

3月になると桜の開花日が連日話題になりますが、花見は4月になりますよね！「山の神様」が、春になると「田の神様」となると里に降りてくるといわれています。桜の花が咲いたらその印とされ、縁起の良い物として伝えられてきました。桜漬けにお湯をさした桜湯はお見合いや婚礼などのお祝いの席でいただく習慣は今も残っています。巷には、4月からは物価の値上がりも予定されていると言われてます。また、2024年問題があります？ 何かな？ 働き方改革関連法が、4月1日から適用され労働時間が規制されます。それにより、物流業界では、トラック運転手の走行距離が450kmも少なくなることで、人手不足、物資の入荷に大きな影響が出ると言われています。その一方で、日銀の金融緩和解除、円安、株高、政界の裏金問題、ドジャースの大谷翔平投手の元通訳・水原一平氏の違法賭博関与等々！お金に関係する問題も耳にしますが、我関せず！最近の気になることは、地震が各地で多くなっていることです。皆さんも、桜に気が緩みがちになりますが、災害リスク対策も行いながら、春爛漫を満喫して、どうぞ健やかに過ごしてください。

「自治会」からのご連絡

1. 第2つつじが丘自治会 令和5年度定期総会（3月24日（日））が無事終了しました。主な決議内容は次の通りです。
 1) 山田会長から石坂新会長へ代ります。山田会長には顧問として自治会活動にご協力戴きます。
 2) 専門部の分割：文化・スポーツ部を「文化部」「スポーツ部」、環境・会館施設部を「環境部」「会館運営部」へ。
 3) 班長業務の軽減として活動内容の具体的な検討及び班内高齢化に伴う班長業務対応を考慮した班編成の検討。
 4) 会計監査報告及び新年度予算、前項項目に即した会則・細則変更、新年度体制・活動計画等の議決承認を頂きました。
 ◎その他、ご意見の紹介・回答説明等に対する意見交換を行いました。

● 会員数：427名 委任状：229名 総会出席者：81名（72.6%）で総会が成立致しました。

【会館運営部】からのご連絡

2024年4月の区民会館（室内・屋外）の清掃、班長会議の会場設営を、次の通り予定しています。

月	日	担当地区	実施責任者（敬称略）	区民会館清掃	会場設営
4月	21日	班 長 全 員			

季節の変わり目、春の体調管理は大丈夫ですか？

4月は気づかないうちに心身にストレスが加わり、自律神経が乱れやすくなります。春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節。春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験は？ このような症状は、自律神経の乱れによるものと言われています。寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働き、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなるようです。また、気圧の変化に、自律神経の切り替えがうまくいけなくなり、低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなるようです。体調に合わせて適度な運動をしましょう！

シニアクラブ わかば会（活動報告） 3月定例会【3月14日(木)】
 毎月第2木曜日に活動しています。 **♪うれしいひな祭り♪**

- ① 室内ベタングの実施
- ② かつぱつ体操とダンス（かつぱつ体操、ダンス：おにさんこちら）
- ③ 定例会
- ④ ひな祭り（桜餅・甘酒を頂きました）
- ⑤ 輪投げを楽しみました（最高得点26点?）
- ⑥ 記念写真撮影
- ⑦ 終了後、有志(女性) おしゃべりタイム



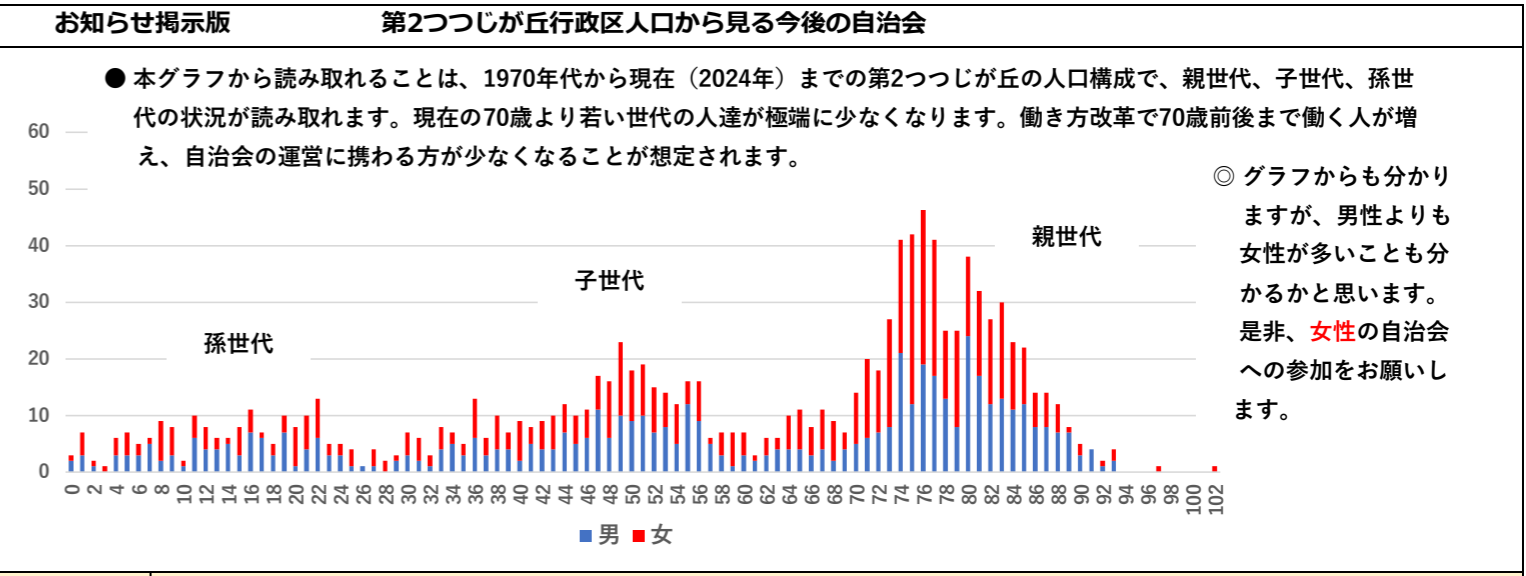
牛久市 グランドゴルフ大会（3月16日土曜日）参加結果報告

●参加者：60名（第2つつじが丘参加者10名） わかば会で毎週火曜日に近隣公園広場（区民会館脇）で9時から行っています。
 ◎ 準優勝：吉 越 様 ◎ 飛賞50位：宮 崎 様

自治会 会員状況 (行政区)	2024年3月現在 = 自治会会員数	転入/入会	転出/退会	訃報	2024年 3月 1日現在	
	427 (世帯)	1	3	0	発行編集	自治会 総務部
	第2つつじが丘 令和6年3月1日現在517世帯 男535女592人 合計1,127人				市人口	市世帯数
	人口1,127人 = 65歳以上587人 (男262人、女325人) で高齢化率52.1%です。				84,002人	38,471世帯

自治会のコミュニティ作り、近所・共助で明るい団地に！

季節の変わり目、春の体調管理は大丈夫ですか？
 自律神経の乱れ、ストレスを溜めずに元気に過ごしましょう！



【豆知識】 『暦』（こよみ・れき） (いい日本再発見より引用)

「こよみ」の語源は、江戸時代の谷川士清の『和訓栞』では「日読み」（かよみ）であるとされ、定説となっており、一日・二日…と正しく数えることを意味する。ほかに、本居宣長の「一日一日とつぎつぎと来歴（きふ）るを数へゆく由（よし）の名」新井白石は「古語にコといひしには、詳細の義あり、ヨミとは数をかぞふる事をいひけり」などの定義がある。

● 暦は、地球の自転を元にした日、月の公転を元にした月、地球の公転を元にした年など、いくつかの単位に細分化されている

暦（こよみ、れき）とは、時間の流れを年・月・週・日といった単位に当てはめて数えるように体系付けたもの。また、その構成の方法論（暦法）や、それを記載した暦書・暦表（日本のいわゆる「カレンダー」）を指す。さらに、そこで配当された各日ごとに月齢、天体の出没（日の出・日の入り・月の出・月の入り）の時刻、潮汐（干満）の時刻などの予測値を記したり、曜日、行事、吉凶を記したのものをも含める。

暦の移り変わり

602（推古10）年に伝わった「元嘉暦」が初めて用いられたのは、604（推古12）年になります。それ以降現在まで様々な暦が採用されてきたわけですが、いつの時代になんとという暦が用いられていたのかを以下の一覧表にまとめました。

西 暦	年 号	暦	さまざまな暦
604	推古12	元嘉暦が初めて用いられる	一覧表で取り上げた暦は時の天皇や将軍もしくは政府が定めたり施行したものだけとなっていますが、日本各地においてその土地にあった暦も発行されていました。
692	持統天皇6	元嘉暦と儀鳳暦を併用する	
697	文武天皇元	元嘉暦を廃止、儀王暦だけを用いる	
763	天平宝字7	儀王暦を廃止、 ^{たいえんれき} 大衍暦を用いる	そういった暦を地方暦と呼んでおり、「三島暦」「京暦」「伊勢暦」「江戸暦」「会津暦」など、現在確認されているものが十数種類あります。さらに、江戸時代に流行した「大小暦」（大の月、小の月の並び方を知るためのもの）や、絵だけで作られた「絵暦」もありました。
858	天安2	大衍暦と五紀暦を併用する	
862	貞観4	大衍暦を廃止、宣明暦を用いる	
1685	貞享2	貞享暦を施行	
1755	宝暦5	宝暦暦を施行	
1798	寛政10	寛政暦を施行	
1844	弘化元	天保暦を施行	
1873	明治6	グレゴリオ暦を施行	

に毎年の暦を作成してきましたが、800年以上もの長い間同じ暦法を使っていたので、実態と合わなくなってきていたのです。そうして、貞享2年（1685）、渋川春海（しづかわはるみ 1639～1715）によって初めて日本人による暦法が作られ、暦が改められました。これを「貞享の改暦」といいます。江戸時代には、そのあと「宝暦の改暦」（1755）、「寛政の改暦」（1798）そして賀茂氏の系統を受け継いだ幸徳井（こうとくい）家が暦注を付け加え、各地の出版元から暦が出版されました。「天保の改暦」（1844）の全部で4回の改暦が行われました。西洋の天文学を取り入れ、より精密な**太陰太陽暦**が作成されました。

太陰太陽暦(たいいんたいようれき) 月の満ち欠けのほかに、1年間の太陽の動きを考えにいた暦。一般には太陰暦という。この暦は大の月(30日)と小の月(29日)とを組合せて12ヵ月(平年)または13ヵ月(閏年:うるどし)を1年としたもので、平年では354日と355日、閏年では383日と384日の4種の1年が考えられる。置閏法として初めの頃は2年に1回閏年をおいたがのちに19年に7回閏年をおくメトン法が採用された。月の大小の並び方には、平朔(朔望月(さくぼうつき)の平均29.53059日に合せていくものと、定朔(実際の朔に合わせていくもの)とがある。平朔では月の大小は交互になるが、16ヵ月または17ヵ月ごとに大の月が3回続く。定朔では月の運動の不等によって大の月または小の月が4回続くこともある。西洋の暦はすべて平朔であったが中国や日本の暦は初めは平朔で、のちに定朔に変わった。「朔」は1日、「望」は15日、陰暦の1日と15日。新月と満月。(コトバンクより引用)