

主な歳事・行事	
<b>元日</b> 1月1日(金・祝)	国民の祝日で、「年のはじめを祝う日」として制定された。 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。
<b>正月</b>	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。 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。
<b>七草</b> 1月7日(木)	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。
<b>成人の日</b> 1月11日(月・祝) 第2月曜日	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。
<b>鏡開き</b> 1月11日(月・祝)	年神様の宿ったお供え物の鏡餅を下げる日。 餅は手や木槌で小さく割り、おしるこや雑煮に入れて食べる。 関西では1月15日に行く人も多い。
<b>小正月</b> 1月15日(金)	1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あったため、「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、どんと焼き(左義長)などの火祭りや豊凶を占う行事を行う地域もある。
<b>防災とボランティアの日</b> 1月17日(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。
<b>冬の土用の丑</b> 1月17日(日)	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(2021年は1月29日)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、最近では夏以外の土用の丑にもウナギがスーパーやコンビニエンスストアで提案されている。

その他の歳事・行事	
<b>小寒</b> 1月5日(火)	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。
<b>十日えびす</b> 1月10日(日)	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、福藁など縁起物売る店が並ぶ。 特に、大阪府の今宮戎神社や京都府の建仁寺前のえびす神社、兵庫県西宮神社の十日えびすが有名。
<b>冬土用</b> 1月17日(日) ～2月2日(火)	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。
<b>二十日正月</b> 1月20日(水)	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。
<b>大寒</b> 1月20日(水)	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・金曜日・祝日)

### 新しい年を祝う

#### 年始の挨拶をする

- ・SNSやメールに正月らしい写真や動画を添付して挨拶をする
- ・おせち 鏡餅 雑煮 凧 羽子板 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
- ・折り紙や布などで手作りしたオリジナルポチ袋にお年玉を入れて子供にあげる

#### 縁起の良いことをして福を迎える

- ・山や海、展望台、タワー、クルーズ船上など絶景スポットで初日の出を見る
- ・2021年の恵の方角(丙の方位・南南東の方角)にある神社へ初詣に出かける
- ・三社参りや七福神めぐりなど複数の神社へ初詣に出かける
- ・破魔矢や宝船、宝来飾りなどの縁起物を神社や正月の市で買う
- ・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 コンパクトな三つ折り財布
- ・世界各国の幸運を呼ぶアイテムを用意する
- ・だるま(日本) ボージョーポー人形(サイパン) ラッキートムテ(スウェーデン)
- ・クエ鍋やタラ鍋、牡蠣鍋など縁起が良いといわれる魚介を使った鍋を楽しむ
- ・新年やお祝いの席で食べられる世界各国の縁起担ぎグルメを楽しむ
- ・トック(韓国) ラープ(タイ、ラオス) ビリヤニ(インド) ホッピンジョン(アメリカ)
- ・長寿を願って鏡餅や肉、大根など固い食べ物を歯固めメニューとして用意する
- ・若水を使って煎茶、梅干、結び昆布、山椒、黒豆などを入れた大福茶を飲む
- ・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
- ・下着や靴、歯ブラシ、石鹸、タオル、枕など日用品を新年に新調する

### 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、雑煮、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正月の伝統料理や雑煮の味を楽しむ
- ・ガレット・デ・ロワや花びら餅など新春を祝うスイーツを食べる
- ・幅広い世代で楽しめるボードゲームやカードゲームをして家族団らんを楽しむ
- ・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

#### オンラインを活用しておうち正月を楽しむ

- ・オンライン帰省をして遠方の家族や友人と新年の挨拶をする
- ・VRを利用して自宅に居ながらバーチャル初詣に出かける
- ・人混みを避けて通販サイトの初売りや福袋を購入する

#### ソーシャルディスタンスを保ちながら外出を楽しむ

- ・移動時間が短くて済む近隣の観光地や宿泊施設への旅行を楽しむ
- ・人との接触が少ない、ロボットが接客するホテルや外食店に出かける
- ・日時指定チケットを購入して混雑しないテーマパークやレジャー施設に出かける
- ・コード決済や非接触IC決済など、現金の受け渡し不要の決済手段で買い物をする

#### 三が日が過ぎても正月気分を満喫する

- ・おせちの残りものや余った餅をアレンジして楽しむ
- ・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 ピザ餅 餅グラタン 餅の肉巻き おこわ風餅入りおにぎり
- ・密を避けるために混雑していない平日に新春セール商品を買に行く

### 正月気分をリセットする

- ・スーツや制服をクリーニングに出したり、靴を磨くなど通学・通勤準備をする
- ・消化しやすいお粥やうどんを食べ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

### 2021年の過ごし方について考える

#### 一年間の計画を立てる

- ・家族や友人の人生の節目行事や記念日のお祝いができるように把握しておく
- ・一日の時間の使い方を見直す
- ・早起きをして朝/バックや朝ネイルサロンなどゆったり過ごす朝時間を楽しむ
- ・ランチタイムを活用して英会話やヨガなどのレッスンを受けて昼活を楽しむ
- ・仕事帰りに体の不調を改善する疲労回復ジムに行く
- ・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
- ・料理や英会話などお稽古や習い事を始める
- ・絵日記や育児日記、ペットの観察日記など日記をつけ始める
- ・目標達成に向けてサポートしてくれるアプリを使う
- ・レシートを読み込み計算する家計簿アプリ 外国人と英会話を学べるアプリ
- ・目標達成率がポイントで分かり達成率に応じたご褒美を設定できるアプリ
- ・目標体重に合わせて必要なカロリー摂取量を計算するアプリ



### オンライン帰省

ビデオ通話を使って地元の家族や親戚、友人と交流を楽しむ方法。新型コロナウイルスの緊急事態宣言下で2020年ゴールデンウィーク期間の新たな交流手段として政府より推奨された。



### 年末年始の夕食(2019年～2020年)

【自宅や実家、親戚宅、友人宅で夕食を食べた率】

複数回答 N=6,532

	実施率
2020年1月1日(水・祝/元日)	91.9%
2020年1月2日(木)	87.2%
2020年1月3日(金)	85.0%

### 【おせち料理の夕食出現率】

\*自宅や実家、親戚宅、友人宅で夕食を食べた人

	n*	出現率
2020年1月1日(水・祝/元日)	6,006	60.8%
2020年1月2日(木)	5,694	44.6%
2020年1月3日(金)	5,549	31.5%

2020年1月 クレオ調べ  
全国の男女対象  
「2019年～2020年  
年末年始の夕食に関するアンケート」