

2025 年の小寒は 1 月 5 日（月）です。

2026 年 1 月 5 日は二十四節気で 23 番目となる“小寒（しょうかん）”の始まりで、この日から約 15 日間を指します。

寒さが本格的になり、冬の深まりを静かに感じる時期で、小寒の初日（1 月 5 日）を“寒の入り（かんのいり）”、小寒から立春（2 月 4 日）の前日までの約 30 日間を“寒中（かんちゅう）”“寒の内（かんのうち）”と呼びます。「寒の内」は一年中でもっとも寒さの厳しい季節です。



この時期には、「寒中見舞いを送る（新年の挨拶が遅れた場合）」「寒稽古をする」「寒仕込みをする」などの風習があります。

寒中は雑菌が繁殖しにくく、発酵がゆっくり進むため、味噌や醤油などの発酵食品を仕込むのに最適な時期とされています。

旧暦の 1 月 15 日は立春後の望月（もちづき。満月のこと）にあたり、その昔この日を正月としていたなごりで、元日を「大正月」、1 月 15 日を「小正月」と呼ぶようになりました。

大正月が年神様を迎える行事なのに対し、小正月は豊作祈願や家庭的な行事が多いのが特徴です。

小正月に正月飾りや書き初めを燃やす「左義長」を行い、その煙に乗って年神様が天上に帰ってゆくとされ、正月行事に区切りをつけます。



左義長の由来は、「三毬杖（さぎちょう）」と呼ばれる平安時代の宮中行事からだと考えられています。正月に行われた打毬（だきゅう）と呼ばれる遊戯で使用する毬杖（ぎっちょう）と言う道具がありました。打毬（だきゅう）で破損した毬杖（ぎっちょう）を 3 本束にして、青竹を束ねたものに結び、その上に扇子や短冊などを吊るし陰陽師が謡いはやしながらこれを焼いた行事でした。毬杖を 3 つ結んだことから三毬杖・三木張などと記され、やがて左義長と呼ばれるようになったと考えられています。

「左義長」は、「どんど焼き」「とんど」とも呼ばれ、その火で焼いたお餅などを食べると無病息災で過ごせるといわれています。

このように年神様を見送って正月行事も無事終了となるので、1 月 15 日を「正月事じまい」といい、15 日までを「松の内」とする地方もあります。

うす壁にづんづと寒が入りにけり

小林一茶

「薄い壁の隙間から、まるで何かが入ってくるような勢いで、寒さがじわじわと、そして深く（づんづと）入り込んできたなあ」という情景と心情を詠んだ句。すき間だらけの小さな住まいの壁にまでしみ込む寒さを、づんづというユーモアをもって表現した一茶の心のありようが伝わります。