

謹賀新年
松之山公民館発

ゆとり情報

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



選手の皆さんに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

TEL 596-2265

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** 水辺に育つセリ科の植物。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されていました。
- 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っていました。
- 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月から始まり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」



今 年 ま た 精 進 誓 う 一 茶 の 忌 心 茶

日 報 抄 声 出 し て 読 む 長 き 夜 遊

人 影 の 消 え て 棚 田 に 冬 来 る 清

風 花 句 会