

## 新年明けまして

おめでとうございます。

本年もどうぞよろしく

お願いいたします

2023年、新しい年が始まりました。  
お正月はどのように過ごされましたか？  
今年は行動制限なしの年末年始となり帰省  
や旅行をする人も多かったと思います。

1月に入りコロナの感染者数も段々と  
増えてきてるようでインフルエンザも  
同時に流行するのではといわれています  
うがい手洗いを忘れずに。寒さがまだまだ続きますが  
体調管理に気をつけて今年も健康で乗り切っていきましょう。



### 1月の暦、記念日

1月睦月 <むつき>

家族や親族が集まり仲むつまじく宴をする月であるから  
といわれています。また稲の実を初めて水に浸す月を指す  
<実月むつき>から転じたという説もあります。

1日 元旦

年の初めを祝う国民の休日。元旦は元日の朝（日の出）  
のこと。

2日 初夢

良い夢を見るために枕の下に七福神の絵を入れて寝る  
と良いといわれています。

7日 人日の節句・七草

七草粥を食べて一年間の無病息災を願う。  
七草粥とはくせり、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ  
ホイトケノザ、スズナ、スズシロ>お正月のご馳走で  
疲れた胃腸を休め栄養補給をするそうです。

11日 鏡開き

お正月年神様にそなえた鏡餅で一年間の無病息災を  
祈願してお雑煮やお汁粉にして食べる日。

20日 大寒

一年の中で最も寒い日。

卯年生まれは

優しく物静かで愛嬌があり争いごとを好まない平和主義者で  
ユーモアのセンスもあるそうです  
本年も素晴らしい一年でありますように！

(有)雄覇映画評論家堀ノ内さんから

2023年1月はおすすめグルメの紹介です。

東京両国にあるちゃんこ鍋霧島です。ちゃんこ霧島は  
大相撲陸奥部屋直伝のちゃんこの味を継承した鶏ガラ  
豚骨スープが特徴です。野菜と魚介と肉の旨味が  
スープに溶け込み具材に染み込むことで美味しく  
豊富な栄養が摂れるお鍋は霧島の看板メニューです。  
ちゃんこ霧島両国本店はJR両国駅から徒歩1分と  
アクセスしやすい場所にあるお店です。元大関陸奥親  
方の陸奥部屋のちゃんこ鍋を味わえるのがこのお店  
の魅力です。

次に紹介する両国でおすすめちゃんこ鍋が美味しい  
お店は相撲部屋ちゃんこ江戸沢両国総本店JR両国  
駅から徒歩2分の場所にあるお店です。こちらのお店  
は元力士の創業者の味を守っています。毎朝鶏ガラか  
ら丁寧にとったスープと秘伝の塩を組み合わせたち  
ゃんこ鍋は絶品。そのスープはこくがあり魚介や肉な  
どの旨味加わることでさらに深まります。



1月生まれの方



サレ・ヤコーバさん 1日

山根さん 20日

お誕生日



おめでとうございます。

