



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。

※「元旦」「元日」「正月」の違い※

元旦→元日(1月1日)の朝

元日→1月1日(1年の最初の日)

正月→1年の最初の月 ただし、元日から1月末までの1か月間を指して使われることは少なく、一般的には正月を祝う期間を指す。その期間を大きく分けると、三が日と松の内に分けられる。



【子ども科学館教室(1月)】フラットおおむら5F

○ 6日(土) 10:00~ ⇒折り紙教室

○ 7日(日) 10:00~ ⇒木工教室
※4年生以上 先着10人

○13日(土) 10:00~ ⇒星空教室

○14日(日) 10:00~ ⇒科学講座

○20日(土) 10:00~ ⇒竹細工教室

○21日(日) 10:00~ ⇒バルーンアート教室

○27日(土) 14:00~ ⇒科学工作教室(30人まで)

○28日(日) 10:00~ ⇒子ども映画会

※各教室に団体で参加される場合は事前にご連絡ください。

問合せ:社会教育課 ☎53-4111 (内線84-154)

1月の歳時記



1月1日 「元日(かんじつ)」

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6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8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。

* 大村市の成人式典は1月7日(日)に実施されます。

1月20日 「大寒(だいかん)」

1年でもっとも寒い季節だといわれています。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月の健康ネタ雑学クイズ】

(下記内容:脳トレクイズラボから抜粋)

①お節料理の定番に「昆布巻き」があります。昆布には「フコキサンチン」という栄養素が含まれていますが、その健康効果はなんでしょうか。

- ア 視力低下予防
- イ メタボ予防
- ウ 白内障予防

②1月22日は「カレーの日」です。では、カレーがもつ健康効果として正しいものはどれでしょうか。

- ア 疲労回復効果
- イ 視力回復効果
- ウ 腰痛改善効果

③1月23日は「一無二少三多の日」です。「一無」=「禁煙」、「二少」=「食べ過ぎない」「飲酒量を減らす」、「三多」=「たくさん動くこと」「たくさん休むこと」ともう一つは何を指しているのでしょうか。

- ア たくさん水分をとること
- イ たくさん間食をとること
- ウ たくさん人や物に触れること

情報あれこれ！！

【令和6年大村市成人式典「二十歳の集い」】

日時:令和6年1月7日(日) 13:00~開式 ※受付12:30~
 会場:シーハットおおむら メインアリーナ
 問合せ:社会教育課 ☎54-3161(市コミセン内)



【大村市消防出初式】

日時:令和6年1月8日(月・祝) 9:00~開式 ※関係者のみ参加
 会場:シーハットおおむら さくらホール
 問合せ:大村市総務部安全対策課 ☎53-6266



【第10回 シーハットシネマ】 ~大スクリーンと高音質で楽しむ名作映画~

期日:令和6年1月27日(土)
 会場:シーハットおおむら さくらホール
 問合せ:シーハット ☎20-7207
 時間:①11:00~「ミセスハリス、パリへ行く」※未就学児入場不可
 ②14:30~「ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー」※4歳以上入場可

《1作品鑑賞券》
 大人⇒800円
 高校生以下⇒500円
 (当日各200円増)

※各行事内容は発行時現在のものです。今後の状況によっては変更になる場合があります。ご不明な場合は、事前に直接主催者にお問い合わせ願います。

【1月の健康ネタ雑学クイズ】の解答

①⇒イ(メタボ予防)

「フコキサンチン」は、昆布、ワカメといった褐藻類に含まれている成分です。
 メタボリックシンドロームや糖尿病を予防する効果があります。



②⇒ア(疲労回復効果)

カレーには、様々なスパイスが使われています。それらのスパイスには、発汗作用・健胃効果があります。
 発汗作用によって新陳代謝が高まり、食欲増進や疲労回復といった効果が得られ、胃腸の働きも高まります。

ちなみに…1982年(昭和57年)1月22日に全国学校栄養士協議会が全国の学校給食の統一メニューとして「カレー」を提供したことが「カレーの日」の由来です。

③⇒ウ(たくさん人や物に触れること)

健康な生活を送るには適度な運動をし、しっかり休むことが大切です。
 そして、「人や物に触れること」は心身に良い影響を与えます。



よく笑うことは血糖値の上昇を抑えたり、ストレスを緩和したりといった健康効果があるとされています。

※メタボ予防、疲労回復に努め、一無二少三多の生活を心がけて、1月を健康に過ごしましょう。

1月の補導巡視活動		☆愛の声かけ・巡回活動ありがとうございます☆	
地区名	集合場所	日程	時刻
西大村	西大村小学校	1月11日(木)・25日(木)	19:30
中央	中央小学校	1月12日(金)・26日(金)	19:30
放虎原	放虎原小学校	1月 9日(火)・23日(火)	18:30
三城	市民交流プラザ	1月13日(土)・27日(土)	19:00

発行:社会教育課
 電話:53-4111
 内線:84-155
 (市コミセン内)