

2026 年の大寒は 1 月 20 日（火）です。

1 月 20 日（火）から 2 月 3 日（火）の節分までの約 2 週間が「大寒期」とされ、一年で最も寒いとされる期間です。

日本で一番寒かった日は、1902 年（明治 35 年）1 月 25 日、北海道旭川市で観測されたマイナス 41.0℃です。
この記録は 100 年以上経った今も、気象庁の公式記録として破られていません。

これは、富士山頂での記録（氷点下 38.0 度、昭和 56 年 2 月 27 日）よりも低い温度です。
おりしもその日は、青森県の八甲田山で青森第 5 連隊が雪中行軍の訓練中に遭難し、多くの犠牲者を出したという出来事がありました。



大寒は二十四節気最後の節気にあたり、2 月 4 日（水）は昔の暦で一年のはじまりである「立春（りっしゅん）」です。

二十四節気では、それぞれの季節のはじまりである「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を「季節を分ける日＝節分」と呼びます。
なかでも旧暦において一年のはじまりとされていた立春の前日は、現代でいう大晦日のような位置づけで特に大切にされていました。



大寒の最終日の節分には、新しい一年の無病息災を願って、鬼を追い払う「豆まき」をしたり、鬼が嫌うイワシの頭を飾ったりします。
また恵方巻をいただくのも、「これから始まる一年を幸せで健康に過ごせますように」という意味が込められています。
大寒の初日に鶏が産んだ卵は「大寒卵」と呼ばれる縁起物。
冬のもっとも寒い時期、鶏たちも餌をたくさん食べて栄養をため込んでいることから、この日に産まれた卵は、栄養価が特に高いとされ、滋養強壮に良いとして重宝されています。

大寒の大々とした月よかな 一茶「七番日記」

一年で最も寒い日、最低気温が記録されるのも大寒の時期が多いようです。冬は空気が乾燥し、澄んでいるため星や月がいつもよりくっきりと見えます。

体が震えるような寒い夜道を歩きながら夜空に浮かぶ月をながめ、自分を優しく照らしてくれる月の明かりを体いっぱい浴びながら小林一茶はこの俳句を詠んだのでありましょう。

情景としては寒いのだが、「大々（だいだい）とした月」に、作者に共通する心の暖かさが現れています。

