期とされます。

【1月の雑学クイズ】

①元旦やお正月に、
やっちはいけない
ことは何でしょうか

ア⇒夜更かし

イ⇒掃除

ウ⇒お出かけ



②お正月に食べるおせち料理に「伊達巻」という玉子焼きのような料理があります。どんな意味がこめられているでしょうか

ア⇒頭が良くなる

イ⇒長生きする

ウ⇒お金持ちになる



③お正月の遊び「羽根つき」は、羽に重しがついたものを打って落とさないようにする遊びです。失敗すると顔に何をめりますか

ア⇒どろ

イ⇒すみ

ウ⇒みそ



※解答は、裏面下※

開催予定の行事

※行事の内容は、発行時現在のもので、ご不明な場合は、事前にお問い合わせください。

大村市消防出初式

日時:令和4年1月8日(土)

9:00~

場所:さくらホール

※関係者のみ出席※

問合せ:0957-53-6266(安全対策課)

*新型コロナウイルス感染症対策に伴いまして、今後の状況によっては変更になる場合があります。



令和4年 大村市成人式

日時:令和4年1月9日(日) 13:00~14:00

場所:シーハットおおむら (受付12:30~)

対象:平成13年4月2日~平成14年4月1日生

問合せ:0957-54-3161(社会教育課)

*新型コロナウイルスの感染状況により内容、日程が変更または中止になることがあります。
市の公式HPなどで、ご確認ください。



※1月の健康「寒い季節を乗り切る冷え性対策」※ (全国健康保険協会HPより抜粋)

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になります。東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」といわれています。

《冷え性の原因》

冷え性を招く原因は様々です。最近には特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないこと、きつい下着や靴による血行不良が挙げられています。

《冷えを改善する生活習慣》

①冷えが気になるときは、**身体を温める食材を積極的にとりましょう**。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は、熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。下図を参考にとり入れてみてください。



②**身体の隅々まで血液を届ける**ために、身体を締め付ける衣服や靴はさけましょう。また、38~40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。

③**自律神経を整える**ために、十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。歩く習慣やストレッチなど適度な運動、あったかアイテムをとり入れましょう。

1月の補導巡視活動

地区名	集合場所	日程	時刻
西大村	西大村小学校	1月13日(木)・27日(木)	19:30
中央	中央小学校	1月14日(金)・28日(金)	19:30
放虎原	放虎原小学校	1月6日(木)・13日(木)・27日(木)	19:00
三城	市民交流プラザ	1月5日(水)・15日(土)・29日(土)	19:00

☆愛の声かけ・巡回活動ありがとうございます☆



発行:社会教育課

☎53-4111

内線:84-155

(市コミセン内)

※雑学クイズの答え※

- ①→イ 掃除……掃除をしてしまうと、ごみと一緒に福も追い払ってしまうといわれています。
- ②→ア 頭が良くなる……伊達巻は卵を巻いて作るところが巻物(=学問)に似ており、この願いになりました。
- ③→イ すみ……羽根つきは、失敗したほうが顔にすみを塗ります。昔はこれを塵除けとして行っていたそうです。