



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	友引	26.7/8.3	犬の日、泡盛の日、すしの日、古典の日
2	土	先負	25.3/7.7	タイツの日
3	日	仏滅	25.6/5.5	文具の日、ハンカチーフの日、いいお産の日
4	月	大安	25.6/5.1	消費者センター開設記念日
5	火	赤口	25.7/6.7	雑誌広告の日、一粒万倍日
6	水	先勝	24.2/6.7	お見合い記念日
7	木	友引	24.9/6.6	鍋の日、知恵の日
8	金	先負	24.7/6.1	刃物の日、いい歯の日
9	土	仏滅	25.0/5.0	換気の日、歯ぐきの日、一粒万倍日
10	日	大安	23.6/3.5	エレベーターの日、技能の日、ハンドクリームの日
11	月	赤口	24.1/4.6	世界平和記念日、サッカーの日、くつしたの日、チーズの日
12	火	先勝	22.6/4.8	皮膚の日
13	水	友引	22.9/3.8	あいさつの日
14	木	先負	24.9/3.1	医師に感謝する日
15	金	仏滅	23.7/2.9	かまぼこの日、こんぶの日、いい遺言の日
16	土	大安	25.1/3.2	幼稚園記念日
17	日	赤口	23.8/4.9	将棋の日、蓮根の日
18	月	先勝	20.8/4.5	土木の日、音楽著作権の日
19	火	友引	23.9/3.3	緑のおばさんの日
20	水	先負	22.1/3.1	ホテルの日、ピザの日、一粒万倍日
21	木	仏滅	22.9/3.6	フライドチキンの日、一粒万倍日
22	金	大安	20.4/3.2	いい夫婦の日、回転寿司記念日、大工さんの日
23	土	赤口	23.2/1.8	ゲームの日、カキの日、外食の日
24	日	先勝	19.2/0.1	進化の日、鯉節の日
25	月	友引	20.8/0.3	OLの日
26	火	先負	21.9/2.6	ペンの日
27	水	大安	24.4/2.3	ノーベル賞制定記念日
28	木	赤口	21.9/2.6	太平洋記念日
29	金	先勝	21.5/2.3	いい服の日
30	土	友引	24.1/1.5	カメラの日、鏡の日

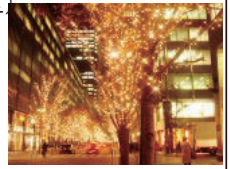
## 11月スケジュール

- 9日 ベルリンの壁崩壊から30年
- 11日 第25回国連気候変動枠組条約締結国会議(COP25)(チリ、22日まで)▽中国大規模セール「独身の日」
- 14日 大嘗祭(だいじょうさい)(15日まで。一世一代の行事で新天皇が五穀豊穡くほうじょうと国民の安寧を祈る)
- 16日 アジア太平洋経済協力会議(APEC)首脳会議(チリ、17日まで)
- 17日 ドバイ航空ショー(21日まで)
- 19日 ゴーン元日産会長逮捕から1年  
中旬 中国・広州モーターショー
- 22日 G20外相会議(名古屋、23日まで)
- 26日 大阪府知事任期満了
- 29日 高知市長任期満了
- 30日 秋篠宮さま54歳の誕生日
- 月内 イスラム協力機構首脳会議(ガンビア)▽太陽光発電の固定価格買取制度の買取機関修了始まる▽新国立競技場完成予定

## 11月の祭り・イベント(日本・海外)

### 【日本】

- ◆丸の内イルミネーション(東京都千代田区)  
…毎毎年11月から翌年2月にかけて、有楽町と大手町を結ぶ約1.2kmの丸の内仲通り沿いが、約100万球ものLEDに照らされる。
- ◆B-1グランプリ(兵庫県明石市)  
…全国のご当地B級グルメが一堂に会する食の祭典。第11回となる2019年は11月23日~24日に兵庫県立明石公園と明石市役所周辺で開催される。
- ◆ツール・ド・おきなわ(沖縄県) …2019年は11月9日~10日。名護市をゴール地点として県北部の12市町村を舞台に公認の国際ロードレースが行われる。
- ◆大相撲十一月場所(福岡県福岡市)  
…2019年は11月10日(日)~24日(日)



### 【北米】

- ◆サンクスギビング・デイ(感謝祭、アメリカ合衆国)  
…毎年11月の第4木曜日。この日は家族や親類がそろって食事をし、家でのおんびりと過ごす。アメリカではこの時期に殆どの店が閉まってしまうので注意。翌日の金曜日からは3日間、国内各地でバーゲンセールが行われる。

## 知っていましたか？

### 次の食生活により死亡リスクが下がるグループは！

- Ⓐ 辛いのを全く食べないグループ
- Ⓑ 辛いのを週に1回食べるグループ
- Ⓒ 辛いのを週に3回食べるグループ

中国で北京大学と米国のハーバード大学、英国のオックスフォード大学の研究者が共同で「辛い食事の頻度と死亡リスク」に関する調査研究を行いました。対象は約48万人の中国人男女の食事について約7年間追跡しデータ分析しました。その結果、コンスタントに辛い食事をしている方が長生きする可能性があるという結果がでました。死因でいえばガン、心筋梗塞や呼吸器疾患による死亡が有意に低下することがわかりました。理由としては、抗酸化作用、免疫力の向上、香辛料を上手に使うことの減塩などによる。

答え ㉞ 辛いのを週に3回食べるグループ

参考文献  
文響社「長生きの統計学」

※1 最高・最低気温は東京都の過去30年間から割り出したものです。 ※2 一粒万倍日は1つの種が何倍にもなる意味で開業、事始めの良き日



「**過**ちて改めざる、是れを**過**ちと謂う」

誰にも失敗はあります。間違いに気がついて、それをすぐに直さない事こそ過ちです。「安岡定子の心を育むこども論子塾」より