

1

2023

季節の変わり目を意味する「土用」は、次の季節への準備期間です。気温や湿度などの関係で自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなるので、いつも以上に健康に気を配りましょう。

1月17日
～2月3日

冬土用

春への養生

備えて安心！
これから気をつけたい

春は植物が芽を出し、虫たちが土から顔を出すように、すべての生き物が活動を開始する季節です。春は一年のスタートとも考えられ、私たちの身体も新陳代謝が活発になります。この時期に心身を整えることが、これからの一年間を快適に過ごす要です。

冬から春に変わるこの時期は、冬の間に溜め込んだ脂肪や毒素を排出しようといします。身体の代謝を高め、排出を助ける苦味のある春の山菜を食卓に取り入れましょう。

土用期間のラッキーフード

「未の日(1/25)」に「ひ」のつく食べ物(ヒラメ、ひじき、ひよこ豆など)や「赤いもの」(トマト、赤ピーマン、唐辛子など)を食べる



ワンポイントアドバイス

- ふきのとうやタラの芽など春の苦味のある食材と、解毒機能があるタウリン(貝類やホタテ、たこなど)やカロテン(にんじん、かぼちゃなど)を食べる
- 暴飲暴食は避け、腹七分目を心がける
- 心身共にのびのびと過ごし、軽い運動をする



土用期間のタブー

- 土を司る神様が支配する期間のため、土を動かさない(庭仕事や基礎工事など)
 - 転職や結婚、旅行など新しいことを始めたり、場所を移動しない
- ※ただし「間日(かんじつ)」は、土を司る神様が天上に行く日とされるため、土を動かしても良い日とされます。期間中の「間日」: 1/20・1/21・1/23・2/1・2/2

今日はどうだった？

16 赤口

(月)

旧12/25

17 先勝土用

(火)

旧12/26

18 友引

(水)

旧12/27

19 先負

(木)

旧12/28

20 仏滅大寒

(金)

旧12/29

21 大安

(土)

旧12/30

22 先勝

(日)

旧1/1

1

月 火 水 木 金 土 日

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 31



私への
メール

絶対に負けず！ 負けるもんか！

今月の家仕事 年賀状の当選番号を確認し、年賀状を整理する。住所が変わった方がいたら住所録を更新する。

2

2023

幸運を招く吉日

いちりゅうまんばいにち

一粒万倍日

種が万倍にも実るスタートの日

「一粒万倍」とは、一粒の種が万倍にも実る稲穂になるという意味です。種が実る日なので、良い種が実ることを始めましょう。逆に借金をしたり物を借りたりすると、後で苦労が実ってしまうので注意が必要です。

「一粒万倍日」は数が多く、他の暦注と重なる場合があります。吉日と重なったら効果が倍増し、凶日と重なったら半減すると言われています。「一粒万倍日」は、大きく発展させたいことを始めるのに最適の日です。計画を立てて、新しいことを始めてみませんか？

おすすめ
開運プラン●植物などの
種を蒔く

- 開店・開業をする
- 新しい仕事を始める
- スキルアップの勉強や
自分磨きの習い事を始める
- 財布を新調する
- お金の支出に関する事
(出資など)
- 銀行口座の開設
- 宝くじの購入

- プロポーズ
- 結婚
- 婚姻届を出す

一粒万倍日の定め方
(二十四節気で節切)

正月(立春～啓蟄の前日): 丑・午の日
2月(啓蟄～清明の前日): 酉・寅の日
3月(清明～立夏の前日): 子・卯の日
4月(立夏～芒種の前日): 卯・辰の日
5月(芒種～小暑の前日): 巳・午の日
6月(小暑～立秋の前日): 酉・午の日
7月(立秋～白露の前日): 子・未の日
8月(白露～寒露の前日): 卯・申の日
9月(寒露～立冬の前日): 酉・午の日
10月(立冬～大雪の前日): 酉・戌の日
11月(大雪～小寒の前日): 亥・子の日
12月(小寒～立春の前日): 卯・子の日

Lucky Day
2023



万 マークが入っている日が「一粒万倍日」です。

2月12日(日)	4月24日(月)	6月29日(木)	9月3日(日)	
2月17日(金)	4月27日(木)	7月11日(火)	9月11日(月)	11月12日(日)
2月24日(金)	5月9日(火)	7月14日(金)	9月18日(月)	11月23日(木)
3月1日(水)	5月10日(水)	7月23日(日)	9月23日(土)	11月24日(金)
3月9日(木)	5月21日(日)	7月26日(水)	9月30日(土)	12月5日(火)
3月16日(木)	5月22日(月)	8月4日(金)	10月5日(木)	12月6日(水)
3月21日(火)	6月2日(金)	8月7日(月)	10月15日(日)	12月7日(木)
3月28日(火)	6月3日(土)	8月10日(木)	10月18日(水)	12月8日(金)
4月2日(日)	6月16日(金)	8月17日(木)	10月27日(金)	12月19日(火)
4月12日(水)	6月17日(土)	8月22日(火)	10月30日(月)	12月20日(水)
4月15日(土)	6月28日(水)	8月29日(火)	11月11日(土)	12月31日(日)

※年内のこれから訪れる日を記載しています。

今日はどうだった？

6

仏滅

月

IB1/16

満月

7

大安

火

IB1/17

8

赤口

水

IB1/18

9

先勝

木

IB1/19

10

友引

金

IB1/20

11

先負

建国記念の日

土

IB1/21

12

仏滅

日

IB1/22

万

2

月 火 水 木 金 土 日
1 2 3 4 5

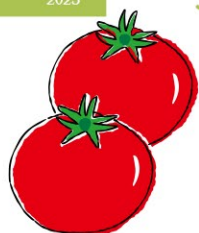
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28

私への
エール

どんどん良くなる！ ますます良くなる！

今月の家仕事 確定申告を行う際は、必要な書類の準備をはじめる。

『開運キレイさん』への投稿募集中！ 詳しくは裏面をご覧ください。



土や緑に触れてリラックス 春の家庭菜園★トマト編

Tomato

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言う程、ビタミンやミネラル等の栄養が豊富。家庭菜園では完熟してから収穫出来るので、美味しさも栄養も満点です。

★種まき

3~4月頃

★収穫

7~8月頃

★日当り

湿度が苦手なので、
一日中日当りがよい所へ

★水やり

乾きそうになったら、
たっぷりと水やりする

用意するもの

- トマトの種
- 肥料
- 培養土
- じょうろ
- ビニールポット
(直径9cm)
- スコップ
- 防虫網
- 支柱
- 深さが
30cm程度の鉢
- ひも
- 鉢底ネット
- ハサミ
- 鉢底石

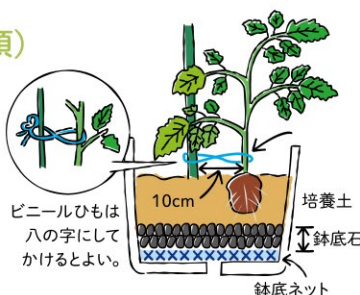
1 苗を育てる

ビニールポットに防虫網を敷き、培養土を入れる。4箇所に指で穴をあけ、1粒ずつ種を入れ土を軽くかけ、そっと押さえる。たっぷりと水を与え、最初の花房が開花するまで(本葉7~9枚が目安)育てる。



2 苗を植える(4~5月頃)

鉢に培養土等を入れ、水をたっぷりと与えておく。苗の根部分がすっぽり埋まるように穴を掘り、苗を植え、横に支柱を深く立て、ひもで縛って固定する。



3 わき芽を折り取る

花に十分な養分を行き渡らせる為、花のすぐ下にあるわき芽を折り取り摘心する。中心の茎からわき芽が出るので、その都度取りながら一本仕立てにする。



4 追肥する

実がピンポン球くらいになったら1回目の追肥。その後、2週間に1回のペースで追肥する。(肥料のやり方は、手元にある肥料の使用法を参考にする)



5 収穫する

実が赤く熟してきたら、色づいてる物から順に、柄をハサミで切って収穫する。



今日はどうだった？

3月

友引

旧暦2/13

4月

先負

旧暦2/14

5月

仏滅
清明

旧暦2/15

6月

大安

旧暦2/16

満月

7月

赤口

旧暦2/17

8月

先勝

旧暦2/18

9月

友引

旧暦2/19

4

月 火 水 木 金 土 日

1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30



私への
エール

気にしない! 気にしない!

ホッとひと息、ドリンクタイム

気温が上がってくると、さっぱりした飲み物が欲しくなりますね。フレッシュローズマリーでつくるハーブレモネードは、目の覚めるような味と香りが楽しめます。ローズマリーは血流を促し、肩こりや冷え、頭痛などにも良いと言われています。ホットでもおいしくいただけます。

Herb Lemonade

ハーブレモネード

材料

- レモン…1個
 - ハチミツ…大さじ1
 - お湯…150cc
 - ローズマリー…適量
- ※ペパーミント、レモングラスでもOK

作り方

1

ハーブティーをつくる

ローズマリーは洗って水気を切り、適当にカットしてポットに入れます。熱湯を注ぎ、粗熱が取れるまで冷まします。

2

シロップをつくる

レモンは一枚スライスした後、残りを絞り、ハチミツを混ぜ合わせます。※手に塩をつけてレモンの皮をこすって洗うと、ワックスなどが落ちます。

3

グラスに注ぎ、レモンを浮かべる

シロップとハーブティーをグラスに注ぎ、レモンスライスを浮かべます。ローズマリーを一緒に添えるのもいいでしょう。

今日はどうだった？

29

先勝

月

旧4/10

30

友引

火

旧4/11

31

先負

水

旧4/12

6/1

仏滅
衣替え

木

旧4/13

寅

2

大安

金

旧4/14

卯

3

赤口

土

旧4/15

辰

4

先勝

日

旧4/16

満月

6

月 火 水 木 金 土 日

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30



私への
エール

よしっ！ いくぞー！

今月の家仕事 日傘には防水スプレー、皮革のサンダルなどには保護クリームを塗っておく。

8

2023

季節の移ろいを感じる 秋の節気

霜降

朝早く霜がおりる

秋分

昼と夜の長さが同じになる

寒露

秋が深まる

処暑

暑さがおさまる頃とされ、
日によっては朝晩に涼しさを感じます。
台風が発生しやすいシーズンに入るため、
天候には注意が必要です。

立秋

秋の始まり

白露

植物に朝露がつく



迎え火は先祖の霊が迷わずに帰って来られるように盆提灯を灯し、麻幹（乾燥させた麻の茎）を松明のように立てて焚きます。その火を家の者がまたぐと、先祖の霊を迎え入れたとされます。先祖の霊は、13日の朝に仏壇の前や縁側に小机などで精霊棚を設置してまつります。精霊棚には水と花、精霊馬を供え、お線香を焚きます。

迎え火や送り火が難しい場合は、仏壇やお墓の掃除とお参りをして先祖を思う心を大切にして過ごしましょう。

年中行事で
関連祈願

お盆

8月13日～16日

ご先祖さまをお迎えし、
感謝する期間

お盆は正式には盂蘭盆会（うらぼんえ）と言います。時期は地域で異なりますが、その多くは8月13日～16日です。お盆の風物詩「迎え火・送り火」は、13日の夕刻に迎え火を焚いて祖先の霊を迎え、16日の夕刻に送り火を焚いて送り出すもので、玄関先で行うのが一般的です。

今日はどうだった？

7

友引

月

旧6/21

万

8

先負
立秋

火

旧6/22

9

仏滅

水

旧6/23

10

大安

木

旧6/24

万

11

赤口
山の日

金

旧6/25

12

先勝

土

旧6/26

寅

13

友引

日

旧6/27

8

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



あー気持ちいい！ 最高！

今月の家仕事 薬箱の薬の使用期限をチェックし、不足があれば買い足す。

12

2023

うちのキレイパトロール 年末大掃除

レッツ!
パトロール

今週の12月13日は「煤払い」です。この日は新年を迎えるために一年に一度、家の煤を払い、内外の掃除をする日とされます。ギリギリになる前に、スケジュールを組んで年末掃除をはじめませんか。

掃除をする場所を箇条書きで洗い出した後、どのように(乾拭き、水拭き、浸け置きなど)掃除するか考えて、スケジュールリングしていきましょう。掃除は照明器具など高い場所から、床などの一番低いところにかけて行るのがポイントです。室内を片付けて、掃除用具を準備したらスタートです!



【家の中全般】

- House**
- ☐ 神棚
 - ☐ 床
 - ☐ 壁・天井・扉
 - ☐ 押入れ・クローゼット
 - ☐ 照明器具
 - ☐ 暖房器具

【台所】

- Kitchen**
- ☐ 冷蔵庫
 - ☐ 食器棚
 - ☐ 流し台
 - ☐ シンク下
 - ☐ 調理器具
 - ☐ コンロ
 - ☐ 換気扇



【トイレ】

- Toilet**
- ☐ 便座
 - ☐ トイレマット
 - ☐ 手洗い
 - ☐ 棚
 - ☐ 床
 - ☐ 換気扇

Window

Both

【屋外・窓辺】

- ☐ 窓ガラス
- ☐ 網戸・サッシ
- ☐ カーテン
- ☐ 障子
- ☐ 庭
- ☐ ベランダ



※玄関掃除の提案を「12月25日～の週」に掲載しています。併せてご活用ください。

【玄関】

- Entrance**
- ☐ 下駄箱
 - ☐ 傘立て
 - ☐ たたき
 - ☐ 玄関マット



【お風呂・洗面所】

- ☐ 浴槽
- ☐ 浴室の壁・天井
- ☐ 小物
- ☐ 排水溝
- ☐ 換気扇
- ☐ 洗面台
- ☐ 洗濯槽



★あらかじめスケジュールを組んでから始めると、効率的に掃除ができます。

今日はどうだった?

11

友引

(月)

10/29

12

先負

(火)

10/30

13

大安
煤払い

(水)

11/1

新月

14

赤口

(木)

11/2

15

先勝

(金)

11/3

16

友引

(土)

11/4

17

先負

(日)

11/5

12

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

私への
エール

ステキな未来をありがとう!

今月の家仕事 年末と年始の献立や必要なものを書き出して揃えておく。