



案内人 **康 楽**  
 出身：河北省保定市

## 中国の祝日

日本では、祝日を繋げた三連休を多く見受けませんが、中国の祝日は日本より少なく、新暦と旧暦で成り立っています。中国では、新暦の元旦、労働節、国慶節、旧暦の春節（しゅんせつ）、端午節、中秋節と二十四節気の清明節が祝日にあたります。



▲中国の2月のカレンダー

日本との大きな違いは、振替出勤、調整休日があることです。祝日と週末を繋げて連休にしますが、中国の法律により春節の休日期間は決まっているため、その後の週末の特定の日は出勤日（土日にあたる曜日でも振替出勤）となります。

中国人にとって、最も重要な祝日は春節です。旧暦により、今年は2月15日から23日までを連休にするため、土曜にあたる14日と28日は出勤日になります。

また、日本では、何年も先のカレンダーが分かりますが、旧暦で動く中国のカレンダーは、前年の11月頃にならないと翌年の休日が分かりません。

日本の年末年始の大型連休ではなく、中国では春節にあたる2月に長期休暇を迎えます。

## 健康 コラム

### 家庭で血圧測定していますか？

書き手：保健師

家庭で血圧を測定する目的は、普段の血圧の状態を正確に知ることです。今回は、家庭で血圧を測るときの正しい方法をお伝えします。

#### ■血圧計の選び方

血圧計は、上腕測定タイプがおすすめです。  
 ※血圧計の買い換えの目安は5年です。

#### ■測定のタイミング

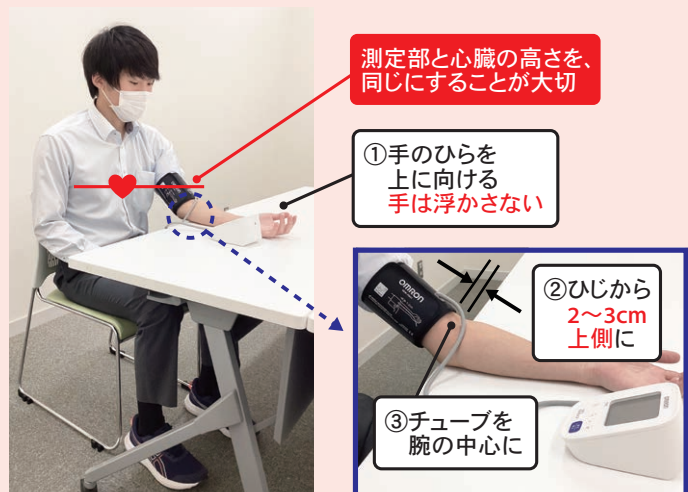
1日2回（朝・夜）

##### ○朝の場合

- ・起床時1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

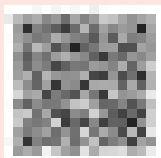
##### ○夜の場合

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける



#### ■その他測定時の注意事項

- ①背中は丸めないようにしましょう。
- ②足は組まないようにしましょう。
- ③左腕で測ることが推奨されています。
- ④テレビ等の音が出るものは消しましょう。
- ⑤腕の力を抜いて、深呼吸をしましょう。



測り方について  
 詳しくはこちら



公式ホームページ

美馬市立図書館 ☎53-9666  
開館時間：午前9時～午後7時  
休館日：火曜日・第3木曜日  
(祝日にあたる場合はその翌日)

図書館内の展示物は開館時間内のみ観覧できます。費用の記載がないイベントの参加費等は無料です。おはなし会、編み物サロン・将棋サロン、出張図書館等の日程は市民カレンダーに掲載しています。詳しくは図書館の公式ホームページ等をご覧ください。



美馬市立図書館  
マスコットキャラクター  
うだびよん

「うだつ船場 music festival vol.2  
ステージ装飾」展示

2025年11月22日(土)に藍ランドうだつ横船着場で開催した音楽フェス「心踊る♪音奏でる♪冬彩る♪うだつ船場 music festival vol.2」のステージ装飾を展示しています。ぜひご覧ください。

2月28日(土)まで/場所：美馬市立図書館 板間のハコ/協力：うだつ船場 music festival 実行委員会

みんなで古文書解読

江戸時代後期の古文書「稲田家成立書並びに系図」の翻刻を行います。

2月21日(土)午後2時～午後3時30分/中学生以上対象/先着15名程度※事前申込要

図書館の本を使った  
大人のための趣味講座

「ドライフラワーコサージュ作り」  
スプレーバラ、パンパスグラスをメインに、卒業式や入学式に使用できるドライフラワーコサージュを作ります。(お一人様2個まで製作可)

2月22日(日) ①午前11時～正午 ②午後2時～午後3時/講師：大子悠介さん(ドライフラワー専門店店主)/一般対象/各回先着15名程度※事前申込要/材料代：1個1500円、2個2500円/準備物：持ち帰り用の袋、汚れても良い服装(またはエプロン持参)

としょかんえいがかい

図書館で映画を上映します。大きなスクリーンで映画を楽しめますか。

2月23日(月・祝) /①「すみっこぐらし とびだす絵本とひみつのコ」午前10時30分～(66分) ②「幕末相棒伝」午後1時30分～(100分) ③「ザリガニの鳴くところ」午後3時30分～(125分)/幼児～一般対象(※幼児は保護者同伴)/各回先着15名(保護者を含む)※事前申込要

ひなまつりのおはなし会&  
季節の工作

読み聞かせと工作でひなまつりを楽しみましょう！  
2月28日(土)午後2時～午後3時/幼児～小学生対象(※幼児は保護者同伴)/先着15名程度(保護者を含む)※事前申込要(2/14～)

絵本であそぶ☆おたのしみ会  
～子どもの心に本をとどける読書の  
アニメーション～

図書館スタッフによる、レクリエーションを交えた、本を読むのが楽しくなる参加型のおはなし会です。  
3月14日(土)午後2時～午後2時45分/幼児～小学生対象(※幼児は保護者同伴)/先着15名程度(保護者を含む)※事前申込要(2/28～)

絵本・紙芝居作家

長野ヒデ子さん  
絵本原画展&絵本ライブ

『おかあさんがおかあさんになった日』、『せとうちたいこさん』シリーズなどおなじみの絵本・紙芝居作家 長野ヒデ子さんがやって来る！絵本原画展(『おつきさまひとつづつ』ほか)と、絵本の読み聞かせと紙芝居の実演もある楽しい講演会を開催します！

<絵本原画展>  
3月20日(金・祝)～4月5日(日)/場所：美馬市立図書館エントランス・板間のハコ  
<絵本ライブ>  
3月21日(土)午後2時～午後3時30分(予定)/場所：地域交流センターミライズ1階 活動のハコ/幼児～一般対象(※幼児は保護者同伴)/先着70名程度(保護者を含む)※事前申込要(2/21～)  
※絵本ライブ終了後、サイン会(30～60分程度)を予定しています。

ギター教室

簡単なコードと基礎の練習をして、ギターを楽しく弾きましょう！  
3月22日(日)午後2時～午後3時30分/講師：三上 浩司さん(美馬音楽教室)/小学生～一般対象/先着15名※事前申込要(3/7～)※ギターをお持ちの方は持参ください。(数に限りあり)

手を握り病床の息子を励ましぬ  
三年あえず再会出来て  
おひなさま命輝きららんらんと  
うだつやかたで蘇ります  
冬晴れに布団乾したく空を見る  
隣も前も干し竿出しおり

上村 清香  
ひよこ  
福原 咲江  
三宅麻由美  
住友 洋士

馬の年競馬当たれと初詣  
枝垂梅窓辺に映るシルエット  
木枯らしや墓前にみかん供えたり  
足るを知る年齢とはいえど立冬や  
鬼やらい豆一粒にも人の業  
今は昔初荷の旗のはためきや

前田 孝子  
前田 芳人  
藤本 宏  
三宅麻由美  
中妻 伸一  
佐古マツ子

年賀状千支の絵描くは我行事  
色鉛筆しんちゃん  
「親ガチャ」の殻割り出でよ新成人  
初詣友と出会うも名前出ず  
現社会の遺物のわれと公孫樹  
人生は右に左に迷い道  
新米は米国産のお米かな

藤本 宏  
如月 玲  
奥野 信子  
みずほの国

短歌

ご応募いただいた俳句、川柳および短歌を紹介するコーナーです。



除夜の鐘新年迷信丙午  
還暦迎える同期少なし

くだらぬ迷信

染まりては落つるものとは知りながら  
庭に散り敷く今朝のもみぢ葉

俳句

この秋に白鳳公園成るとい  
買ひ物の帰途楽しみに佇つ  
曾孫来て久々に見る愛おしさ  
笑顔仕草に幸せもらう  
風に乗り焚火の煙ながれくる  
諸焼く匂いともないながら  
林家の話術に良い酒に酔い  
紅葉も真つ赤美馬ふるさと会

如月 玲  
矢武久仁恵  
成田 雅子  
松家 和由

川柳

午歳を八たび重ねておらが春  
ゴミ出しの行く手の先の七ツ星  
我慢つよく耐えぬし公孫樹黄落す  
梅の花一輪咲いて春を呼ぶ  
凜りんと剣連峰冬景色

片山 良樹  
佐藤みどり  
如月 玲  
奥野 信子  
松家 和由

※場所の表記がないイベントは図書館「おはなしのハコ」で開催します。

# 我が家のアイドル

このコーナーでは市内に在住する、  
発行月に満1歳の誕生日を迎える赤ちゃんの写真を掲載します。

2/4



いな ひな  
**稲井 妃菜**ちゃん 脇町  
ひなちゃん1歳のお誕生日おめで  
とう♡毎日幸せをありがとう♡

2/17



こんど ひづき  
**近藤 陽月**ちゃん 脇町  
ぴーちゃんおめでとう☆これから  
も元気にすくすく成長してね!

2/18



いし はやて  
**石井 颯**ちゃん 脇町  
一歳おめでとう。いっぱい食  
べて、いっぱい遊ぼうね!

2/18



たいら ゆい な  
**平 結名**ちゃん 穴吹  
お誕生日おめでとう!これからも  
元気いっぱいすくすく育てね☆

令和7年3月生まれの赤ちゃん大募集!

問い合わせ先

デジタルトランスフォーメーション  
推進課 ☎52-1717

締め切り日

2月19日(木) 必着です。



応募フォーム

地域での信頼と実績、住まいのことなら  
ライフ脇町にお任せ下さい!  
見積り・ご相談は無料です。お気軽にどうぞ!!



**ライフ脇町** (株)オオサカ

美馬市脇町大字猪尻字建神社下南182-1  
〒779-3602 営業時間: 9:00~19:00  
定休日: 日曜日 HP: <http://lifa-wa.com/>

**0883-55-0596**

店舗MAP

