

A red paper crane is positioned on the left side of the cover, resting on a blue and white checkered pattern. The background is divided into two sections: the top-left section has a red and white floral pattern, and the bottom-right section has a blue and white checkered pattern with small floral motifs. The title is written vertically on the right side in green boxes.

暮

ら

し

の

歳

時

記



目次

新年

- 季節の言葉… 8 催事一覧… 9
- 年中行事とくらし————— 10→13
 [正月の迎え方]若水／お屠蘇／祝い膳／おせち／初詣／
 お年玉／年始回り〔七草がゆ〕〔鏡開き〕
- 行事・祭りに参加する————— 14→15
 1月6日・7日だるま市／2月11日・13日田遊び／
 1月6日出初め式／12月31日なまはげ
- くらしひと工夫————— 16→19
 [1月15日成人式]小物たち／晴れ着…たたみ方
 [正月用品どうする]お飾り…まとめて焼く／
 破魔矢・お札は／漆器・掛軸をしまう
 [さてこまった]二日酔い／医者にかかりたい

春

- 季節の言葉… 20 催事一覧… 21
- 年中行事とくらし————— 22→25
 [2月14日バレンタインデー]
 カード・パッケージを工夫する
 [3月3日ひな祭り]ひな流し
 [4月13日十三詣]



「催事一覧」の日取りは、年によって変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

桜前線平均日〔3月18日ごろ彼岸の入り〕

行事・祭りに参加する————— **26→27**

2月はじめの午の日初午／4月8日花祭／

2月中旬～3月中旬梅祭／5月5日凧揚げ

くらしひと工夫————— **28→39**

〔3月1日全国緑化週間はじまる〕ハイドロカルチャーの方法／春は植物の植え替えシーズン／

留守中の室内植物の手入れ／生花を長もちさせる

〔3月3日耳の日〕耳鳴りのきこえるワケ

■音楽好きな難聴予備軍

〔3月7日消防記念日〕わが家の防火体制は／

消火器は初期消火に威力がある／消火器を点検する／

消火器の種類と使い方

〔4月7日保健デー〕体力テストで体力年齢を知る／

体力テスト得点表／体力年齢判定規準表

〔4月20日郵便週間始まる〕お年玉付き年賀はがき第1号
／〒マークの話／世界の郵便マーク

春の健康法————— **40→42**

〔春一番のあとは要注意〕春は自律神経失調症になりやすい／春を迎える体にコントロール■新入社員健康心得

〔ハシカの季節〕手当十分に

リビング・メンテナンス————— **43→45**

〔春は転勤の季節〕引っ越しのトラブルをさける／

業者まかせでも安心



夏

季節の言葉… 46 催事一覧… 47

年中行事とくらし ————— 48→52

[5月5日子どもの日] 鯉のぼりのあげ方／わが子の立身出世を願って鯉のぼりをあげる／しょうぶ湯は体にいい／昔の具足飾りは厚紙製 ■紙でかぶとをつくる

[5月第2日曜母の日][6月第3日曜父の日]

■梅雨どきは気をつけましょう

[7月7日七夕][7月15日お盆・帰省]

■精霊棚のしつらえ方

紫陽花前線平均日

行事・祭りに参加する ————— 53→54

7月6日～8日朝顔市／7月9日・10日ほおずき市／
5月17、18日ごろ三社祭／8月2日～8日東北四大祭

くらしひと工夫 ————— 55→68

[5月10日愛鳥週間はじまる] 季節もよし、バード・ウォッチング／バード・ウォッチングで気をつけること

[6月1日写真の日] 黒船渡来とともにやってきた／バカチョンハイテクニク

[6月4日虫歯衛生週間はじまる]

虫歯予防のブラッシング／歯ブラシは歯に合わせて

[6月7日計量記念日] 物のサイズは体が基準

[6月11日ごろ入梅] 雨の日のエチケット／食べ物に注意しよう／梅干しの効用いろいろ／カビを防ぐ／退治する

[7月1日国民安全の日] 商品マークを覚えておく



〔7月20日海の日〕

1 トンは樽1個／丸の由来／海に眠る宝

夏の健康法 69→73

〔ふろとシャワーで気分そう快〕

ふろは2度差／シャワーは熱め

〔汗をかく体にする〕〔紫外線のとり過ぎに注意〕

〔クーラー・扇風機はほどほどに〕

〔夏バテを予防する〕

リビング・メンテナンス 74→75〔取り替える〕家具のキャッチ金具／網戸の網／
水道のクリスタルハンドル**秋**

季節の言葉…76 催事一覧…77

年中行事とくらし 78→80

〔9月15日敬老の日〕お祝い品を工夫する

〔9月21日ごろ仲秋の名月〕

楓前線平均日〔9月20日ごろ秋の彼岸〕〔紅葉狩／芋煮会〕

行事・祭りに参加する 81→82

1月・5月・9月の24日とげ抜き地蔵大祭／

10月20日べったら市／9月15日・16日流鏝馬／

10月14日・15日川越祭

くらしひと工夫 83→94

〔衣替え〕夏物の手入れ

〔9月1日防災の日〕〔地震…ふだんから注意〕



家族で防災会議を開く／家具の安全対策

〔火事…ふだん気をつけること〕

〔台風…外回りの補強そして避難準備〕

そろえておきたい非常持ち出し品

〔10月10日体育の日〕

歩くことはいい・たのしく歩こう／スニーカーを選ぶ

〔10月14日鉄道記念日〕

国鉄一番づくし／ラッシュ時の疲労度を科学する

秋の健康法————— **95→97**

〔夏の日焼けを手入れする〕

メイクで肌をガードする／手入れのしかた

〔冬への準備〕冷水摩擦をする

〔秋口の強い日ざしに注意・日中と朝夕の温度差に気をつける〕

リビング・メンテナンス————— **98→101**

〔夏物家電の手入れ〕ルームクーラーの冬ごもり

〔夏物用品の手入れ〕網戸／籐家具・天然素材のすだれ

〔寒さに備える〕暖房器具は早めに点検／すきま風を防ぐ

〔寒さをふせぐ〕

カーテンを二重にする／温めた空気は大切に

冬

季節の言葉… **102** 催事一覧… **103**

年中行事とくらし————— **104→109**

〔11月15日七五三〕〔西の市〕〔12月23日ごろまでにお歳暮〕



[12月24日クリスマス・イブ][大祓い/除夜/年越し]
[正月を準備する]鏡餅/松飾り/しめ飾り[節分]

初雪前線平均日

行事・祭りに参加する————— 110→111

12月17日・18日羽子板市/1月15日山焼き/

12月2日・3日秩父夜祭/10月22日時代祭

くらしひと工夫————— 112→121

[11月25日高圧ガス危険予防週間]十分な注意で事故を防ぐ/ガスもれをチェックする/こわい一酸化炭素中毒

■手軽で安全なガスコンセント

[11月27日ノーベル賞制定記念日]

わが国の受賞者/ノーベル賞こぼれ話

[12月1日映画の日]キネトスコープから「目玉の松チャン」まで■昭和58年日本映画興業成績ベスト5

[12月13日正月事始][12月22日ごろ冬至]

[2月1日成人病予防週間]

定期検診で早期発見/成人病を自己診断する

冬の健康法————— 122→124

[秋の冷えが現れる]冬のビールの効用/冬の活力なべ物
[適温20℃を守って健康に注意]

リビング・メンテナンス————— 125→126

[正月を迎える準備]壁の手入れでリフレッシュ/

天井も掃除して明るい正月/

照明器具の汚れも落として明るさ倍増

新年



季節の言葉

あけ 明の春 / あ すきがゆ 小豆粥 / あらたまの年
／一月場所 / 一番水 / いろはか
るた / 祝箸 / 謡初 / 梅が枝うた
う / 永陽 / 絵双六 / 追羽子 / お
祝いちゃん / 腕飯振舞 / お年玉
／買初 / 飾昆布 / 賀状配達 / 門
松 / 吉兆 / 旧冬 / 稽古始 / 三が
日 / 獅子舞 / 七福神詣 / 重詰 /

事務始 / 松竹梅飾る / 新春 / 新
日記 / 成人式 / 宝船 / 年の始 /
トランプ / 残り福 / 羽子板 / 初
うぐいす / 初写真 / 初電話 / 初
荷 / 初夢 / 花暦 / 春着 / 福引 /
福寿草 / 二日の富士 / 包丁始 /
まゆ玉祝う / 名刺交換会 / 家父
入 / 厄参 / 若木 / 若潮 / 笑初

- 元日 おけらひの 白朮詣(八坂神社)京都市
- ～5日 ごはんいのだ 御霊頂き(鶴岡八幡宮)神奈川県鎌倉市
- 1月3日 神楽始式(春日大社)奈良市
- ～4日 ひよんどり(川名薬師堂)静岡県引佐郡
- はこぎきじんじや 玉せせり(管崎神社・玉取恵比寿神社)福岡市
- 4日 すみよしとうかせらえ 住吉踏歌節会(住吉大社)大阪市
- 5日 初水天宮(水天宮)東京都・福岡市
- 6日 東京消防庁出初式 東京都
- 6日～7日 だるまじ だるま市(少林山達磨寺)群馬県高崎市
- 7日 若菜祭(伊勢神宮)三重県伊勢市
- はすぐん 鳥羽火祭(神明社)愛知県幡豆郡
- うそかえ 鷺替(太宰府天満宮)福岡県筑紫郡
- あおうまのまつり 青馬祭(鹿島神宮)茨城県鹿島市
- 11日 熱田踏歌神事(熱田神宮)名古屋市
- 12日 まいたびらき 俎開(板東報恩寺)東京都
- きぎちう 左義長 全国の神社などで行われる
- 15日 鳥追い 東北・信州一帯
- 道祖神祭 東日本一帯
- ちゃっきらこ(海南神社)神奈川県三浦市
- 18日 浅草寺亡者送り(浅草寺)東京都
- おんゆみはじめ 御弓始(厳島神社)広島県佐伯郡
- 20日 もうつじえんおん 毛越寺延年(医王山毛越寺)岩手県西磐井郡
- 21日 初大師(大師堂)全国(関東では川崎が有名)
- 24日～25日 ののみやまつり 篁宮祭(篁岳山白山社)宮城県遠田郡
- 2月11日 田遊び(北野神社)東京都



元日の朝若水を飲む(清水寺)

正月の迎え方

若水

元日の朝早くくむ水のことで、年神に供えます。家中の者が、この水で口をすすぎ、顔を洗って身を清め、また茶を立てて飲んだりするのがしきたりになっています。昔は、若水には若返りと病気よけの力があると信じられておりました。年末のお正月飾りのとき、水道の蛇口に輪飾りをかけておきます。

お屠蘇

各杯で1回ずつ三度飲むのが正式

お屠蘇は、薬草を入れた紅絹の袋をみりんにひたしてつくる祝い酒です。

お客さまにすすめるときは、「屠蘇三献」といって、上から三献ずつが正式ですが、上の小さな杯だけでもかまいません。

また、お屠蘇にかぎっては、年少者から飲むのが昔からの習慣。これには、若い人の精気を年長者が飲みとるという意味があるそうです。お酒の飲めない人も、ま



ねごとだけでもするのがエチケットとされています。

祝い膳

元旦には、家族全員そろって、祝い膳で新年を祝います。祝い膳についたら、まずお屠蘇をい

ただくのがしきたりです。祝い膳には、雑煮と縁起物の口取りをのせますが、ほかに吸い物や軽くよそったご飯などを添えることもあります。なお、祝い膳には、柳のしろきばし白木箸を使います。

おせち

色あざやかに正月を彩る

おせち料理の「おせち」は、「おせちく御節供」の略で、昔は正月以外にも五節句（正月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）に、神に供える料理のことをいいました。

お重につめるときは、上から順に一の重…口取り、二の重…焼き物、三の重…煮物、与の重…酢の物とし、来客には目の前で取り皿に盛りつけても、失礼にはあたらないとされています。





新潟・弥彦神社の初詣風景



■京都・八坂神社の白朮詣

吉兆繩に火を移し、消えぬよ

うぐるぐる回して家に持ち帰り、
神棚や仏壇の燈明をつける

初詣

本来は、その年に何事も吉兆となる方角（恵方）にある神社にもうでたものですが、最近では方角に関係なく、有名神社に人気があるようです。

また初詣は、元旦から松の内（7日）までに行えばよいことになっています。

■初詣客数ベスト3

- ①明治神宮 ②川崎大師
③成田山新勝寺 この順位は、ここ数年変わっていません。



お年玉

大人には頭の痛い話です。お年玉をあげるのは、中学生くらいまで。ただし、目上の人の子どもにあげるのは失礼とされていますので、注意しましょう。

さてこのお年玉の使いみちですが、昭和58年の調査によると、「貯金する」と答えた子どもが86%にも達したそうです。

年始回り

松の内に、日ごろお世話になっている上司または仲人、親せきの家などを回ります。ただし元日はさけたほうが無難です。また、あいさつは玄関先ですませるほうが、エチケットにかなっています。

1月7日 七草がゆ

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ——春の七草を入れてかゆを炊くのが昔からのやり方ですが、小松菜、ほうれんそう、ねぎなど、手近にある野菜を使い、好みの味を楽しむのもよいでしょう。

七草がゆは、お正月の食べ過ぎで疲れた胃腸を休め、冬場のビタミン不足を補うのに効果的といわれます。

1月11日 鏡開き

年神に供えた鏡餅を、雑煮やおしる粉にして、家族全員で食べる行事です。

お餅は、「切る」という言葉をきらい、包丁などで切らずに、手でむしるか、金づちで割ります。

家族の無事息災を願うとともに、1年間の仕事始めの気持ちもこめて祝いましょう。

だるま市

1月6日・7日
高崎・達磨寺ほか

関東地方では、群馬県高崎市のだるま市が有名で、毎年正月6日、7日は大ぜいの客でにぎわいます。白目の目なしだるまの片方の目にすみで目を入れて祈願し、思いがかなったとき残りの目を入れ、酒などを供えて祝います。

高崎のだるまの特長は、まゆが鶴を形どり、ひげが亀を表しています。

田遊び

2月11日 東京・北野神社
2月13日 東京・諏訪神社

1年の田仕事の様子を歌と身ぶりで演じ、豊作になるよう田の神に願う行事で、全国的に行われます。

地方によって、「春田打」「春鍬」^{はるくわ}「田植祭」など、よび方はさまざまです。

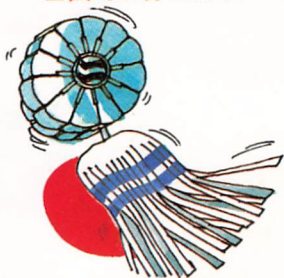
東京では板橋区の北野神社で2月11日夜行われ、13日には同区の諏訪神社でも演じられます。



出初め式

1月6日 町火消し伝統の風物詩
全国的に行われる

消防出初め式ともいい、だいたい正月6日ごろに全国で行われます。東京では、江戸の町火消しの伝統をつぐ「鳶トビの者」のはしご乗りや消防ショーなどがくり広げられ、都民の人気を集めています。



なまはげ

12月31日 秋田県男鹿半島
鬼が奇声をあげて家を回る

東北・北陸地方一帯に見られる風習ですが、とくに秋田県男鹿半島おがはんとうが有名。夕暮に鬼の仮面をつけた青年が家々をたずね、子どもをおどし、祝い言をのべて回ります。子どもは鬼に勤勉を約束し、無事息災を願い、鬼には酒や餅がふるまわれます。現在はおほみそか大晦日ですが、以前は正月15日に行う習わしでした。



1月15日

成人式

小物たち

忘れずに
用意する

帯板・帯枕

帯じめ

伊達まき

かんざし

伊達えり

長じゅばん
肌じゅばん

帯揚げ

すそよけ
腰ひも3本和装用
ハンドバッグ

足袋・草履

このほかに、着付けを頼む場合は、タオル3本ぐらいとさらし半反を用意する。

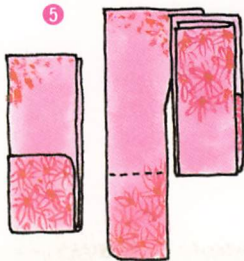
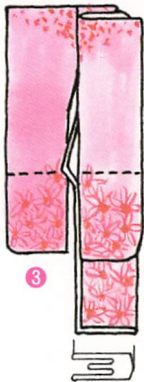
晴れ着

取扱注意

■手入れ

ぬいだら衣紋えもんかけにかけ、3時間から半日ぐらい風を通します。かけたままピロッド布で全体のほこりを払い、えり、そで口、すそなどの汚れをベンジンふきます。

■たたみ方 ①



⑤

正月用品 どうする

お飾り まとめて焼く

1月15日は小正月といい、この日、門松、しめ飾り、書き初めなどを燃やす行事が全国で行われます。この行事は、「左義長」とか「どんど焼き」などとよばれ、古くは悪魔を追い払うための火祭りでした。今でも、この火で焼いた餅を食べると病気にかからないとか、書き初めの紙が炎の勢いで高く舞い上がると、字がうまくなるとかいわれます。なお、東京では7日に行われます。

破魔矢・お札は

旧年にいただいた破魔矢とお札は、神社にもって行くと、まとめて焼いてくれます。



初詣のとき、旧年のを置く

漆器・掛軸をしまう

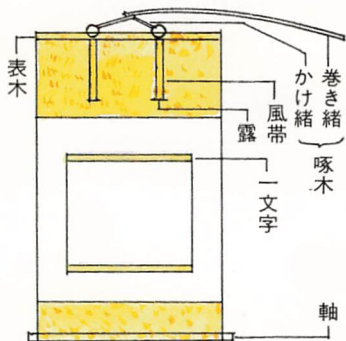
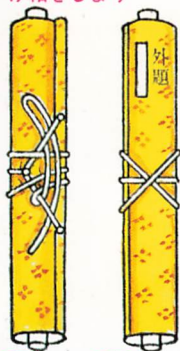
漆器

- ①ほかの食器類と分けて、ぬるま湯でていねいに洗う。
- ②手早くすすいだら、やわらかいふきんで水けをよくふきとり、絹のふきんでよく磨く。
- ③磨いたらしばらくおき、和紙に包んでしまう。しまうときは、乾燥した場所や直射日光のあたる場所はさけること。

かけ軸

- ①表木（かけ軸の上部の切り口が半月型の木）が向こうになるように軸を横にする。
- ②かけ緒についた巻き緒を軸の下をくぐらせ、表木の上から右へ出す。
- ③次に下へ回し裏側で交差させ、表木の上から左側へ出す。
- ④また下へ回し裏側で交差させ、右へ出して、かけ緒にかける。
- ⑤緒を二重にし、輪の部分をして左のかけ緒に通し、形を整える。でき上がりは図参照。

かけ軸をしまう



■軸各部の名称

さ・て・こ・ま・っ・た・

二日酔い

- 気分が悪くなった、頭痛がするなどのときは、思いきって吐くこと。塩水や塩湯を飲み、指先を口につっこむと効果的。
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると、アルコール分が抜ける。
- 胃を回復させるには、半日くらいは流動食にするとよいでしょう。これにハチミツをなめる、水を飲むなどして、ビタミンCと水分を多くとるのが二日酔い退治の早道。

医者にかかりたい

自治体によっては、「救急テレフォンサービス」を設け、電話で休日当番医を教えてください。テレフォンサービスのない地域でも、消防署（119番でなく、地域の消防署の番号へ）が応じてくれますので、心配ありません。また休日当番医や診療所については、市区町村の広報紙に定期的に掲載されます。

春



季節の言葉

合オーバー／青麦／浅き春／暖
か／淡雪／衣裳競べ／鶯／薄氷
／梅が香／うららか／朧月夜
お水取り／陽炎燃ゆる／霞立つ
／風光る／寒明ける／旧正月
草かぐわし／炬燵塞ぐ／穀雨
木の芽時／桜狩／春眠／春日遅
遅／白酒／洗丁花／新入社員

スキーしまう／早春／卒業式
土匂う／菜種梅雨／夏近し／葱
坊主／八十八夜／花冷え／春一
番／春めく／ピクニック／彼岸
会／遍路／水温む／桃の節句
紋白蝶／雪囲とる／雪解／行く
春／陽春／蓬摘む／流水／若鮎
／若草／忘れ霜

- 2月6日 おとうまつり 御灯祭〔神倉神社〕和歌山県新宮市
- 10日 すごういそべじんじや 竹割祭〔菅生石部神社〕石川県加賀市
- 13日 二月堂お水取り〔東大寺〕奈良市
- 13日～15日 なまはげ〔真山神社〕秋田県男鹿市
- 15日～16日 かまくら 秋田県横手市
- 17日 ぼんてん〔旭岡神社〕秋田県横手市
- 17日～20日 えんぶり 青森県八戸市
- 20日 一夜官女〔住吉神社〕大阪市
- 25日 北野梅花祭〔北野天満宮〕京都市
- はつうま 初午の日 初午(全国の稲荷神社で行われる)
- 下旬3月下旬 水戸梅祭〔偕楽園〕茨城県水戸市
- 3月2日 若狭のお水取り〔神宮寺〕福井県小浜市
- 9日 鹿島祭頭祭〔鹿島神宮〕茨城県鹿島郡
- 13日 春日祭〔春日大社〕奈良市
- 第2日曜日 高尾山火渡り祭〔高尾山薬王院〕八王子市
- 15日 つねもちまつり 恒持祭〔恒持神社〕埼玉県秩父市
- 16日 火振り祭〔阿蘇神社〕熊本県阿蘇郡
- 4月2日 ごうはんしき 日光強飯式〔日光山輪王寺〕栃木県日光市
- 7日 あおふしがきしんじ 青柴垣神事〔美保神社〕島根県八束郡
- 10日前後の日曜日 てんすしまい 天津司舞〔天津司神社〕山梨県甲府市
- 14日～15日 高山祭〔日枝神社〕岐阜県高山市
- 香取軍神祭〔香取神宮〕千葉県佐原市
- 21日～29日 みぶきょうげん 壬生狂言〔壬生寺〕京都市
- 5月3日～4日 どんたく 福岡県福岡市
- 4日～5日 浜松の凧揚げ 静岡県浜松市

2月14日

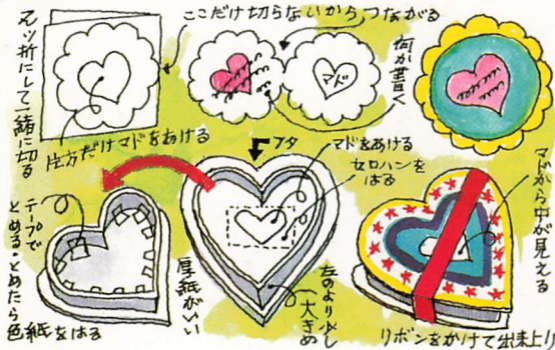
もとはキリスト教の祝日。この日欧米では、チョコレートやキャンデー、花束などを、女性同士や家族間でプレゼントし合います。男性に愛を告白するため



にチョコレートを贈るのは日本独特のもので、昭和35年に、ある製菓会社がチョコレートの売り上げを伸ばすために考えたのがはじまりです。

カード

パッケージを工夫する



3

月

3

日

ひ

な

祭

り



3月3日は桃の節句。この日女の子のいる家庭では、五目寿司や白酒、縁起物のはまぐりのお吸い物などで祝います。おひなさまを飾る日は別に決ま

っておりませんが、一夜飾りは禁物です。ただし、しまうときは早くしないと、娘が縁遠くなると信じられています。

ひな流し 災厄をひなに託して流す

ひな祭りは、中国で古くから行われていた「禊」と、わが国の神道固有の習俗が結びついたものといわれます。

中国には、3月上巳（月のはじめの巳の日）の日に、水辺で禊をして穢をはらう行事がありました。これが、身の祓をするた

めに人形をつくり、それに穢を移して捨てる、という日本古来の習慣に結びついて、「ひな送り」が生まれました。ですから、今でも地方に残る「流しびな」は、ひな祭りの原形をとどめているといえましょう。鳥取の流しびなは代表格。



4月13日

十三詣



関西では、4月13日に13歳になった男女が虚空蔵菩薩におまいりする風習があります。これは関東の七五三にあたる行事で、「知恵もらい」ともよばれます。帰る際、境内を出るまでに後ろをふり向くと授かった知恵を返してしまうといわれ、決して後ろをふり向かないことになっているそうです。

桜前線

平均日

春風についでいそぎ足

気象庁調べ



3月18日ごろ

彼岸の入り

春分の日を中日とする7日間を彼岸といい、お墓まいりをしたりおはぎや彼岸団子をこしらえ仏壇に供える風習があります。彼岸は、もとは「彼岸会」という仏教の行事で、悩みの多いこの世(此岸)から、悟りを開いたあの世(彼岸)へ向かうという教えを守るところからきています。

初午

2月はじめの午の日
お稲荷さんへ

2月はじめの午の日に行う稲荷祭。この日は仕事を休み、近所の人たちが集まって稲荷の祠に油揚げを供えたり、初午団子をつくるのが習慣となっています。稲荷は「稲成り」のなまったもので、本来は農耕の神さまだったのが、のちに商売繁盛の神さまとして、商人の信仰をも集めるようになったといわれます。



花祭

4月8日

お釈迦さまは甘茶でグッショリ



4月8日には、全国の寺では釈迦の誕生を記念する行事が行われます。これは、参詣人が誕生仏の像に甘茶を灌ぐ（このことから灌仏会ともいう）というのですが、都会では、甘茶の代わりに五香水・五色水といって5色の水を使うこともあります。大阪四天王寺、東京日比谷公園では、この日練稚児の行列が行われます。

梅 祭

水戸

天保13年(1842年)、徳川斉昭によって造園された水戸の偕楽園は、金沢の兼六園、岡山の後楽園とならび日本三公園のひとつに数えられています。

梅の名所として名高く、2月中旬から3月中旬にかけては、観梅列車が運転されます。

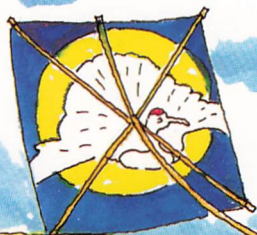


東京・小石川後楽園の梅林

凧揚げ

浜松

古くから行われていますが、もとは凧合戦といって、部落間で行われた競技でした。凧揚げは正月にする地方が多いのですが、浜松は5月の節句に行います。凧は「紙鳶いかのぼり」ともいわれ、うなり凧、ばらもん凧など種類も豊富。



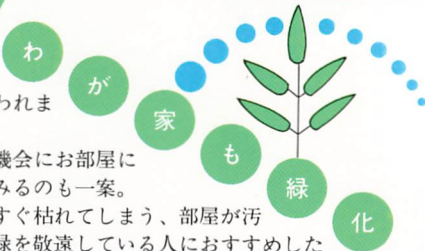
3月1日

全国緑化週間はじまる

この日は、全国
で「植樹祭」が行われま
す。

そこで、これを機会にお部屋に
緑をとりいれてみるのも一案。

手間がかかる、すぐ枯れてしまう、部屋が汚
れる、とって緑を敬遠している人におすすめした
のが hidroカルチャー。これだと、水やりは月2回、肥料は
半年1回と手間いらずのうえ、植え替えは流しでもOKです。
アイビー、ドラセナ、サボテン、ゴムノキなどが初心者向き。



hidroカルチャーの方法

- ①清潔な容器の底に専用の肥料と浄化剤を入れる。ガラスなどの透明容器の場合は、藻類発生防止剤も入れる。
- ②流水で洗った hidroボールを容器の $\frac{1}{3}$ ぐらいまで入れる。
- ③根の土を落とし、ぬるま湯で洗い、 $\frac{1}{3}$ ほど切りつめた植物を容器に入れ、 hidroボールを加える。
- ④植物を手で支えながら、鉢を軽くたたき落ち着かせる。
- ⑤水を鉢の $\frac{1}{4}$ の高さまで注ぐ。
- ⑥ビニール袋でおおい、数日に1回おおいをとりながら、3週間程おく。



鉢植えの植物の根が土の上にとび出したり、排水用の穴からはみ出してきたら、そろそろ植え替え用の鉢を用意します。鉢は、もとの鉢より3割ほど大きいものが理想的。

植え替えの手順は、

- ①新しい鉢の底の方に少しだけ土を入れておく。
- ②もとの鉢から植物を土ごととり出す。このとき、鉢の側面

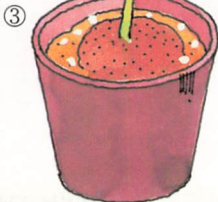
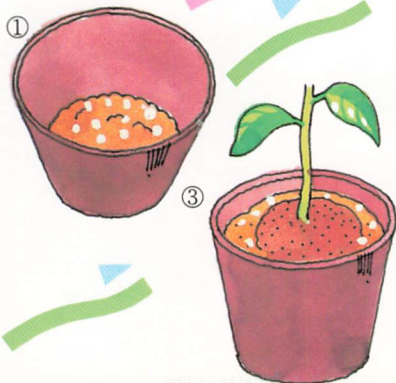
を木切れなどで軽くポンとたたくのがコツ。

そして、手の平で土を包み、指の間に茎をはさむようにしてとり出す。

- ③とり出した植物を、新しい鉢の真ん中に置き、すきまを土で埋める。土は、鉢いっぱいに入れないで、ふちから3割ぐらいのところまでにする。

春

は植物の植え替えシーズン



留守中の 室内植物の 手入れ

家族旅行などで何日か家をあける場合、水分補給さえしっかりしておけば、大事な植物を枯らさないですみます。

- 水盤に水をはり、その中に鉢を置く。このとき、花は水の吸収を悪くするので、あらか



- 2週間以内なら、ビニール袋やラップを鉢のまわりに巻いたり、底にはりつけたりして、土が乾かないようにしておく。なお、2週間以内に帰ってくるようなら、とくに肥料をやる必要はない。

じめつみとっておくこと。

- 細めの空き瓶に水を入れ、瓶の口を土の中に斜めに差しこむ。



- 1週間ぐらいなら、鉢よりやや高いところに水をいっぱいにしたバケツを置き、細長く切ったタオルの一方を鉢の中に、もう片方をバケツの中に入れておくとよい。



生花

を長もちさせる



切り花でも、手入れのしかたによっては、けっこう長い間楽しめるものです。

- テレビの上、暖房器具のそばなど暖かいところに花瓶を置かないこと。それでも夏は水温が上がるので、水揚げが悪くなったり、切り口がくさったりする。これをさけるには、水に氷を入れるとよい。
- 花を切るときは、必ず水の中で「水切り」する。切るときは

よく切れるナイフやはさみを使い、茎を斜めに切る。切ったら、バケツいっぱいのお水にしばらくつけておこう。

※切り口に塩をつけると、水揚げがよくなる。

- 水の中に酢酸かミョウバンを入れておくと、長もちする。また、切り口を日本酒やワインに2～3分つけたあと、薄めた中に生けても効果的。

3月3日

耳の日

耳鳴りのきこえるワケ

ひとくちに耳鳴りといっても、病気が原因のものとそうでないものとに分かれます。

病気が原因でない耳鳴り

これは、ストレスや過労、寝不足、妊娠、飲酒などで起こるものです。また、体質的な低血圧や耳あかが原因のこともあります。静かな夜だけきこえるのは、耳の器官の老化によることが多く、時に難聴を伴います。

病気が原因の耳鳴り

次のような症状が出たら要注意。とくに、難聴、めまい、痛み、しびれ、むくみなどを伴う

場合は、必ず医師の診断を受けること。

〈耳の異常によるもの〉

- ・片耳だけまたは両耳の耳鳴り
- ・セミの鳴き声に似た耳鳴り
- ・ゴーッという耳鳴り、脈はく一致した耳鳴り

〈中枢神経系・全身の病気が考えられるもの〉

- ・頭の中からきこえてくる耳鳴り
- ・持続する耳鳴り
- ・騒がしい場所にいってもきこえる耳鳴り

音楽好きな難聴予備軍

近ごろは、ヘッドホーン愛好者がふえています。音量には注意が必要。というのも、人間の耳には限界があり、85デシベル以上の音を長時間きいていると、聴力が低下し難聴になりやすいからです。なおディスコは約100デシベル。



3月7日

消防記念日

わが家の防火体制は

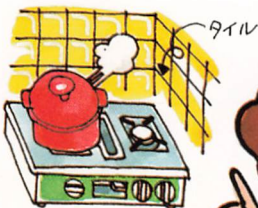
火が出てからでは間に合いません。日ごろから火元の管理には目を光らせておきましょう。

- 寝る前と外出時には、火元確認を習慣づける。
- たき火をするときは、必ずバケツ1杯の水を用意する。
- 常にふろおけに水をはっておく。

このほか、次のような処置をほどこせば、防火体制は万全です。

<台所>

- コンロ台のまわりに、タイルやコンクリートブロック、レンガ、石綿セメント板で防火壁をつくる。どれでも日曜大工でOK。



- ガスコンロ、ガス湯わかし器の点検と手入れを定期的に行い、ガスもれに注意する。なお、湯わかし器には必ずフードをとりつけること。

<外回り>

- 外だき釜を防火壁で囲う。ブロックなどを積み上げてつくとよい。時々、正常に着火しているかどうかチェックしよう。

<室内>

- 小さな子どもがいる場合は、ストーブに囲いをつける。
- ガラスファイバーや石綿などの不燃繊維でできたカーテン、または防災加工をした防災カーテンをとりつける。



消火器は初期消火に威力がある

■消火器を点検する



■消火薬剤交換の目安

あわ消火器	1年
粉末消火器	5年
強化液消火器	10年

消火器は火災を最小限に食い止めるのに効果的ですが、使い方がわからないと備えておいても意味がありません。それだけでなく火事の際は気が動転しがちです。消火器の操作手順は、ふだんから頭の中に入れておくことが大切です。

消火器の種類と使い方

●粉末消火器

火の近くまで寄ったら、手前

からほうきではくように。消えたら火ダネが再燃しないように、水をかけておく。

●強化液消火器

燃えているものに直接かける。床面の場合は包みこむように。

●あわ消火器

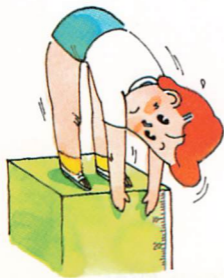
火の近くまで傾けないようにして運ぶ。ホースの先を指でおさえ、転倒させてふり、ホースを火元に向けて指を離す。



健康維持には、体力が大ききものをいいます。休日などを利用して、体力テストを試みてはいかがでしょう。

A 上体前屈み (柔軟性テスト)

- ① 高さ30㎝以上の台のふちに足先をそろえ、5㎝くらい開いて立つ。
- ② かかとをそろえ、ひざを伸ばしたまま上体を深く前に曲げる。
- ③ 両手の指先が台面のどのあたりまで届くかを測る。



B 反復横跳び (敏しょう性テスト)

- ① 1 尺間隔で3本の線を引き、中央の線をまたいで立つ。
- ② 左側の線へ送り足のステップをし、線に足がふれたら中央線まで送り足でもどる。
- ③ 20秒間にこれを左右くり返し、線にふれた回数を数える。



C閉眼片足立ち(平衡性テスト)

- ①両手を腰に、目を閉じて片足で立つ。
- ②バランスがくずれたり、支持足が動いたり、目を開いたりするまでの時間を測る。



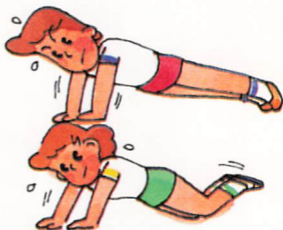
■体力テスト得点表

男性
 女性

得点	上体前屈(cm)		閉眼片足立ち(秒)		反復横跳び(本数)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
20	25以上	28以上	60以上	48以上	49以下	41以上
19	23~24	27	57~59	45~47	47~48	40
18	21~22	25~26	54~56	42~44	45~46	39
17	19~20	23~24	51~53	39~41	44	38
16	17~18	21~22	48~50	36~38	43	37
15	15~16	19~20	45~47	34~35	42	36
14	13~14	17~18	42~44	32~33	41	35
13	11~12	15~16	39~41	30~31	40	34
12	9~10	13~14	36~38	28~29	39	33
11	7~8	11~12	33~35	26~27	38	32
10	6	9~10	30~32	24~25	37	31
9	5	7~8	27~29	22~23	36	30
8	4	6	24~26	20~21	35	29
7	3	5	21~23	18~19	34	28
6	2	4	18~20	15~17	33	27
5	1	3	15~17	12~14	32	26
4	0	2	12~14	9~11	31	25
3	-1	1	9~11	6~8	30	24
2	-2	0	6~8	5	28~29	23
1	-3以下	-1以下	5以下	4以下	27以下	22以下

D腕立て伏せ(筋力・持久力テスト)

- ①男性は体をまっすぐにし、女性は両ひざを曲げ、足先を上にもち上げた姿勢で行う。
- ②何回できたかを数える。



各項目の得点を合計して、その総合得点を**体力年齢判定規準表**に照合してみましょう。最低限必要な体力年齢が得られます。

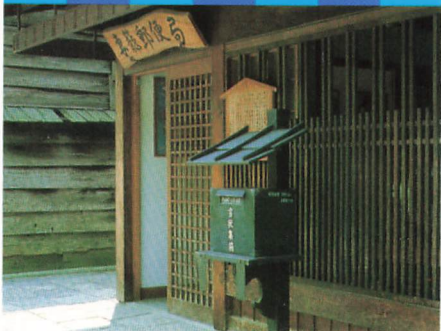
腕立て伏せ(回数)		得点
41以上	45以上	20
38~40	43~44	19
35~37	41~42	18
32~34	39~40	17
29~31	37~38	16
26~28	35~36	15
23~25	33~34	14
20~22	31~32	13
18~19	29~30	12
16~17	27~28	11
14~15	25~26	10
12~13	23~24	9
10~11	21~22	8
8~9	19~20	7
6~7	17~18	6
5	15~16	5
4	13~14	4
3	11~12	3
1~2	9~10	2
0	8以下	1

■体力年齢判定規準表

総合得点	年齢区分
50点以上	20~24歳
47~49点	25~29歳
43~46点	30~34歳
39~42点	35~39歳
34~38点	40~44歳
29~33点	45~49歳
24~28点	50~54歳
17~23点	55~59歳
16点以下	60歳以上

4
月
20
日

郵便週間始まる



明治4年(1871年)のこの日、飛脚便に代わる制度として、現在行われている郵便制度が発足し

ました。切手が発行され、ポストが置かれるようになったのもこのときからです。

お年玉付き年賀はがき第1号

毎年もらうのが楽しみなお年玉付き年賀はがき。これがはじめて発売されたのは昭和24年の12月1日。

ちなみにこのときの賞品は、特等ミシン、1等純毛服地、2等学童用グローブ、3等学童用こうもり傘、4等はがき入れ、5等便せんと封筒、6等切手シートでした。



〒マークの話

〒マークは、明治20年(1887年)2月8日に制定されました。ところでこの〒マーク、はじめ

は「通信」の頭文字の「T」でしたが、のちに〒に改められました。というのも、「T」は世界共通の郵便料金不足を表すマークだったからです。

世界の郵便マーク



フィリピン



マレーシア



インド



ポルトガル



スーダン



大韓民国



ヴェネズエラ



フランス



アメリカ合衆国

春

一

番

のあとは要注意



春一番が吹き荒れるころの天気は、冷えこんだり暖かくなったりの三寒四温型となります。この周期をうまくつかみ、体の

調子を合わせていくのが健康管理のポイント。体の弱い人や持病のある人は、寒いときよりいっそうの注意が必要です。

春は自律神経失調症になりやすい

暖かくなると、体も内側から変わりはじめます。このときの変化が耳鳴りやめまいなど自律神経失調症を引き起こすもと。においがなくなった、歯がおかしい、心臓がおかしいなどの症状

が現れることもあります。このような体の変調に加えて、春は、入学や就職あるいは転勤と環境が大きく変わる時期でもあり、情緒不安定になりやすいものです。

足を温める

自律神経失調症に有効。

- ①これ以上がまんできない、というくらい熱いお湯に足首までひたす。
- ②お湯がぬるくならないよう湯をたしながら、体がポカポカしてくるまで続ける。

春を迎える体に
コントロール

ひじを温める

情緒不安定や心臓の変調に有効。

- ①手の親指を引き抜く感じでひっぱっておく。
- ②熱いタオルでひじを温める。

新入社員健康心得

社会人としての第一歩は、健康管理からはじまります。日常のちょっとした注意が、あなたをストレスから守ってくれるでしょう。

- 早寝早起きで睡眠を十分に。
- 入社準備は前の晩に。
- 朝食は必ずとる。朝食を抜く

とイライラしやすくなる。

- 早めに出社して心にゆとりをつくる。
- 昼食時は仕事のことは考えない。散歩や体操でリラックス。
- コーヒーやお酒、たばこは控え目に。胃腸に負担をかけない。



ハシカ
の季節

手

当

十

分

に

ハシカ(麻疹)はだれでも1回はかかる病気です。ただ幼いほど肺炎などの合併症を起こしやすいので、3歳ぐらまでは予防につとめたほうがよいでしょう。

子どもがハシカにかかったら、医者 of 指示を受けて、次のようなことに注意して看護します。

- 子どもの寝ている部屋は20℃ぐらいに保ち、厚着はさける。
- 熱が高いときは、水まくらをあててやる。
- 人の出入りは、部屋に細菌やウイルスをもちこむ恐れがあるので、注意が必要。
- 食事は栄養価の高いものを与え、水も十分にとらせる。

はしかを軽くみては危険です。とくにせきが多いときは要注意。時々かかりつけの医者 に 診察してもらいましょう。



春先は1年中で一番引っ越しの多い時期です。転勤や入学、入社などで、今まで住んでいたところから移動する人が多いからです。そこで、上手な引っ越しのポイントをご紹介します。

春は転勤の季節

複数の業者に見積もらせる

いやなトラブルもなく、スムーズに引っ越すには、まずよい業者を選ぶことです。これには、チラシなどにのっている認可番号を見て、陸運事務所やトラック協会に問い合わせると確実。

次に、これらと思う業者を数社選び、それぞれに見積もりを出させます。その中から、必ず下見にきて、割り増し料金など細かい点まできちんと説明し、正確な見積書を出した業者を選びます。そして、契約書を取り交わします。

なお、引っ越しシーズンには、遅くとも10日ぐらい前までに依頼しておきましょう。



引っ越しのトラブルを減らす



業者まかせても安心



業者によっては、湯飲み茶碗の1個から家財道具一式に至るまで、引っ越し先に運ぶすべてのものをこん包・荷造りしてくれます。

近距離の引っ越しでしたら、食器などの小物類まで業者まかせにする必要はないでしょうが、転勤などで長い距離を運搬しなければならないときは、小さなものでもこわれやすいものは業者に頼んだほうが安心です。万一のときを考えて、運送保険に入っておくといっそう心強いでしょう。

なおピアノは、必ず専門の業者に依頼すること。

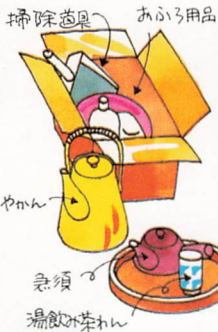
小物は部屋別にこん包して 整理番号を入れる

全部業者にまかせする必要のないときは、小物類は自分で整理しましょう。スケジュールを立てて、ふだん使わないものから順に、なるべく大きさをそろえて荷造りしていきます。荷造りしたら、番号をふるなり中身をメモするなりしておくと、荷物をほどいたあのかたづけが手早くできます。

入念な準備は 後がラク

できれば転居先の下見をして、コンセント、ガス栓の位置を確かめておきます。そして、家具の配置図を業者に渡しておくとい良いでしょう。

また、転居先の掃除、不用品の整理、段ボールの手配なども早めに心がけておくことです。



お風呂道具は すぐに必要

新居ですぐ必要なものは、専用の箱をつくり、ひとまとめにしておきます。着いたら最初に荷ほどこきすることを忘れずに。引っ越しかたづけでその日は、お風呂に入りたいもの。お風呂用品もすぐ出せるように。そのほか、やかん、急須、湯飲み茶碗、お茶。あとかたづけ用に、掃除道具一式。

貴重品は 自分でもとう

現金、貯金通帳、印鑑、債権、貴金属などは、運送保険の対象外です。引っ越しの混雑で紛失したら一大事。きちんとまとめて、必ず自分でもつようにしましょう。



夏

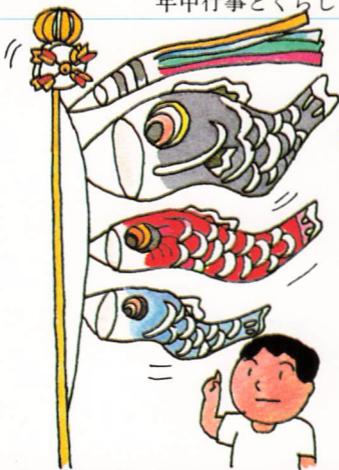


季節の言葉

紫陽花／汗拭い／あやめ／鮎漁
解禁／海開き／梅酒／炎暑／か
き氷／風死す／蚊取線香／雷／
帰省／行水／草いきれ／薫風／
鯉幟／五月人形／更衣／五月晴
れ／サーフィン／慈雨／菖蒲湯
／初夏／暑中見舞／白紵／新茶
／新緑／西瓜割り／納涼／蟬時

雨／線香花火／索麵冷す／大暑
来る／梅雨／土用鰻／夏惜しむ
／夏木立／西日さす／入道雲／
寝冷え／葉桜／初鯉／ビーチパ
ラソル／日盛り／避暑／向日葵
／ピヤガーデン／日焼け／風鈴
／プール／短夜／麦茶／虫干／
炎ゆる／夕立／浴衣／林間学校

- 5月5日～6日 **くらやみ祭**^{おおくにたまじんじや}〔大国魂神社〕東京都府中市
- 11日～12日 **薪能**^{たきぎのう}〔興福寺〕奈良市
- 13日～18日 **神田祭**〔神田明神〕東京都
- 15日 **葵祭**〔上鴨神社・下鴨神社〕京都市
- 16日～18日 **黒船祭** 静岡県賀茂郡
- 17日～18日 **日光東照宮祭**〔東照宮〕栃木県日光市
- 18日を含む4日間 **三社祭**〔浅草神社〕東京都
- 6月1日 **貴船祭**〔貴船神社〕京都市
- 14日～16日 **山王祭**〔日枝神社〕東京都
- 7月6日～8日 **入谷朝顔市**^{きしほじん}〔鬼子母神〕東京都
- 9日～10日 **ほおずき市**〔浅草観音〕東京都
- 14日 **那智火祭**〔那智大社〕和歌山県東牟婁郡^{ひがしむろくん}
- 15日 **出羽三山祭**〔羽黒神社〕山形県東田川郡
- 17日 **巖島管絃祭**^{いわしまかんげんさい}〔巖島神社〕広島県佐伯郡
- 20日～24日 **恐山大祭**〔恐山菩提寺〕青森県下北半島^{おそやまぼだいじ}
- 27日 **津和野鷺舞**^{やさかじんじや}〔弥栄神社〕島根県鹿足郡^{かのあしくん}
- 23日～25日 **相馬野馬追**〔太田神社・中村神社・
小高神社〕福島県相馬郡
- 7月第4日曜日 **オロチョンの火祭** 北海道網走市
- ペーロン** 長崎市
- 28日～29日 **阿蘇祭**〔阿蘇神社〕熊本県阿蘇郡
- 8月1日～7日 **ねぶた祭** 弘前市
- 2日～7日 **ねぶた祭** 青森市
- 5日～7日 **竿灯**^{かんとう} 秋田市
- 6日～8日 **たなばた** 仙台市



鯉のぼりのあげ方

矢車、吹き流しの次はま鯉（黒で染めた鯉）、ひ鯉（朱で染めた鯉）の順で、その他の色は大きさの順にします。本来は、子どもの数だけあげるのですが、核家族の今日ではさびしいので、あまりこだわりません。

5月5日

子どもの日

わが子の立身出世を願って 鯉のぼりをあげる

五月晴れの空を悠々と泳ぐ鯉のぼり。この風習は、江戸時代にはじまりました。

もとは紙製でしたが、今ではカラフルなナイロン製が主流で、デパートでは、団地住まい向けのミニ鯉のぼりも売っています。わが子の立身出世を願う親心、いつの世も変わらず、といったところでしょうか。

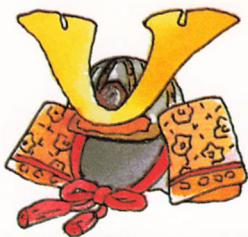
しょうぶ湯は体にいい

しょうぶは昔から、薬草や魔よけに使われていました。端午の節句にしょうぶ湯に入る習慣はそうした薬効にもよりますが、しょうぶが「尚武」に通じることからともいわれます。

最近、植物のにおいのもととなる物質に、殺菌効果があることが科学的に証明されました。先人の知恵には、見習うべきものがあるようですね。

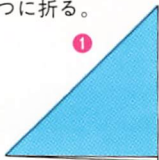
昔の具足飾りは厚紙製

端午の節句は、1200年程前に中国から伝えられましたが、現在のように、鎧兜や武者人形を飾るようになったのは、江戸時代以降のことです。そのころの兜は厚紙製で、武者人形は兜の上に飾るアクセサリでした。

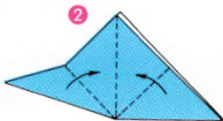


紙でかぶとをつくる

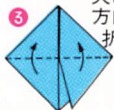
正方形の紙を対角線で二つに折る。



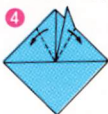
点線の部分を矢印の方向に折る。



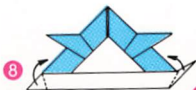
上の紙だけを、矢印の方向に折る。



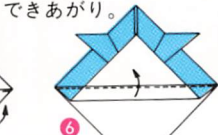
点線の部分を矢印の方向へ折る。



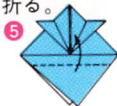
点線の部分を裏へ折り曲げる



できあがり。



上の紙を点線の部分で上に折る。



点線の部分を裏へ折る。



点線の部分を上に折る。



5月第2日曜日

母の日



1907年アメリカのアンナという少女が亡き母をしのんで、霊前に白いカーネーションを捧げたのが起源。その後ウィルソン大統領がこの日を「母の日」と決めて、広まりました。母の健在な人は赤、亡くした人は白のカーネーションを胸に飾るのが本来です。

6月第3日曜日

父の日

1910年アメリカのブルース夫人の「母の日」があって「父の日」がないのはおかしいとの提案から

はじまり、1936年ニューヨークで「全米父の日委員会」が発足して次第に定着したのです。

梅雨どき気をつけましょう

食中毒…冷蔵庫の過信は禁物。庫内は清潔に保ち、残り物は必ず火を通してから食べます。ふきんやまな板の消毒も忘れずに。湿気…住まいに湿気は大敵。油断すると、すぐカビが生えてきます。押し入れは、下にすのこをしいたり、壁に発泡スチロールをあてたりして、ふとんが直接ふれないようにしましょう。また、市販の乾燥剤を利用すると、けっこう水分をとってくれ

ます。

最近の不燃家屋は通風に問題が多いので、除湿機を備えるのもひとつの方法でしょう。



7月7日 七夕



色とりどりの短冊に願いをこめて……。昔の人はこの日、機織りや裁縫、書道、そろばんなどの上達を願ったものでした。何かとせわしない毎日。小さな竹笹を用意して、家族総出で飾りつけてみてはいかがでしょう。気分転換になりますし、お子さんとの楽しい会話がはずむことうけあいです。

7月15日 お盆・帰省

お盆は一般的に7月13日から15日または16日まで。13日は迎え火をたき、終わりの日に送り火をたいて、先祖の霊の送り迎えをします。盆踊りも霊をなぐさめるものです。この時期、帰省で交通網がパンクします。お土産はあらかじめ宅配便で送っておけば、混雑の中も平気。

精霊棚のしつらえ方

お盆には祖先の霊が帰るといふ言い伝えから、精霊棚をつくって、野菜、果物をしつらえます。



紫陽花 前線 平均日

あ
じ
さ
い

梅雨寒の路地をいろいろ



五月雨と梅雨に悩まされる風情がひとしお。花の色が変化するところから、女性の貞操になぞらえ、女性がこの花を忌み嫌う地方もあった。



朝顔市

7月6日～8日
東京・鬼子母神

毎年7月6日から8日まで、東京入谷の鬼子母神境内で開かれます。江戸時代には、この付近は朝顔栽培が盛んでしたが、都市化の波には勝てず、一時はすたれておりました。それがまたはじめられたのは、戦後のことです。

ほおずき市

7月9日・10日
東京・浅草寺

7月9日、10日は観音さまの結縁けつ縁日。この日におまいりすると、四万六千日の功德があるといわれており、多くの善男善女でに

ぎわいます。境内にところせましと並べられているほおずきは、煎じて飲むと子どもの虫封じなどに効くと信じられています。

三社祭



神田祭、日枝神社の山王祭とともに東京の三大祭のひとつ。浅草神社の祭礼で、5月17日、18日ごろに行われます。田楽やびんざさらの神事が催されますが、一番のよびものはみこし行列。威勢のよいかけ声が、夏の訪れを告げているようです。

東北
四大祭

青森のねぶた祭（8月2日～7日）、秋田の竿灯（5日～7日）、仙台のたなばた（6日～8日）、山形の花笠祭（6日～8日）の四大祭のうち、はじめの三つは同系統のお祭りで、古くは「眠流」とよばれておりました。この時期、東北地方には全国各地から観光客が殺到し、祭りはたいへんな熱気に包まれます。



5月10日

愛鳥週間はじまる

季節もよし、バード・ウォッチング

春から初夏にかけては、おだやかな暖かい日が続きます。ハイキングをかねて、家族そろってバード・ウォッチングに出かけてはいかががでしょう。

バード・ウォッチングを楽しむには、まず双眼鏡と図鑑を用意します。双眼鏡は、軽くて、倍率が7～8倍、対物レンズが口

径35mm前後のものを選びます。図鑑は、もち運びに便利な小型のものがよいでしょう。

さらに、フィールド・ノートをつけておくと、観察記録として貴重な資料になるでしょう。フィールド・ノートは、手帳ぐらゐの小型のものが便利です。



バード・ウォッチング で気をつけること

バード・ウォッチングの楽しさは、あるがままの鳥の姿を観察することにあります。ですから、鳥の自然な生活を乱すような行動は、くれぐれも慎んでください。

● 静かに歩く

大声を出したり、音を立てるのは禁物。鳥を驚かせないことが大切。

● 巣に近づかない

母鳥は危険を感じると、巣に近づかなくなる。このため、

卵やヒナが死ぬこともある。

● 生息地を荒さない

観察に夢中になって、道からそれて奥に踏みこむのは、自然を荒すもと。鳥の生息地は大切にしよう。



写 真 の 日

黒船渡来とともに
やってきた

6月1日



今や日本は世界的なカメラ王国。小学生ぐらいの子どもでも、専用のカメラをもっているほどです。

日本にはじめてカメラが紹介されたのは天保12年(1841年)のこと。当時の薩摩藩主島津齊彬が、オランダからの輸入品を買い取ったのが最初といわれます。ただし島津家に伝わる最古の写真は1857年のものですから、取

り扱いにはずい分てこずったようです。

ところで、最近日本最古の写真が発見され話題となっています。これは、安政1年(1854年)に黒船の従軍写真師が、旗本田中光儀を撮影したもので、縦9.2センチ、横6.7センチの銀板写真。なお、撮影者のE・ブラウン・ジュニアは、ペリー提督と行動をともにしていたことで有名です。

バカチョン

ハイテクニク

バカチョンも
頭を
使って



床面の白の反射があるのであまり変わらないようだが、白い紙で反射させた右の写真は顔が明るく写っている。

バカチョンカメラといってもその機構はさまざまで、その機構を知ったうえで、テクニックを使うのが一番ですが、ここでは、もっとも失敗しやすい例での救済方法を考えてみます。

★ストロボがないまたは使えない場合の逆光撮影〔57ページ〕

一段階少ないほうのフィルム感度に合わせます。たとえばASA 200のフィルムの場合ASA 100にしてシャッターを切るのです。

この場合、バックの風景は露出オーバーになって白っぽくなりますが、人物はだいたい適正露出になります。なお、撮影が終わったらフィルム感度をもとにもどすのを忘れないように。

★ストロボがないまたは使えない場合の窓際人物〔上〕

上図のように、白い紙や、ふすま、障子で光を反射させシャッターを切ります。このときは、フィルム感度のまま使います。

6月4日 虫歯衛生週間はじまる

虫歯予防の ブラッシング

生まれつき歯のじょうぶな人もいますが、現在多くの人が程度の差はあれ虫歯に悩んでいます。虫歯予防には、食後の歯磨きが大切なのはもちろんですが、ただ慢然と磨いているだけでは効果が上がりません。上手なブラッシングを身につけ、根気よく続けることがポイント。

●磨き残しに注意

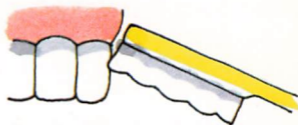
虫歯のもと^{こう}は歯垢と食べカス。このふたつは、歯ブラシの毛束を上下させるローリング法ではとれない。歯ブラシを左右に小さく動かし横磨きを加えると、歯と歯茎の間の汚れもきれいに落ちる。



●歯ブラシの毛先を届かせる

奥歯や歯と歯がかみ合う部分

もていねいに磨く。歯垢はやわらかいから、毛先があたればすぐに落ちる。



●前歯は「かかと磨き」で

前歯の裏側は、歯ブラシをたてにして、手前の角を歯肉にあてて磨く。歯に毛先がくいこむように押しあてるのがコツ。





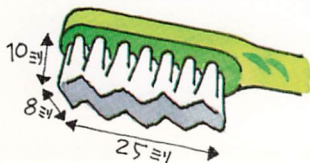
歯ブラシは 歯に合わせて

歯ブラシは毛先が大切。ですから、毛先が開いていたり、モシヤモシヤになったら、新しいものと換えてください。

使い終わったら、歯ブラシに汚れが残っていないかを確認、風通しのよいところに置きます。

歯ブラシ選びのポイント

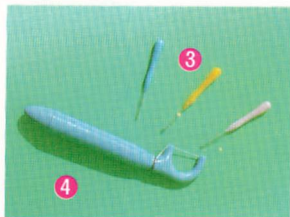
- 大きい歯ブラシだと、口の中で自由に動かせない。植毛部分の長さ25㎝／幅8㎝／毛の長さ10㎝程度の大きさが適当。



- 1本の歯ブラシを上手に使いこなすのも、歯磨きのテクニックのひとつ。ただし夜だけは、デンタル・フロスや歯間用歯ブラシを併用するとよい。



- 歯と歯の間にすきまの多い人は、3列植毛で毛の間がややあいているもの、子どもは、4列植毛で毛の長さ8～9㎝、柄の部分がまっすぐなもの。



- ① 歯間を清掃するラバーチップ
- ② 奥歯専用の歯ブラシ
- ③ 歯間の清掃用
- ④ 歯間を清掃する糸

6月7日

計量記念日

サイズは人間工学の集約

物のサイズは体が基準

昭和34年(1959年)にメートル法が行われる前は、わが国では尺貫法が使われていました。

尺貫法は人間の体の大きさが基準となっています。1寸はだいたい親指の長さ、1尺はひじから指先までの長さという具合です。廃止されたとはいうものの、わたしたちの身のまわりには尺貫法によるものが、まだまだ残っております。

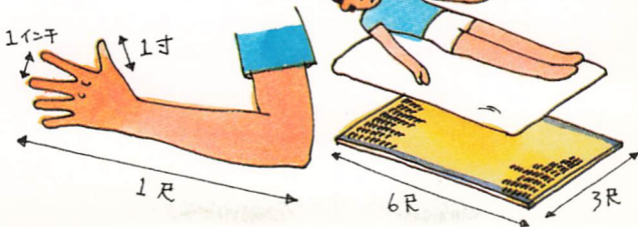
たとえば、畳のサイズはふつう3尺×6尺ですが、これはひとりの人間がぴったり納まる大きさで、敷きふとんの大きさはほ

ぼこれと同じです。押し入れも、二つ折りにしたふとんがきちんと収納できるサイズにつくられているのです。

また、お椀やお盆のサイズにしても、指の長さや使う場所の大きさに合わせて割り出されたものといわれます。

こうしてみると、昔の人がいかに生活に根ざしたものの考え方をしていたかが、わかるような気がしますね。

ちなみに、ヤードは前腕の長さを表す古代エジプトの単位に由来するもの。フィートは足の長さ、インチは指の幅が基準ということです。



6月11日
ごろ

入 梅

いやな季節とうまくつきあう



梅雨寒の金閣寺

雨ばかりの毎日で、気分までしめっぽくなりがち。

ところで、「梅雨」をなぜツユと
いうのかご存知でしょうか。ツ
ユというのは、草などにおりる
露をいいますが、これは、悪く
なるとか弱るとい意味の「つ
ひゆ」が変化したともいわれま
す。また、この時期、食物など
にカビが生えたり、くさったり
するところから「はいう微雨」とも表
されます。

雨の日のエチケット

● 電車やバスに乗るときは、傘

の置き場に気をつけよう。

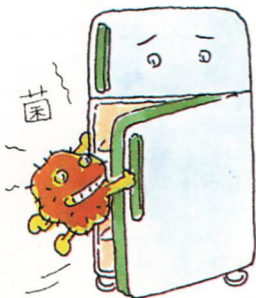
また、傘はあらかじめたたむ
かビニールの袋に入れるよう
にすると、しずくをたらして、
そばの人に迷惑をかけないで
すむ。

- 湿気が多いと、髪の毛はにお
いやすくなるもの。とくに満
員電車に乗る人は要注意。め
んどうでも、梅雨の間は毎日
シャンプーしよう。
- 雨の日の来客には、乾いたタ
オルと新しいぞうきん、熱い
おしほりを玄関に用意する。

食

食べ物に
注意しよう

- 調理したらすぐ食べる
残り物を食べるときは、必ず火を通してからにする。
- お弁当の味つけは濃いめに
つめる前に火を通し、さめてからふたをする。おかずとご飯は別々の容器に入れる。
- 冷蔵庫は清潔に
食品について、食中毒のもととなる菌が冷蔵庫内にもちこまれる。庫内の温度は5℃以下に保つこと。消毒用エタノールで殺菌消毒するとよい。なお、ふきんやまな板もこまめに消毒すること。



梅

干しの効用
いろいろ

梅干しは古い時代から、医薬品あるいは戦場での兵糧食として日本人に親しまれてきました。これは、梅の強い酸味に殺菌作用があること、疲労回復に効果的なことが、古くから知られていたためと思われます。現在でも、夏場にご飯やにぎり飯に梅干しを入れて、くさるのを防いでいる家庭もみられます。また、梅干しはアルカリ性食品なので、肉類や魚、ビール・酒などと一緒にとると、血液が酸性に傾くのを防ぐ働きをします。飲み過ぎに梅干し茶が効くのはご承知のとおり。



カビを防ぐ

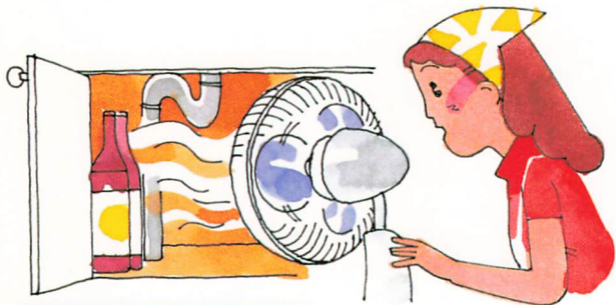
部屋の中や台所などにカビが生えるのは不快なもの。健康上も思わしくありません。

カビ防止にはクーラーや除湿機があれば理想的ですが、換気扇

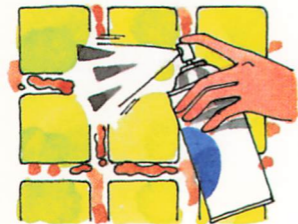
をまめに回すだけでも効果があるはず。

押し入れや流し台の下などは、扇風機を使い、湿気を追い出しましょう。

ふろ場や洗面所には、カビ防止スプレーが効果的です。



カビを退治する



壁やタイルの目地に万一カビが生えてしまったら、広がらないうちにとりましょう。まず、ボロ布などで表面をぬぐいとり、次に乾いたナイロンブラシやスチールウールなどで払いのけます。あとは、次亜塩素酸ナトリウムを薄めて塗り、漂白・殺菌します。市販のカビとり剤をスプレーしてもよいでしょう。

7月1日

国民安全の日

商品マークを覚えておく

毎日使う食品や器具、衣料品などに、万一欠陥があったら…？ 場合によっては、死に至るような大事にならないともかぎりません。このような事故やトラブ

ルをさけるために、国や業界は品質管理の基準を設け、これに達した商品に対してはそれぞれ独自の商品マークで表示することになっています。

**JIS マーク**

「工業標準化法」にもとづく。対象は衣料品、燃焼器具、電気用品、はきもの、台所用品、楽器など。

**消火器の検定合格マーク**

「消火法」にもとづき検定に合格したもので、対象は消火器、漏電火災報知器、金属製避難はしごなど。

**ガス機器検定合格マーク**

「ガス事業法」にもとづく。T Gは都市ガス用器具、L P Gはプロパンガス用器具の表示。対象は、ガス瞬間湯わかし器、ガスストーブ、ガスふろ釜など。

**特殊栄養食品マーク**

「栄養改善法」にもとづき、各種栄養素が添加されていることを示す。対象は、米、小麦粉、食パン、即席めんなどのほか、妊産婦用粉乳、病人用の減塩・低カロリー食品など。

法律によって定められているもの

法律によって定められているもの		<p>JAS マーク 「農林物資の規格化および品物表示の適正化に関する法律」にもとづく。対象は、びん詰、缶詰、ハム・ソーセージ、バターなどの加工食品のほか農産物、林産物など。</p>
		<p>SG マーク 製品安全協会が安全と認めた商品につけられる。対象は、乳母車、幼児用三輪車、使い捨てライターなど。このマークのついた製品に欠陥があり、事故が起きたときは、協会が賠償するシステムがある。</p>
業者が自主的に定めているもの		<p>ウールマーク 国際羊毛事務局の品質証明マーク。対象は、毛糸、毛布、服地、カーペット、既製服など。このマークは約120カ国に登録されている。</p>
		<p>冷凍食品の認定証マーク 日本冷凍食品協会の検査に合格したものにつけられる。対象は、協会会員が製造する家庭用・業務用の冷凍食品。業界が制定したマーク。</p>
国の制定によるもの		<p>G マーク “G”はGood Designの略。通産省意匠審議会で選ばれる。消費者にすぐれたデザインの商品を提供し、また輸出の振興をはかる目的で設けられた。対象は大量生産品に限られる。</p>
		<p>貴金属製品政府証明マーク 「大蔵省設置法」にもとづく試験・分析の検定に合格した金、銀、白金などの貴金属製品に刻印される。数字は純度の千分率を表す。白金はPtと刻む。</p>