

1月 暮らしの暦

主な歳事・行事

元日 <p>1月1日(火・祝)</p>	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。2019年は平成最後の元日となる。</p>
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 <p>1月7日(月)</p>	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。
鏡開き <p>1月11日(金)</p>	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。
成人の日 <p>1月14日(月・祝)</p> <p>第2月曜日</p>	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。
小正月 <p>1月15日(火)</p>	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、どんど焼き(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。
防災とボランティアの日 <p>1月17日(木)</p>	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 <p>1月28日(月)</p>	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。

その他の歳事・行事

小寒 <p>1月6日(日)</p>	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 <p>1月10日(木)</p>	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 <p>1月17日(木)〜2月3日(日)</p>	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 <p>1月20日(日)</p>	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 <p>1月20日(日)</p>	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**・**火曜日**・**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
 - 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

縁起の良いことをして福を迎える

- 初日の出が見える時刻を予測できるサービスを使って山や海、展望台など絶景スポットで初日の出を見る
- 地元の神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
- 2019年の恵方の方角(甲の方位・東北東の方角)にある寺社に初詣に出かける
- 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
- 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
- 世界各国の幸運を呼ぶアイテムを用意する
 - だるま(日本)　ポージョボー人形(サイパン)　ラッキートムテ(スウェーデン)
 - 四葉のクローバー栽培キットや茶柱がでるお茶など縁起の良い物を作る商品を買う
 - クエ鍋やタラ鍋、アンコウ鍋、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)　ピリヤニ(インド)　ホッピングジョン(アメリカ)
 - 長寿を願って鏡餅や肉、大根など固い食べ物を使った歯固めメニューを用意する
 - 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
 - 新年に新しい下着を身につける
 - 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
 - 初詣、初売り、初日の出、初富士、書き初めなど新年「初」の行動を楽しむ

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正月の伝統料理やお雑煮の味を楽しむ
 - くじら汁(北海道)　ナメタガレイの煮付け(宮城県)　くるみ雑煮(岩手県)　きな粉雑煮(奈良県)
- 亥年にちなんでイノシシの肉を使ったジビエ料理を食べる
 - 牡丹鍋　シチュー　トマト煮込み　ストロガノフ
- ガレット・デ・ロワや花びら餅など新春を祝うデザートやお年賀で買ったお祝いスイーツを食べる
- ホームシアター用プロジェクターを使って家で映画鑑賞をする
- 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

家族や友人と外出を楽しむ

- 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
- 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の高額福袋　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
- 寄席に出かけたりテレビの演芸番組で落語や漫才などを観て初笑いを楽しむ
- 新年らしいおしゃれをして出かける
 - 着物を着る　和柄のネイルをする　和柄のヘアゴムやピアスをつける
- 1月6日の部分日食を楽しむ
- 年末年始の休暇を利用して国内旅行や海外旅行に出かける

三が日が過ぎても正月気分を満喫する

- おせちの残り物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
- 余ったお餅をアレンジして楽しむ
 - ピザ餅　餅グラタン　餅でおかき　餅スープ
- 初せりや新春イルミネーションを見に行くなど休日に正月レジャーを楽しむ
- 会社帰りなど混んでいない平日に新春セール商品を見に行く

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
- 松の内期間が過ぎたら正月飾りを片付ける
- 届いた年賀状はファイルして収納したり、スキャンしてデジタル保存して整理する

2019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
- ゴールデンウィークが10連休になる場合は、長期や遠方への旅行の計画を立てる
- キッズウィークの日程を確認して一年間の計画を立てる
- 9月から始まるラグビーW杯の現地観戦の計画を立てる
- 10月の増税に備えて家や家電、家具など大きな買い物の計画を立てる
- 一日の時間の使い方を見直す
 - 朝バ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、ヨガなどのレッスンを受けて昼活を楽しむ
 - 会社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

1月