

3月(弥生)  ビジネスカレンダー

チューリップ

日	曜日	六曜	最高/最低 気温(℃)	祝日・行事・記念日 (あなたの誕生日は何日)
1	金	先負	12.1℃/3.3℃	ビキニデー
2	土	仏滅	12.3℃/3.4℃	ミニチュアの日、一粒万倍日
3	日	大安	12.4℃/3.5℃	耳の日、結納の日
4	月	赤口	12.5℃/3.6℃	雑誌の日、ミシンの日
5	火	先勝	12.6℃/3.7℃	珊瑚の日
6	水	友引	12.8℃/3.8℃	弟の日、世界一周記念日
7	木	先負	12.9℃/3.9℃	消防記念日
8	金	仏滅	13.1℃/4℃	ミツバチの日、みやげの日、サバの日
9	土	大安	13.2℃/4.1℃	ありがとうの日
10	日	友引	13.4℃/4.2℃	サボテンの日、一粒万倍日 農山漁村女性の日
11	月	先負	13.5℃/4.3℃	コラムの日
12	火	仏滅	13.7℃/4.4℃	サイフの日
13	水	大安	13.9℃/4.6℃	気くばりの日
14	木	赤口	14.1℃/4.7℃	ホワイトデー、国際結婚の日
15	金	先勝	14.2℃/4.8℃	靴の記念日、オリーブの日 一粒万倍日
16	土	友引	14.4℃/5℃	国立公園指定記念日
17	日	先負	14.5℃/5.1℃	漫画週刊誌の日
18	月	仏滅	14.6℃/5.3℃	精霊の日
19	火	大安	14.8℃/5.4℃	ミュージックの日
20	水	赤口	14.9℃/5.5℃	動物愛護デー、未病の日
21	木	先勝	14.9℃/5.6℃	はじめようの日
22	金	友引	15℃/5.8℃	放送記念日、一粒万倍日
23	土	先負	15.1℃/5.9℃	スジャータの日
24	日	仏滅	15.3℃/6℃	マネキン記念日
25	月	大安	15.4℃/6.1℃	電気記念日
26	火	赤口	15.5℃/6.2℃	カチューシャの歌の日
27	水	先勝	15.7℃/6.4℃	さくらの日、一粒万倍日
28	木	友引	15.9℃/6.5℃	三つ葉の日
29	金	先負	16.1℃/6.7℃	マリモの日
30	土	仏滅	16.3℃/6.8℃	信長の野望の日
31	日	大安	16.5℃/7℃	オーケストラの日、経理の日

3月歳時記

3月3日「桃の節句」 春を愛で、無病息災を願う厄払いの行事で、紙や草でできた人形(ひとがた)で自分の身体をなで、厄や病などの穢れをその人形に移して川に流したり、ひな人形を「守りびな」として飾ります。

3月17日「春彼岸」、お彼岸は亡き人のいる西の彼方の浄土を思い、ぼたもちをお供えし供養します。

3月20日「春分」、この日を境に昼が長く夜が短くなっていきます。桜も咲き始め、お花見季節の到来です。

日本の百祭3月

深大寺だるま市(東京) 毎年3月3日4日に東京都調布市の深大寺で行われている日本三大だるま市のひとつです。縁起だるま店はもちろん、飲食店や雑貨店など、約300店舗の露店が立ち並びます。だるま市で購入しただるまに僧侶が目を入れる「だるまの目入れ」(左目には物事の始まりを意味する「阿」の字、右目には物事の成就を意味する「吽」の字を入れる行事)や、雅楽の演奏を先頭に、特別衣装に身を包んだ高僧が境内を練り歩く「お練り行列」があり、圧巻です。



兵庫県の自慢/日本一

手延べそうめん 手延べそうめんの年間生産量は約20,000tで、全国シェアは約40%です。皆さんもご存知の「揖保乃糸」は兵庫県の手延べ素麺組合が有する商標です。



日本酒生産量 兵庫県は酒造業が盛んで県内に約66の酒蔵があり、年間92,000klの日本酒を製造、全国シェアは30%です。「灘の酒」「山田錦」などが有名です。

日本一長い吊り橋 神戸市と淡路島をつなぐ「明石海峡大橋」は、明石海峡に架かる橋長3,911m、中央支間長1,991mの世界最大級の吊り橋です。10年の歳月をかけて1998年に完成、本州と四国を、道路と鉄道でつないでいます。



この病気にこの野菜

【ブロッコリー】 ブロッコリーは栄養的に優等生の野菜です。食物繊維が豊富、ビタミンCはレモン3個分も含まれており、美容や風邪予防、疲労回復に効果があります。たんぱく質もブロッコリー1株(200g)に10.8g含まれ、筋トレの方に役立ちます。また、スルフォラファンは発がん性物質の排出を促す働きがあります。1日100gを目安にレシピを楽しみながら食べるようにしましょう。



【効能】

- ・がん予防
- ・美容
- ・疲労回復
- ・ストレス
- ・便秘

勝田正泰(医学博士)「この病気にこの野菜」