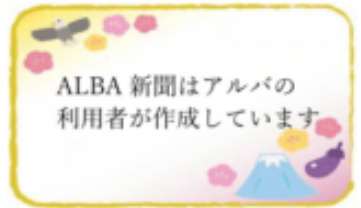




## ALBA 新聞～希望の夜明け～

No.32 2023/1

新年あけましておめでとうございます。  
厳しい寒さが続きますが、体調を崩さぬよう  
お気を付けてください。  
本年も ALBA 新聞をよろしく願いいたします。  
(O・S)



### 【ご当地のおせちについて】

#### 【東北地方】

・いちご煮（青森県）…ウニとアワビのすまし汁で、ウニが野いちごのように見えることから、このように名づけられた。

#### 【関東・中部地方】

・のっぺい汁（新潟県）… 出汁のでる具材を多く入れた汁で、正月だけでなく祝いの席には欠かせない料理。

#### 【近畿地方】

・赤こんにゃくの煮物（滋賀県）… 赤こんにゃくは、こんにゃくを作る過程で三二酸化鉄（さんにさんかてつ）を加えて着色したもので、近江八幡の名産品。

#### 【中国・四国地方】

・フグの刺身・うま煮（山口県）… 福を祈って食すことから、縁起がよい食材とされる。  
料理法は幅広い。



#### 【九州地方】

・がめ煮（大分県）… 九州北部一帯で広く食べられる郷土料理で、鶏肉、にんじん、ごぼう、れんこん、干しいたけなどの野菜、こんにゃくを煮汁がなくなるまで煮こんだもの。

(H・Y)

### 【寒さ対策】

冬の季節は特に寒くなり、風邪を引き体調を崩す人が続出します。そこで今回は寒さ対策について考えてみましょう。

家で暖房をつけているのになぜか寒いままということはありますか？

その原因は部屋全体にあります。暖房から出てきた温風は窓により冷気にされます。さらに窓にはかすかに隙間がありそこから風が吹いてきて、床が冷えてしまいます。そのため暖房をつけてもあまり温まらないのです。対策はもちろんあります。ではあげていきましょう。



#### ～具体的な対策～

- ① 窓に断熱シートを貼る。貼ることにより、暖房の暖かさが窓に逃げなくなります。
- ② ホットカーペットを貼る。シンプルだと思われがちですが、だいぶ変わります。
- ③ 床にアルミシートを敷きその上にカーペットを敷くと、防寒対策になり、風邪対策にもなります。
- ④ 暖房などの温かい風は壁にも逃げるので、壁に貼るタイプの断熱シートを貼ると温かい空気を逃がすことなく、温かくなります。
- ⑤ 冬用のもこもこした靴下を着用する。足がだいぶ暖かくなり冷えにくくなります。

以上のことを習慣づけると寒さも防ぐことができ、風邪対策にもなるのでぜひ皆さんも実践してみてください。  
(T・Y)

## 【正月遊びについて】

最近の正月は、switch 等のテレビゲームで遊ぶことが多いと思われませんが、昔ながらの楽しい正月遊びが多く存在します。そこで私がオススメする正月遊び3選を紹介します！

### No.1【羽根つき】

羽根つきはお正月遊びの代表格です。ルールは羽根を跳ね返して落とさないようにするのがルールです。羽根つきは一年の厄を払いのけるご利益があるそうで、羽根つきに負けた人は罰ゲームとして顔に落書きされるルールもあるようです。これは魔除けのおまじないとして塗られているので、負けて塗られても怒らないようにしてくださいね！



### No.2【凧揚げ】

こちらも正月の代表的な遊びですね。凧を空に揚げるだけで、昔から凧が高く揚がれば願いが叶い、子供も元気に育つというご利益があります。現在は凧を揚げる場所が限られてきましたが、ぜひ河川敷などで遊んでみてください。



### No.3【コマ回し】

こちらも代表的な正月遊びですね。なんと 4000 年前から遊ばれたものです。コマ回しは、「物事が円滑に回る」「お金が回る」等といった縁起のいい正月遊びです。現代では、ベイブレードといったコマ回しが主流となっていますが、昔ながらのコマで遊ぶのもいいのではないのでしょうか。



以上、私がオススメする正月遊びの3選でした！是非、皆様も正月遊びを楽しんでください！ (T・Y)

## 【庄内神社のご案内】

### 【庄内神社】

庄内神社は豊中市の南部にある庄内地区の住宅街にある神社です。庄内地区は古くから北摂の下町として有名で、庄内駅の東側にある豊南市場（ほうなんいちば）は安売りの市場として人気です。

### 【入口】

神社の西側に正門があります。比較的新しい神社なので、鳥居や扁額もきれいです。オーソドックスな形の明神鳥居です。

### 【社殿】

銅板葺き入母屋（いりもや）造りとなっています。

### 【末社・庄内大黒社】

七福神の一尊 大黒天を祀っています。健康長寿や国土守護のご利益があります。

### 【末社・恵比寿社】

七福神の一尊 恵比寿天を祀っています。主なご利益は、福德円満、商売繁盛です。

### 【筆塚】

技芸の研鑽や学業に使用した筆管に感謝の念を表し、供養することで益々の技芸上達と学力向上につながる場所です。 (K・K)



それぞれの SNS でプログラムの様子を見ることが出来ます。是非チェックしてみてください。2月号もお楽しみに！