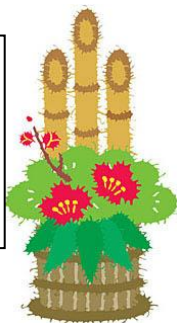


謹賀新年  
松之山公民館発

# ゆと情報

2026年1月号

回  
覧



発行：松之山公民館

〒942-1406 十日町市松之山 1036-9

TEL 025-596-2265 FAX 025-596-3550

E-mail: ys-kominkan@city.tokamachi.lg.jp

## 第76回

## 松之山スキー競技大会



◎期 日 2月1日(日)

◎会 場 クロスカントリー：松之山グラウンド

～ クロスカントリーコース 9:30 競技開始

アルペン：松之山温泉スキー場

10:20 競技開始

選手の皆さんは自分の実力が出し切れるように頑張ってください!

※詳細については、松之山温泉スキー場ホームページをご覧ください。



## 松之山書き初め展

小・中学生、一般の方の書き初めを展示します。

◎期 日 1月17日(土)～18日(日)の2日間

◎時 間 9:00～15:00

◎会 場 自然休養村センター 2階大会議室

※一般の皆さんの出品もお待ちしております。

(締切り及びお持込は 1月15日(木)までに公民館)

## 松之山ふる里かるた大会

◎期 日 1月17日(土)14:00～16:00(受付 13:30～)

◎参加費 300円

◎競技部門 ・保育園の部 ・小学校(低)の部

・小学校(中～高)の部 ・中高一般の部

◎会 場 自然休養村センター 2階和室

※参加を希望される方は 松之山公民館へ

TEL596-2265

## 第77回十日町雪まつり

「雪を友とし、雪を楽しむ」

・2月20日(金)

午後6時～午後9時

・2月21日(土)

午前10時～午後9時

・2月22日(日)

午前9時～午後3時

メイン会場 市立西小学校

① 電車やバスを利用した雪像・ひろば周辺への見学

②雪の芸術展

③SNS フォトコンテスト

④雪上花火 21日(土)午後7時より

観覧場所は西小学校にて

詳しくは、十日町雪まつり

ホームページをご覧ください。

## ★春の七草 —その種類や七草がゆの由来—

お正月の三が日におせち料理や御馳走が続くと、お腹を休めたくくなります。1月7日には、七草がゆを食べて疲れた胃腸を優しく労ってくれる。そんな風習があります。ここで七草がゆを紹介します。

- ① **せり** 水辺に育つせり科の植物。消化促進や解熱効果があるとして食べられてきました
- ② **なずな** 江戸時代は冬の貴重な青菜として、肝臓や高血圧に効く薬草として、また虫よけとして広く使われていました。
- ③ **ごぎょう** 喉の不調や咳止めに効くと古くから使われてきた薬草です。草餅の材料。
- ④ **はこべら** 昔から腹痛薬や歯磨き粉として使われていました。
- ⑤ **ほとけのざ** 胃腸を整え、食欲を増進させる働きがあると言われていました。
- ⑥ **すずな** 別名「カブ」胃腸の消化を助けてくれる消化酵素。免疫力を高めるビタミンCが含まれている。
- ⑦ **すずしろ** 別名「ダイコン」すずなと同じく消化酵素やビタミンCが豊富で、胃に優しい野菜の代表格。葉の鉄分は、野菜の中でもトップクラス。



## ジュニアクロスカントリースキー教室

12月から始めましたクロスカントリースキー教室は、松之山グランド及び松之山クロスカントリーコースを会場に、まつのやま学園の1年生から9年生を対象に午前中みんな元気で頑張っています。今では毎週土、日曜日の練習日が待ち遠しいようです。今シーズンも素晴らしい選手が育ってくれることを願っています。



## 情報館松之山分室

からのお知らせ



今月の **おすすめ** 新着本

さよなら、天才 大谷翔平世代の今 / 中村 計  
仕事を頑張る人の温泉術 / 永井 千晴  
酒どころを旅する / 山内 聖子  
日本の浄化風景 / MdN 編集部 編  
「よくつまづく」「よろけやすい」

お助け BOOK / 主婦の友社

【予約やリクエストも受け付けています】

風  
花  
句  
会

人  
影  
の  
消  
え  
て  
棚  
田  
に  
冬  
来  
る  
  
清

日  
報  
抄  
声  
出  
し  
て  
読  
む  
長  
き  
夜  
  
遊

今  
年  
ま  
た  
精  
進  
誓  
う  
一  
茶  
の  
忌  
  
心  
茶