

小寒（しょうかん）



1月5日頃（2025年・2026年は1月5日）。および**大寒**までの期間。

太陽黄経285度

冬至 から数えて15日目頃、**冬至** と**大寒**の間。寒さが加わる頃という意味で、いわゆる「寒の入り」のこと。

小寒から**節分**までの30日間を「寒の内」といい、寒風と降雪の時節で、一年で最も寒さが厳しくなる頃。

これから冬本番を迎えます。

寒稽古や寒中水泳が行われるのは、この「寒」の時季です。

※**立春**が「寒の明け」になります。

この日から、寒中見舞いを出し始めます。

寒四郎（かんしろう）

小寒から4日目。

この日の天候がその年の麦作の収穫に影響があるとされ、麦の厄日とされています。

寒九（かんく）

寒の入り（**小寒**）から9日目。

この日に降る雨は「寒九の雨」と呼ばれ、豊穡の兆しという言い伝えがあります。

また、この日に汲んだ水を「寒九の水」といいます。寒の内の水は雑菌が抑えられ腐りにくく、中でも「寒九の水」は薬になるとまでいわれていました。



過ごし方 ・この日から「寒中見舞い」を出します。

- ・そろそろ、お正月の重箱や漆器などの片づけをしましょう。
- ・7日の**人日**にいただく、**七草がゆ**の準備もお忘れなく。