



節目にこそ再チェック！
 からだの変化を捉えよう

「この日から春が始まる」という立春を迎え、いよいよ季節は春です。この季節の節目、区切りを「節分」といい、本来節分は、立春、立夏、立秋、立冬の年4回あるのをご存知でしたか？

昔は、季節の変わり目に邪気(鬼)が生じると考えられて、豆をまいて邪気を祓う行事が行われていました。その中の、旧暦の元旦にあたる立春の前日、2月3日が現代の節分として定着したようです。

ちなみに、太陽の黄道上(太陽の通り道)の位置によって算出される二十四節気は、天体の動きにあわせて暦を変更するため、節分の日が変わることもあるようです。



季節の行事、習わしに込められた思い

節分と同じように、季節の変わり目に五穀豊穡、無病息災、子孫繁栄などを祈り、神様にお供えをしたり、邪気を祓う行事を「節句」といいます。

この時期は「桃の節句」。雛人形を飾ったり、ちらし寿司や雛あられを食べて、女の子の健やかな成長を祝うご家庭も多いのではないのでしょうか。実は「桃の節句」は別名で、本来は上巳(じょうし)の節句といい、年間を通して五節句あるのですが皆さん分かりますか？

- 1月7日 人日(じんじつ)の節句
別名「七草の節句」。七草粥を食べて一年の豊作と無病息災を願います。
- 3月3日 上巳(じょうし)の節句
別名「桃の節句」。お雛祭りの日で、女の子の誕生と成長を祝う日です。
- 5月5日 端午(たんご)の節句
別名「菖蒲の節句」。子どもの日で、男の子の誕生と成長を祝う日です。
- 7月7日 七夕(しちせき)の節句
別名「笹の節句」。短冊に願を込めて笹に飾ると願が叶うと言われています。
- 9月9日 重陽(ちようよう)の日
別名「菊の節句」。宮中や寺院では菊を鑑賞する行事が行われます。

皆さんの節目は？

定期的に健康チェック！

季節に節目があるように、年齢や体調にも節目があります。かつての「成長」が「老化」に変化し、うれしかった誕生日に戸惑うようになるのはいつの頃からでしょうか？少し考えてみてください。皆さんの節目はいつですか？自分の節目を捉え、まず行って欲しいのは健康チェック！

今年度の健診やちよび塩健診はお済みですか？生涯現役で暮らすためにも資本となる「健康」を自分自身で守りましょう。

ちよび塩クイズ

桃の節句といえば、ちらし寿司。便利で手軽なちらし寿司の素を使う場合、1人前に含まれる食塩量はいくらいでしょうか。(答えは9ページ)

- ① 約2g
- ② 約4g
- ③ 約6g

問い合わせ

健康増進課 健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504

犬を飼われる皆さまへ

▼犬を飼い始めた方

生後91日以上の犬を飼い始めた方は、町へ登録をしてください。(登録には手数料3000円が必要です。)

▼犬の登録内容に変更があるとき

① 犬が死んだ場合

町へ死亡届を提出してください。

② 町内に犬が転入した場合

前の自治体で交付された「犬の鑑札」や「狂犬病予防注射済票」、「狂犬病予防注射の案内はがき」を持参して、町で手続きをしてください。

③ 町外へ犬が転出した場合

転出先市区町村の犬を担当する課に「犬の鑑札」や「狂犬病予防注射済票」などを提出して手続きをしてください。

④ 飼い主が変わったり住所変更した場合など

町で変更の手続きをしてください。

▼狂犬病予防注射について

生後91日以上の犬は、毎年1回の「狂犬病予防注射」が義務付けられています。

4月の集合注射時または、お近くの動物病院で接種し、町へ届出てください。(狂犬病予防注射済票の交付には手数料550円が必要です。)

※集合注射のご案内は3月の広報にて行います。

問い合わせ

生活衛生課

☎ 0820 (79) 1010