

2026年のいろいろ

あけましておめでとうございます

2026年の予定や暦など、さまざまなことをご紹介します。

- 2025年と日にちが違う祝日
 - 成人の日…1/12(1月の第2月曜日)
 - 海の日…7/20(7月の第3月曜日)
 - 敬老の日…9/21(9月の第3月曜日)
 - 祝日法による休日…9/22
 - スポーツの日…10/12(10月の第2月曜日)

9月は19日(土)~23日秋分の日まで5連休! 2015年以来11年ぶりだそうです♪

一粒万倍日は一粒の籾をまけば万倍にもなり実るといふ吉日。マイナス事にもあたるので借金は避けた方がベター。天敵日は天が万物を赦す日とされ、万事に良しとされています。

- 一粒万倍日と天敵日が重なる吉日
 - 3/5、10/1、12/16
- 月と太陽の動き
 - 3/3…皆既月食(日本全国で見られるそうです)
 - 中秋の名月…9/25

自転車の青切符

信号無視や一時不停止、ながらスマホ、車道の右側通行、二人乗り、自転車の並走、夜間無灯火、イヤホンの使用、傘さし運転など100種類以上の行為を違反として取り締まるそうです。対象年齢は16歳以上。青切符が交付されたら、反則金を支払わなければなりません。安全のためにも気をつけましょう。



●2026年の主なニュース・イベント

- 2/6~22…イタリアのミラノとコルティナ・ダンペッツォで冬季オリンピック開催予定
- 3月…女子サッカー国際大会「女子アジアカップ2026」がオーストラリアで開催予定
- 3/5~17…第6回ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)開催予定
- 4月…自転車運転の交通違反で「青切符」による取締り開始
- 6/11~7/19…FIFA ワールドカップ アメリカ・カナダ・メキシコ大会開催予定
- 6/14~16…G7サミット2026がフランスにて開催予定
- 9/19~10/4…第20回アジア競技大会(愛知・名古屋)が開催予定

かんたんレシピ!

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- ブリ…2切、片栗粉…大さじ1と1/2、塩・コショウ…適量、サラダ油…大さじ2
- ダイコン…100g、長ネギ…5センチ、水菜…1/6束、カイワレ大根…1/4パック
- A:ポン酢…大さじ1、ごま油…小さじ1/2、柚子胡椒…小さじ1/4



※片栗粉は油を吸うので、少し多めの油で焼くのがポイントです。
※柚子胡椒はお好みで量を調節して、辛さを楽しんでください♪

ブリの竜田焼き風柚子胡椒ソース

ブリをシンプルに仕上げポン酢ベースのソースをかけ、竜田揚げのような味わいに仕上げました。柚子胡椒の辛さと香りに食が進み、爽やかな辛さのある野菜たちとの相性も抜群です!

- ①ブリは3等分に切り、表面に塩・コショウを振り、片栗粉をまぶす。大根はすりおろす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①のブリを焼き、器に盛りつける。
- ③長ネギは縦細切りにし、水に浸けて白髪ネギにする。水菜は3センチ幅に切る。カイワレ大根は根を切る。それらを混ぜ合わせ、大根おろしとともに添える。
- ④Aを混ぜてたれをつくり、ブリにかける。

Easycraft

1月は香りで癒されましょう♪ 新年のスタートのとき、正月疲れでゆったりと過ごしたいときなどに、おすすめの香りをご紹介します。

■ リラックスしたいとき



ラベンダーやカモミール、ゼラニウムがぴったり♪ほかに、ネロリやマンダリンは心をやわらかくほぐしてくれる香りです。

入浴剤の香りで選ぶほか、エッセンシャルオイルを植物油で希釈して、足などのマッサージに使うのもおすすめです。

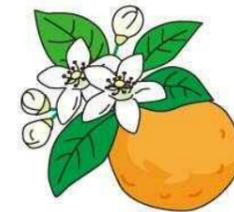
■ リフレッシュして新たな気持ちで過ごしたいとき



おすすめは、レモン、ライム、オレンジ、ベルガモットなどの柑橘系や、ペパーミント、ローズマリーなどすっきりした香り。ユーカリやクローブ、ひのきも良いですよ♪

ローズマリーは魔除けのハーブとも言われています

■ お疲れ気味で気分を上げたいとき

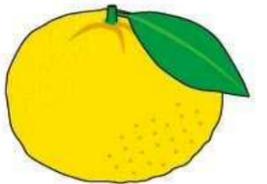


ネロリやローズ、ジャスミンがおすすめです♪

果実の名前はビターオレンジ。和名は、鏡餅にも使われる「だいたい」。エッセンシャルオイルは花から抽出されます

ネロリは「天然の精神安定剤」と言われ、リラックスはもちろん、気持ちを上げてくれるとも言われています。

■ 新年になじみのあるゆずもおすすめ!



おせち料理やお雑煮の彩りに使われるなど、おなじみ。和を感じますね。ゆずは、リラックスしたいときや気分転換したいときにおすすめです。

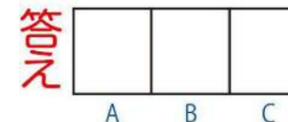
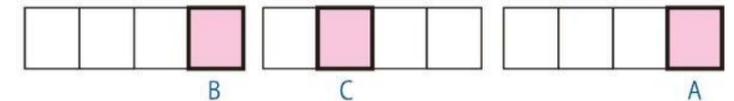
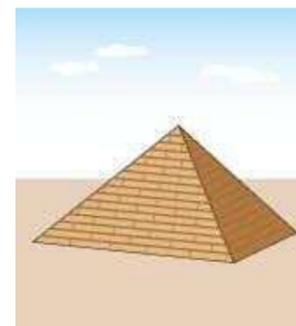
■ どんな方法で楽しむ?

アロマディフューザーで香りを拡散させたり、マグカップにお湯を入れ、エッセンシャルオイルを1、2滴たらして鼻からゆっくり取り入れるのもおすすめ。ティッシュにエッセンシャルオイルをたらして枕の横に置くのもグッド。お好みの方法で試してくださいね♪



熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答えは左下にあります。