



めだか



七草がゆ

五節句 その4

むかしから季節のかわり目をむかえると、節句という行事がおこなわれてきました。
節句ごとに異なった風習があり、なかでも「五節句」と呼ばれる日は、健康や作物の豊作を祈るために特別な日とされてきました。

人日の節句：1月7日

★人日って、なあに？

中国ではそのむかし、元日から6日までは動物を、7日目には人を当てはめて占いをしていました。それぞれの日はとても大切にされていて、新年の7日目が「人日」という節句にさだめられました。この風習が奈良時代に日本へつたわり、日本古来の「新年の若草摘み」の風習と結びついて、7日の朝に「七草がゆ」を食べるようになったそうです。

すずしろ

野菜のダイコンです。
清らかな白は邪気をはらいます。七草がゆでは若葉をつかいます。



せり、なすな、
ごぎょう、はこべら
ほとけのざ
すずな、すずしろ
春の七草

すずな

野菜のカブのことです。
お正月の食事でつかれた胃腸をいたわる薬草の役目があります。

せり

「せり勝つ」という語呂あわせから、縁起がよいとされます。
食欲増進の効能あり。



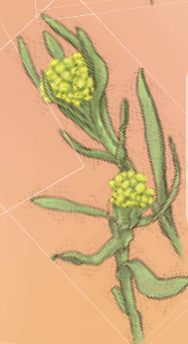
なすな

ぺんぺん草といわれます。
「なでて災いをさける」といわれています。
熱さましの効能あり。



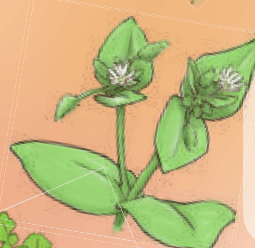
ごぎょう

ハハコグサのこと。ふわふわした綿毛がやさしい
仏さまを思わせます。
のどの痛みを和らげます。



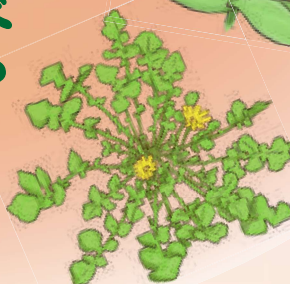
はこべら

ハコベのことです。
ビタミンなどの栄養素にすぐれていて、むかしから食事に利用されました。



ほとけのざ

コオニタビラコのこと。
冬越しのすがたが仏さまの台に似ていて、縁起がよいとされます。



おせち料理をたくさん食べてつかれた胃腸をいたわってあげましょう

自然ふれあい情報館

〒114-0031 北区十条仲原 4-2-1 清水坂公園内
TEL: 03-3908-0804
E-mail: jyohokan@eco-plan.jp
※月曜休館 (祝日の時は翌日)
ブログ: <https://jyohokan.exblog.jp>



情報館ブログ

みどりと環境の情報館 (エコベルデ)

〒114-0003 北区豊島 5-6-1 豊島五丁目遊び場内
TEL: 03-3913-8340
FAX: 03-5902-3887
※月曜・火曜休館 (祝日の時は翌日)
ブログ: <https://ecoverde.exblog.jp>



エコベルデブログ

スタッフは見た！しぜんの事件簿

じけんぼ

12月3日、紅葉も終わりつつある清水坂公園で、ビワが花をつけていました。樹上であまり目立ちませんが、さびしい冬の公園で花を咲かせる数少ない植物です。寒い季節にうまく受粉できると、初夏になるころに3cmほどの実ができます。



初夏の味覚です



修了生日記



11月30日、「自然素材でクリスマスリースをつくらう」に、リース作り、飾り付けの補助や安全管理のスタッフとして参加しました。クズのつるを使ったリースの作り方や飾りをつけるときの工夫などについて学びました。活動に興味のある方は自然ふれあい情報館までお問い合わせください。

※修了生とは、北区環境リーダー養成講座に参加された方の総称です。

イベント情報

詳しくは施設のブログ、ホームページをご確認ください。

自然ふれあい情報館

冬越しする生きものをさがそう

ダンゴムシやカメムシなど、冬越しする生きものを探して観察します。

日時：2026年2月1日（日）10：00～11：30

対象：区内在住、在勤、在学の5才以上

（小学3年生以下は保護者同伴）

定員：10組（抽選）

申し込み：往復はがき、または「自然ふれあい情報館ブログ」内にある申込フォームよりお申し込み。申込開始は2025年12月15日から

※はがきの記入方法：住所、電話番号、参加者の氏名、年齢、（在勤、在学の方は勤務先、学校名）

申し込み締切：1月22日（木）必着



自然ふれあい情報館

自然教室「冬の野鳥観察 in 浮間公園」

浮間公園で、身近な野鳥や渡り鳥の冬の暮らしを観察します。

日時：2026年2月7日（土）9：30～11：30

予備日：2月8日（日）9：30～11：30

対象：区内在住、在勤、在学の小学生以上の方

（中学生以下は保護者同伴）※初心者対象

定員：15名（抽選）

申し込み：往復はがき、または「自然ふれあい情報館ブログ」内にある申込フォームよりお申し込み。申込開始は2025年12月15日から

※はがきの記入方法：住所、電話番号、参加者の氏名、年齢、（在勤、在学の方は勤務先、学校名）

申し込み締切：1月28日（水）必着



お問い合わせ：自然ふれあい情報館

〒114-0031

北区十条仲原4-2-1 清水坂公園内

TEL：03-3908-0804

E-mail：jyohokan@eco-plan.jp

※月曜休館（祝日の時は翌日）

ブログ：https://jyohokan.exblog.jp



情報館ブログ