



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	水	大安	24.5/1.0	エイプリルフール、トレーニングの日
2	木	赤口	26.1/2.3	週刊誌の日、歯列矯正の日
3	金	先勝	23.4/2.3	シーサーの日、いんげん豆の日
4	土	友引	26.3/3.1	あんぱんの日
5	日	先負	26.0/2.8	デビューの日、ヘアカットの日、横町の日
6	月	仏滅	24.4/4.3	白の日、城の日、コンビーフの日、一粒万倍日
7	火	大安	23.9/1.4	世界保健デー、未病管理の日
8	水	赤口	24.9/0.7	参考書の日、ヴィーナスの日、貝の日
9	木	先勝	24.7/2.7	大仏の日
10	金	友引	23.9/2.9	女性の日
11	土	先負	26.1/2.8	ガッツポーズの日
12	日	仏滅	26.6/3.2	世界宇宙飛行の日
13	月	大安	24.4/3.7	決闘の日、喫茶店の日
14	火	赤口	24.6/4.4	オレンジデー、タイタニック号の日
15	水	先勝	28.0/5.7	ヘリコプターの日、遺言の日、一粒万倍日
16	木	友引	26.1/2.1	女子マラソンの日
17	金	先負	27.7/1.0	ハローワークの日、恐竜の日
18	土	仏滅	26.9/5.0	発明の日、お香の日、一粒万倍日
19	日	大安	26.1/5.5	地図の日
20	月	赤口	27.1/5.6	郵政記念日、女子大の日、青年海外協力隊の日
21	火	先勝	26.0/5.6	民放の日
22	水	友引	28.9/4.8	アースデー、清掃デー
23	木	仏滅	26.2/6.1	サン・ジョルディの日、地ビールの日
24	金	大安	24.7/7.1	日本ダービー記念日、植物学の日
25	土	赤口	26.9/7.5	ギロチンの日、拾得物の日
26	日	先勝	27.9/7.9	世界的著作権の日、よい風呂の日
27	月	友引	26.4/8.0	哲学の日、悪妻の日、一粒万倍日
28	火	先負	27.9/6.0	象の日、シニアの日
29	水	仏滅	28.1/5.7	羊肉の日
30	木	大安	27.7/5.2	図書館記念日、一粒万倍日

### 4月予定表

- 6日 東南アジア諸国連合(ASEAN)首脳会議(ベトナム、9日まで)
- 9日 ゴルフ マスターズ(米ジョージア州オーガスタショナルGC、12日まで)
- 初旬 ベトナム・ハノイでフォーミュラ・ワン(F1)開催
- 13日 大阪・関西万博(2025年日本国際博覧会)の開幕まで残り5年
- 15日 韓国総選挙▽東京ディズニーランドで映画「美女と野獣」をテーマとする新エリアが開業
- 16日 G20財務相・中央銀行総裁会議(ワシントン、17日まで)▽全国学力・学習状況調査(全国学力テスト)
- 17日 徳島市長任期満了▽国際通貨基金(IMF)・世界銀行春季総会(ワシントン、19日まで)
- 19日 立皇嗣の礼(秋篠宮さまが皇位継承順位1位の皇嗣となったことを国内外に宣明される)
- 20日 国連犯罪防止刑事司法会議(京都市、27日まで)▽世界最大級の産業見本市「ハノーバーメッセ」(独ハノーバー、24日まで)
- 21日 世界経済フォーラム・グローバル技術ガバナンス・サミット(米サンフランシスコ、22日まで)▽北京国際自動車ショー(北京、30日まで。一般公開は25日から)
- 24日 北海道白老町にアイヌ民族文化を学べる民族共生象徴空間「ウポポイ」オープン
- 26日 チリで憲法改正を巡る国民投票

### 東京名所3選

#### 東京大神宮(千代田区)



「東京のお伊勢さま」と称され、縁結びにご利益があるとして注目され、「幸せ恋守」「恋愛成就守」「恋みくじ」など、縁結びに関連したアイテムが60種類以上揃い、若い女性に人気

#### 三鷹の森ジブリ美術館



スタジオジブリの作品の世界を体験できる美術館。入場は日時指定の予約制で毎月10日、午前10時から翌1ヶ月分のチケットが販売される。アクセス:JR三鷹駅から徒歩15分

にっぽら

#### 日原鍾乳洞(西多摩郡)



関東随一と言われる規模の鍾乳洞、夏は涼しく冬は暖かに過せるのがポイント。全長約800m、ライトアップされ幻想的な風景が見れる。アクセス:JR「奥多摩駅」から西東京バス(東京都心から2時間半)

### 体にいい食べ物

#### 鉄分が最も多いのは？

- ①エダマメ ②ネギ ③パセリ ④ホウレンソウ

100g当たりエダマメ(2.7mg)、ネギ(0.2mg)、パセリ(7.5mg)、ホウレンソウ(2mg)、多くの方がホウレンソウと答えたのではないのでしょうか。パセリはホウレンソウの約4倍の鉄分を含むうえ、カリウム、カルシウム、ビタミンC、食物繊維も多く含まれています。ただ独特の香りがあるので、パスタやドレッシングにあえて使うのも工夫です。

<正解は③>

参考資料:日本経済新聞より

※'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。※'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



「剛毅木訥、仁に近し」

たとえ口下手でも、強い意志を持って正しい行動ができる人は素晴らしい

「安岡定子の心を育むこども論子塾」より