

スポーツライフコミュニケイト

No 178

発行所 スポーツプラザ報徳グループ

発行日 令和 8年 1月16日

びーとばん

1月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色んな情報満載！今すぐチェック！！

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

<http://www.sp-houtoku.com/sant/>

◆ 会費引き落としのご案内

◆ 諸手続のご案内

◆ 2月の予定

◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日：令和 8年 2月 9日（月） ◆

☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に2026年1月分～2027年1月分までの引落日程のご案内致しますので
ご参考として頂きます様にお願い申し上げます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2026年2月分	1月27日	2026年 8月分	7月27日
2026年3月分	2月27日	2026年 9月分	8月27日
2026年4月分	3月27日	2026年10月分	9月28日
2026年5月分	4月27日	2026年11月分	10月27日
2026年6月分	5月27日	2026年12月分	11月27日
2026年7月分	6月29日	2027年 1月分	12月28日

令和8年2月の予定

令和8年 2月23日(月)～2月28日(土)まで営業カレンダーではレッスン休止日になっておりますが、こども体操教室を実施させて頂きます。

※市民健康運動教室はレッスン休止日とさせて頂きます。

各種届出のご案内

★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。
クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。
※電話等では受け付けられません。

★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。(泳力認定日でも可能)

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



～・～美容と健康のコラム～・～

カラダにプラス “くだもの” のススメ

ついつい食べ過ぎになりがちなこの季節ですが、同じもう一品追加するなら、健康に良い栄養素が豊富に含まれ様々な効果が期待できるくだものにしてみませんか？

果物には「ビタミン」「ミネラル」「食物纖維」などが多く含まれ、疲労回復や腸内環境を整える効果が期待でき、美肌効果や老化防止のも効果があると言われています！

200gのススメ

* 「健康日本21」では、1日200g摂ることが推奨されています

果物	期待できる効果	1日の適量 200gの目安
バナナ	高血圧予防や腸活にも効果あり エネルギー補給にも◎	2本
りんご	ポリフェノールが多く含まれ老化予防に◎	1個
みかん	免疫力を高める効果あり！風邪予防に◎	2個
グレープフルーツ	脂肪分解促進効果あり、ダイエットにも◎	1個
ぶどう	ポリフェノールが豊富！エネルギー補給にも◎	1房
キウイフルーツ	豊富な栄養素！便秘改善やシミ・しわ予防に◎	2個
梨	たんぱく質の消化を助ける酵素を含み、疲労回復にも◎	1個
いちご	美肌効果や風邪予防にも効果あり！貧血予防にも◎	12粒
柿	アルコール分解効果あり！二日酔いにもおすすめ◎	1個
桃	美肌効果やアンチエイジングの効果あり！ 動脈硬化予防にも◎	1個

「カラダにプラス」のポイント！

- ・果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂る！
- ・お菓子を食べる習慣のある方は果物に置き換えることで摂取カロリーを減らすことができます♪
- ・忙しい中でも手軽に栄養を取りたい方は果物（冷凍でもOK）に牛乳やヨーグルト等のたんぱく質を加えて、スムージーとして摂るのもおすすめです。

節分って地域によって違いがあるの？

節分といえば、炒り大豆をまいて鬼退治を行う行事です。
しかし全国どこでも、同じ行事を行ってはいないんですよ。

実は豆は炒り大豆ではなかったり、「鬼は外」と言わない地域もあります。
チョコレートを食べたり、節分を行わない地域もあると聞いたら気になりませんか？
そこで今回は、節分における地域の違いについて、地域ごとに紹介します！

・北海道・東北の節分は？

北海道や東北地方の節分では、炒り大豆ではなく落花生を使います。
これは北海道・東北の冬は、雪が積もる地域がほとんどだからです。
雪の上に小さい炒り大豆をまいてしまうと、まいたあとの掃除が大変です。その点大きな落花生なら、雪や地面に落ちても見つけやすいメリットがあります。
また炒り大豆で豆まきを行う場合、まいた豆を拾って食べることはほぼありません。
しかし落花生なら、殻付きなので拾って食べられるので合理的です。

この他には、北海道の一部で、落花生と一緒に個別包装されたチョコレートもまかれています。理由は不明ですが、みんなで拾って食べられるからではないかと考えられています。

豆まきでは「鬼は外」といいますが、福島県二本松市では「鬼、外」と言います。
これは領主の名前が「丹羽（にわ）」さんだったので、「鬼は外」と「お、にわ、そと」になるからです。

・関東・北陸の節分は？

関東の節分は、全国的に知られているものとほぼ同じです。福豆は炒り大豆を使い、鬼は外！福は内！と豆をまきます。

ただし、富山・石川・福井などの北陸地方では、豆まきそのものを行わない地域があります。これは浄土真宗が地域に根付いているため、お寺の行事ではない豆まきを行わないからです。

また群馬県の鬼石地区では、豆まきの掛け声が「福は内、鬼は内」となります。町の由来が「鬼が投げた石でできた」からで、よい鬼もいるので呼び込むのだそうです。

この他には千葉県の成田山新勝寺では、「福は内」のみで「鬼は外」と言いません。新勝寺でおまつりしている「不動明王」が、常に鬼を追い払っているからです。

節分の食べ物では恵方巻が知られていますが、関東では「けんちん汁」が食べられています。けんちん汁はお肉を入れない豚汁で、節分には大豆や豆腐を入れていただきます。

長野県の信州地方ではお蕎麦も食べられています。

・関西の節分は？

関西は古い歴史があるため、節分も関東では見られない特徴があります。一番有名な

のが「恵方巻き」で、大阪が発祥の地だと言われています。

恵方巻は元々「丸かぶり寿司」と呼ばれていた太巻きで、1本を黙って食べきるルールがあります。食べるときにはその年ごとに決まった「恵方」を向き、食べると願いが叶うそうです。

恵方巻き以外では、イワシも食べられています。これは「柊鯛（ひいらぎいわし）」の風習と、深い関係があります。

柊鯛は関西で広く飾られている節分飾りで、焼いた鯛の頭と柊の枝を組み合わせたものです。鯛の匂いと柊のトゲで鬼が逃げていくため、節分にイワシを食べるようになりました。

京都では、4つのお寺・神社をお参りする「四方参り（よもまいり）」を行います。

四方参りは、吉田神社・八坂神社・壬生寺・北野天満宮をお参りする風習です。これは節分の夜に、鬼が京都御所に入り込むのを防ぐ言い伝えからきたものです。

鬼は最初に吉田神社に入ろうとしますが追い払われ、八坂神社・壬生寺と追い回されます。最後に北野天満宮で封じ込められ、京都は守られるそうです。

ここから4つのお寺神社をお参りすると、よい一年が過ごせるとされています。

・中国・山陰・四国の節分は？

恵方巻きが全国的に広まったのは、広島のセブンイレブンが売り出したからです。

恵方巻きという名称も、セブンイレブンで売り出した時に名付けられました。

恵方巻き以外の食べ物では、島根県出雲地方でソバが食べられています。

また山口県では「大きなものを食べると縁起がよい」ことから、クジラも食べられています。

この他には四国で、節分こんにゃくを食べる習慣があります。

・九州・沖縄の節分は？

宮崎県や鹿児島県では、福豆に落花生を使います。

これは落花生の生産地だからで、地元のものを使って厄払いをしています。

独自の文化を持つ沖縄では、節分はそれほど盛んではありません。その代わり、旧暦12月8日に「鬼餅（ムーチー）」という行事が行われています。

鬼餅ではお餅をご先祖様のお供えをしたり、天井から縄でつるしたりします。また餅の煮汁を玄関にかけながら、鬼は外と言います。

旧暦12月8日は今の暦の1月はじめ頃なので、本州より早い節分と言えます。

また2月の節分には、波上宮（なみのうえぐう）で、節分会が行われています。

節分会では、鬼ではなく獅子舞が登場して邪気を払うというのは、他とは違う風習ですね。

このように節分は地域によって違いがあるので、一度調べてみてはいかがですか？