

子どものページ

みんな知ってる？

ゆず湯のこと！

ゆず湯にはいつ入るの？

「冬至」の日に、ゆずを入れたお風呂（ゆず湯）に入ると風邪を引かずに冬を過ごせると言われているの。確かに、ゆず湯はいい香りが出て、とってもあったまるといえるよね。でも、どうして「冬至」は特別なのかな。



「冬至」にゆず湯に入る理由は？

「冬至」は、1年で昼がいちばん短くて夜がいちばん長い日。この日を境に昼の時間が少しずつ長くなるから、昔の人には、この日から太陽の力が強くなって、運も良くなっていくと考えて、運を呼び込む前にお風呂に入って体を清めようとしたんだって。昔は今のように入浴習慣がなかったから、お風呂には儀式のような意味もあったみたい。今でも「大みそかには入浴して身を清めて新年を迎える」「大事な用がある前日はお風呂に入って念入りに体を洗う」など、清潔にする、という意味だけでなく「身を清める」意味で入浴することがあるよね。



「ゆず湯」に入ることがある人はいるかな。いい香りがして、気持ちのいいお風呂だよ。今月は、どうして「ゆず湯」に入るのか、いつ入ればいいのか調べてみたよ。



問合せ 広報広聴課 338

なぜゆずを使うの？

強い香りは悪いものを寄せ付けないと考えられていたから、ゆずが使われたりん♪ ゆずは、血の流れを良くしたり、体を温めて風邪を予防したりする効果があるんだって。※肌がデリケートな人は、ピリピリしたら早めに上がってね。

「冬至」にはかぼちゃも食べる

冬至には、太陽を表す黄色いかぼちゃや赤色のあずきがゆを食べる習慣があるの。それに、冬至に「ん」がつく食べ物を食べると幸運を招くとも言われたんだって。「ん」が「運」に通じるからみたい。「とうじ こんにやく すなはらい」と言って冬至にこんにやくを食べると体の中がきれいになるとか、「かぼちゃ（「なんきん」とも呼ぶよ）」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんとん」「うどん（うんどん）」の7種類の食べ物は、「ん」が重なるから、とても縁起がいいと考えられたんだって。



今年の冬至は12月21日(月)。みんなもゆず湯に入ってかぼちゃを食べて、健康と運を呼び込んでみては？

くわしいこと、わからないことは調べてみよう！

【参考にした本】「二十四節季のえほん」石田めい・文、羽尻利門・絵（PHP研究所）／「知っておきたい和の行事」新谷尚紀・監修（成美堂出版）

～子どもの施設から～

ひがしじょうかん 東児童館 ☎ 570-7751 (木) 休館日

■手作りおもちゃ教室「フワフワカモメ」
ストローのてっぺんから、カモメがゆっくりとぶよ！

日時 1月9日(土) 午後1時～3時

対象 市内に住んでいる小学生

定員 20人(先着順)

【おもちゃ病院】

同じ日に、こわれたおもちゃの修理や相談も受け付けます。

時間 幼児：午前10時～11時／小学生：午後1時～3時

みてくれる人 おもちゃ病院ねじまわし

■「クリスマス週間」

期間 12月19日(土)～25日(金)

対象 市内に住んでいる幼児～18歳まで

時間・内容

【サンタさんが突然やってくる!?】

時間 午前9時～11時

対象 幼児

内容 プレゼント、クリスマスカード、ハンドベル演奏など

【サンタさんを完成させよう!】

時間 午後1時～4時

対象 小学生以上

内容 工作、クイズ、など

ぞ、くじ、ハンドベル演奏など

※いつ何をやるかは、お楽しみ！直接、東児童館に来てね！

ちゅうおうじょうかん 中央児童館 ☎ 554-4552 (金) 休館日

■昼間の月観測会・ファミリー天体観測会

【昼間の月観測会】

日時 1月20日(水)午後4時～4時30分

【ファミリー天体観測会】

日時 1月20日(水)午後6時～7時

※中学生までの子どもは、大人といっしょに来てください。

申し込みのないものは当日、直接会場へ。
費用が書いていないものは無料です。

【共通】

対象 幼児～18歳まで

定員 10人(4組くらい)(申込順)

申込み 12月16日(水)～1月19日(火)に、電話または直接、中央児童館に来て申し込んでください。

※雨のときは、プラネタリウムで「今夜の星空解説」をします。

としやかん 図書館 ☎ 554-2280 (月) 休館日

■おはなし会

◆本館 小学生向け

ストーリーテリング「星の銀貨」など

日時 12月19日(土)午前11時から

◆本館 幼児向け

大型紙しばい「そりあそび」など

日時 1月16日(土)午前11時から

◆富士見分室ミニおはなし会

大型紙しばい「サンタさんからきたてがみ」など

日時 12月23日(水)午後3時から

■「みどりのまど」冬号を配ります

小学生におすすめの楽しい冬の本を紹介しています。図書館で配るので、ぜひ見てね。

配布・貸出 12月16日(水)から

※「みどりのまど冬号」で紹介している本は、1人2冊まで借りることができます。

ゆとろぎ ☎ 570-0707 (月) 休館日

■子ども映画会

日時 1月10日(日)午前10時30分～11時30分 会場 講座室1

定員 40人(先着順)

上映作品 笠地蔵(まんが日本昔ばなし) / はらぺこあおむし・だんまりこおろぎ・ごちゃまぜカメレオン(エリック・カールコレクション1) / 小さなバイキングビッケ 北極の冒険

企画・運営 はむら16ミリ映像研究会