

1月 暮らしの暦

主な歳事・行事

元日	国民の祝日で、「年のはじめを祝う日」として制定された。 <p>屠蘇を飲み、雑煮やおせち料理を食べて新年を祝い、初詣に出かけて一年の無事を祈る。2017年は日曜日にあたり、翌日が振替休日となる。</p>
1月1日(日・祝)	
正月	一年の最初の月を意味し、一般的には年神様を迎えて新年を祝う期間をいう。特に、1月の1日〜3日を三が日、1日〜7日を大正月・松の内、15日を小正月、20日を二十日正月と呼び、特別に祝う。 <p>休暇の時期でもあり、レジャーや帰省、家族団らんなどのハレの生活が行われる。例年、高速道路や空港、鉄道が混雑する。</p>
七草	五節句の一つで、「人日の節句」とも呼ぶ。七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)の入ったお粥を食べ、一年の邪気を祓い万病を防ぐ。また、七草粥には正月に盛大に飲み食いして疲れた胃腸を休める意味もある。
成人の日	国民の祝日で、「おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます日」として制定された。もとは1月15日だったが、2000年より第2月曜日に定まり、毎年3連休となる。各自治体では、成人式が行われる。
鏡開き	年神様の宿ったお供え物の鏡餅を下げる日。餅は手や槌で小さく割り、おしるこや雑煮に入れて食べる。
小正月	1日〜7日の大正月に対し、1月15日を小正月と呼ぶ。大正月中は多忙だった主婦がやっと休める日でもあり、「女正月」ともいう。朝食に小豆の入ったお粥を食べ、一年の邪気を祓う。東北地方では豊作を願って餅花や削り花を飾ることから「花正月」とも呼ばれ、1日〜7日の松の内に対し、15日から月末までを「花の内」と呼ぶ。また、左義長やどんど焼きなどの祭りや豊凶を占う行事を行う地域もある。
防災とボランティアの日	1995年1月17日の阪神・淡路大震災の経験から、災害時のボランティア活動への認識を深め、災害への備えを強化する目的で制定された。1月15日〜21日は「防災とボランティア週間」でもあり、各地で防災やボランティアに関する行事が行われる。
冬の土用の丑	冬の土用期間中の丑の日。期間中に丑の日が2度ある場合は、2度目の丑の日が二の丑となる。夏の土用の丑にウナギを食べる風習が広く知られているが、最近は夏以外の土用の丑にもウナギを提案するスーパーやコンビニエンスストアが増えている。
旧正月	旧暦の元日のこと。昔のなごりで旧正月に正月行事を行う地域もある。中国では現在も春節として祝日となっており、日本の中華街でもお祝い行事が行われる。中国では春節期間は休みのため、日本の観光スポットや商業施設も中国人観光客で賑わう。

その他の歳事・行事

小寒	二十四節気の一つ。1月5日〜6日頃。大寒に向かって寒さがますます厳しくなるという意味。「寒の入り」とも呼び、この日から節分までを「寒の内」と呼ぶ。寒中見舞いはこの期間に出す。
十日えびす	1月10日の「初えびす」の日にえびす神社で行われる祭礼。この祭礼は関西地方を中心に行なわれ、「十日えびす」と呼ばれる。十日えびすには、神社の境内に商売繁盛を願って、福笹や熊手、福蓑など縁起物を売る店が並ぶ。特に、大阪府の今宮戎神社や京都府の建仁寺前の蛭子神社、兵庫県 の 西宮神社の十日えびすが有名。
冬土用	太陽が黄経297度に達する日から立春の前日(立春の前の約18日間)。暦上では冬の終わりにあたる。
二十日正月	正月が終わるとされる日。地域によって正月のごちそうや餅を食べつくす風習がある。西日本では骨正月・骨おろしなどと呼び、正月用の魚の骨を煮て食べる風習がある。
大寒	二十四節気の一つ。1月20日〜21日頃。一年で最も寒さが厳しくなるという意味。柔道・剣道など武道では寒稽古、仏教修行では寒念仏などが行われたり、凍り豆腐やお酒、味噌などがつくられる時期。

元日 (1月1日・日曜日・祝日)

新しい年を祝う

- 年始の挨拶をする
 - SNSやインスタントメッセージ、メールに正月らしい写真を添付して挨拶をする
 - 干支の酉(とり)にちなんだ鶏(にわとり)や鳥　おせち　鏡餅　門松　着物姿の家族の写真　初日の出
 - 着物や改まった服装で親戚やお世話になった人を訪ねる
 - 電話で挨拶をする
- 地元の銘菓や話題のお菓子をお年賀として持参する
- 折り紙やマスキングテープ、布などで手作りしたオリジナルのポチ袋にお年玉を入れて子供にあげる

縁起の良い事をして福を迎える

- 山や海、展望台など絶景スポットで初日の出を見る
- 地元の寺社や有名な寺社に初詣に出かけたり、七福神めぐりのイベントに参加する
- 2017年の恵方の方角(壬の方位・北北西の方角)にある寺社に初詣に出かける
- お寺や神社の参拝の作法を学んできちんとお詣りをしてご利益を受ける
- 破魔矢や宝船、宝来飾りなどの縁起物を寺社や正月の市で買う
- 長寿を願って鏡餅や肉、大根など固い食べ物を使った歯固めメニューを用意する
- お金で財布が“張る”ことを願い「春財布」を購入する
 - ラッキーカラーの財布　長く使える革財布　お気に入りのブランドの財布
- 凧あげ、羽根突き、福笑い、すごろくなど縁起の良い正月遊びをする
- 干支である酉にちなんで鶏や鳥のキャラクターグッズを購入する
- イタリアや中国の風習にならって、縁起の良い赤い洋服や下着を身につける
- 若水を飲む
 - 黒豆、塩昆布、梅干、山椒などを入れた福茶を飲む

正月の松の内期間を満喫する

三が日に家族や親戚で集まって楽しむ

- おせち、お雑煮、餅料理、お屠蘇などの正月料理を食べたり飲んだりしてお祝いする
- お寿司やカニ、ローストビーフなどのごちそうを食卓に並べてお祝いする
- 郷土で食べられているお雑煮の味を楽しむ
 - くるみ雑煮(岩手県)　きな粉雑煮(奈良県)　小豆雑煮(鳥取県)　牡蠣雑煮(広島県)　餡餅雑煮(香川県)
- 郷土で食べられているお正月の伝統料理を楽しむ
 - くじら汁(北海道)　ナメタガレイの煮付け(宮城県)　のっぺい汁(新潟県)　中身汁(沖縄県)
- 新春を祝うデザートやお年賀でもらったお祝いスイーツを食べる
 - ガレット・デ・ロワ　花びら餅　梅の花や干支など正月モチーフの洋菓子・和菓子
- 寄席に出かけたりテレビの演芸番組で落語や漫才、演芸を観て初笑いを楽しむ
- 正月の特別番組やスポーツ中継を見る
 - ネットショップで一緒に福袋を選ぶ
- 書き初めで美文字を楽しむ
 - 着物を着て出かける
- 食生活に気をつけて三が日を楽しむ
 - カロリーオーバーにならないようにごちそうを食べる日の朝や翌朝は、軽めの朝食にする
 - 1月3日に三日とろろを食べてごちそう続きで疲れた胃腸を休める

家族で初売りに出かけて楽しむ

- お買い得な初売りや新春セールで年初めのショッピングを楽しむ
 - 食品や日用品の詰め放題に挑戦する
 - ひな人形やブラックフォーマルなど人生の節目の準備品をセール価格で買う
- 朝早くからお店に並んで人気の福袋を買う
 - 電車の運転体験や工場見学などの体験型福袋　美術品や高級ワインなど的高額福袋　人気ブランドの福袋
- ショッピングのついでに千本引きや縁日イベント、琴演奏など店内の新春イベントを楽しむ

三が日が過ぎてても正月気分を満喫する

- 余ったおせちをアレンジして飽きずに残さず食べ切る
 - 煮しめのカレー　蒲鉾や焼豚のチャーハン　数の子のパスタ　田作りのサラダ　黒豆のマフィン
- 休日に正月レジャーを楽しむ
 - 初せりや消防出初式を見に行く　新春イルミネーションを観に行く　正月映画を観に行く
 - テーマパークの正月イベントに出かける
- 会社帰りなど混んでいない平日に新春セール商品を買っていく

正月気分をリセットする

- 早起きをしたり、決まった時間に食事をとるなど正月休みで乱れた生活リズムを整える
- スーツや制服をクリーニングに出して整えたり、靴を磨くなどしっかりと準備をして通学・通勤する
- プチ断食をしたり消化しやすいお粥やうどんを食べて正月中に疲れた胃腸をリセットする
- 正月太りを解消するためにダイエットに励む
 - ショウガやネギなど体の代謝をあげる食材を取り入れた献立を作る
 - 食物繊維や乳製品をしっかりと摂取して“便活”をする　ストレッチやヨガ、ランニングをして体を動かす
- 届いた年賀状を整理する
 - ファイリングしたり、端を糊で張り合わせて文庫本風に収納する
 - スキャンしてデジタル保存する
- 松の内期間が過ぎたら正月飾りを片付ける

2017年の過ごし方について考える

一年間の計画を立てる

- 日本の年中行事や四季の花、旬の食べ物を調べて一年の暮らしの計画に取り入れる
- 家族や友人の人生の節目行事や記念日のお祝いをできるように把握しておく
- 誕生日　ハーフバースデー　七五三　1/2成人式　成人式　三十路式　結婚記念日　還暦など年祝い
- お金の使い方を考える
 - 家や車、家電など大きな買い物の年間計画を立てる
 - ポイントカードや電子マネーの使い方を見直す
 - ゴールデンウィークや夏休みに向けて旅行積み立てをする
- 一日の時間の使い方を見直す
 - 朝/パックや朝ネイルサロンなど朝美活をする
 - 朝ランニングや朝ジムで体力づくりをする
 - ランチタイムを活用して英会話や料理、ヨガのレッスンを受けて昼活を楽しむ
 - 使用時間が決まったネイルオイルや食べる時間が指定されたグラノーラを活用して生活時間を整える
- リストバンド型活動量計などデジタル機器を活用した健康管理計画を立てる

「**時間指定**」がコンセプトの商品

使用する時間や楽しむ時間を提示する「時間指定」をコンセプトにした化粧品やグラノーラ、旅行ガイドブックなどが登場している。時間を指定されることで、体にとってタイミングの良い時間に栄養素をとれたり、眺めるのに最適な時間に風景を楽しめるなどの利点がある。忙しい日常の中で、自分の時間を有意義に過ごしたい人が増えていることが背景にあるようだ。

1月