リコー三愛グループ

三愛会会誌

No.152　2013

特集

旧暦ライフを楽しむ

鬼を払う〝豆まき〟って、昔は大晦日に宮中で行われていたんです！
それが次第に、立春前日の〝節分〟の行事として民間に広まったんだとか。
「旧暦」って、知れば知るほど興味が湧いてきます。

●今号のトピックス●

社長インタビュー▼リコー 三浦善司社長　仕事は納期が一番、決定は迅速に！

おすすめスポット▼〝麺〟といえばラーメンは当たり前。でも、全国にはまだそこでしか食べられていない〝麺〟もあるんです！

〝ご当地麺のおいしいお店〟編

特集

旧暦ライフを楽しむ

監修 **松村賢治氏**
建築家・(社) 大阪南太平洋協会理事長

1月に春の七草は採れないのに、1月7日に七草がゆを食べるのはなぜ？
1年で一番寒い2月初旬に立春があり、一番暑い8月初旬に立秋があるのはなぜ？
7月7日は梅雨の真っただ中で雨になることが多いのに、七夕祭の日なのはなぜ？
こんな疑問を解くカギが「旧暦」の中にあります。
昔の人たちは月の満ち欠けや太陽の動きを基にした暦で、自然とともに暮らしていました。そんな先人の知恵に学び、自然や季節の移り変わりを楽しむ生活をしてみませんか。
今号の特集は、松村賢治氏の監修の下、「旧暦」を取り入れた新しい暮らし方のヒントをご紹介します。

松村賢治（まつむらけんじ）氏 略歴

1942年、広島市生まれ。
大阪大学大学院建築工学修士課程修了後、竹中工務店に勤務。74年に同社を退社し、1年9カ月に及ぶヨット世界周航の旅へ。81年に社団法人大阪南太平洋協会（ASPA）を設立、理事長に就任する。87年からは同協会より「旧暦カレンダー」を企画・発行し、全国で旧暦に関する講演・勉強会を催す一方、パプアニューギニア、マーシャル諸島等で自立支援活動・建設指導ボランティア等に従事している。
主な著書に、『旧暦と暮らす　スローライフの知恵ごよみ』（文春文庫）、『庵を結び炭をおこす一続・旧暦と暮らす』『続々と、旧暦と暮らす』（編著）（ともにビジネス社）、『見直しへの旅』（PHP研究所）などがある。
『平成26年度版旧暦カレンダー』はASPAから発行。
社団法人 大阪南太平洋協会　☎06（6376）1151
e-mail：info@aspa-osaka.com
HP：http://aspa-osaka.com/

旧暦とは

旧暦は太陰太陽暦

「旧暦」とは月と太陽の運行日数を両方加味した「太陰太陽暦」のことで、明治5（1872）年まで日本の官暦でした。今の暦を「新暦」と呼ぶようになって、それまでの暦が古い暦、すなわち旧暦になったのです。

地球が太陽を一周するのに約365日かかります。これを12分すると約30・5日となるので、太陽の運行を基準にした「太陽暦」の1カ月は30日か31日になります。

次に、月が地球を周回して同じ姿になるには約29・5日かかります。ですから、月のサイクルを基準にした「太陰暦」の1カ月は29日か30日となり、1年は約354日です。

太陰暦の1年は太陽暦の1年より11日少ないので、3年たつと33日、すなわち約1カ月以上足りなくなり、そのまま15年放っておくと、お正月は夏になってしまいます。そこで、それを調整するために、19年に7回「閏月（うるうづき）」と呼ばれる1カ月を加えて、太陽暦と合わせたのが「太陰太陽暦」です。

太陰太陽暦は、4千年くらい前から中国の黄河流域で「農暦」として使われ始めました。日本には6世紀頃伝来し、以来1200年改暦を重ねて天保暦となりました。

今、私たちが使っている「新暦」は太陽暦ですが、キリスト教徒のために、その祝祭日を年間一定時期に定められるよう工夫されたものですから、キリスト教徒以外の人々や東アジアに住む私たちの「季節感」には合わない部分が多くあるのです。

旧暦が使われなくなった理由

日本が旧暦と縁を切ったのは明治5（1872）年のことでした。明治政府が「明治5年12月3日をもって、明治6年1月1日とする」という改暦を宣言したのです。

欧米の先進文化を導入していくに際し、西暦への改暦は必要不可欠となっていたのは確かですが、明治6年は旧暦のままだと閏6月があり、給料日が13回ある年でした。当時、政府は明治維新以来の大変革で財政難に苦しんでいましたから、「もし、明治5年12月3日が明治6年の正月になり、太陽暦で閏月が無くなったら、2カ月分の給料がカットできる」と考えて急いで改暦したといわれています。

それでも昭和40年ごろまでは、まだ全国で旧正月が幅を利かせていました。旧暦は農暦としての効用が大きく、第1次産業が主流だった時代には、旧正月の方がぴったり当てはまっていたからです。

ところが、世の中の産業構造が一変し、第2次、第3次産業が隆盛、都市への人口の流入が進んでくると、旧暦は生活環境に合わなくなってしまったのです。こうして、日本人はいつしか旧暦の生活リズムを忘れてしまいました。

しかし、近年、経済至上主義的な生活から離れ、効率やスピードが損なわれても自然と調和したゆったりした時間の流れを楽しむ生活、いわゆるスローライフが再認識されています。

旧暦はスローライフ

前号の読者アンケートで、旧暦について皆さんに質問しました。

集計の結果、旧暦について「知っている」「聞いたことがある」人は合わせて全体の93％でした。

また、旧暦の特徴については、「新暦に対して1カ月ほど遅い」は72％、「太陰太陽暦である」は42％、「日本では明治の初めまで使われた」は33％、「一年の季節を24の節気に分ける」は38％の方が知っていると回答しました。

アンケートの集計からも、公的には明治時代に使われなくなった「旧暦」がまだ日本人の意識の中に残っていることが分かります。

旧暦は季節と一体になった暦です。従って、旧暦を生かした生活こそが、生活の中に季節感を取り戻し、自然と調和したゆったりとした時間を楽しむというスローライフにつながるのではないでしょうか。

そこで次に、旧暦のしくみについて、もう少し詳しく説明したいと思います。

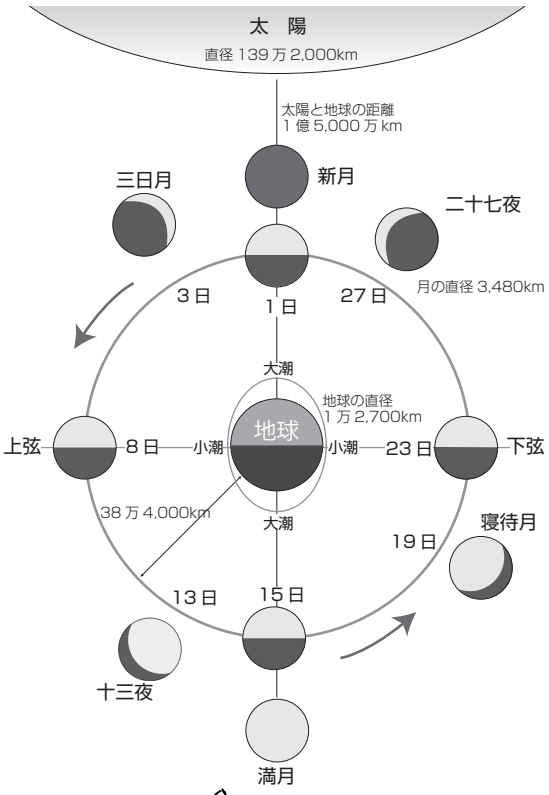
旧暦のしくみ

一月の始まり

旧暦の一月は月の動きを基にしています。月初めの一日は「新月」（朔）です。太陽と地球の間に月が来るという位置関係ですから、夜の地球から月は見えません。次に、太陽と月の間に地球があるという位置関係で一直線の時は、「満月」（望）です。旧暦の日付では15日か16日になります。それから、太陽～地球の軸に対して、月が90度方向に位置するときが1カ月に2回生じます。月の形は「半月」で8日ごろを「上弦の月」、23日ごろを「下限の月」といいます。

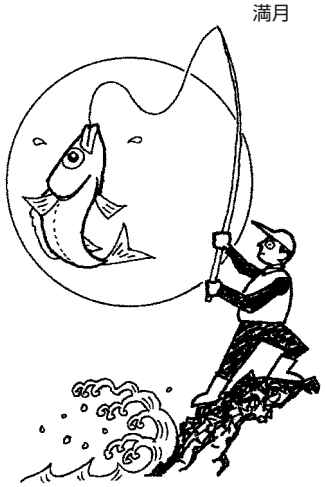
「三日月」は3日目の月、「十三夜」は満月の2日前、つまり旧暦13日の月、「寝待月（十九夜）」は19日目の月というように、旧暦では日付がそのまま月の姿になるので分かりやすいです。ちなみに、天文学的満月は16日や17日になることもありますが、旧暦ではあくまでも15日が満月です。

太陽・月・地球の関係



月の出る時刻は月の形によって変動します。新月のときは日の出とほぼ同じ時刻、満月のときは日の入りとほぼ同じ時刻となり、満月を過ぎるとだんだん夜遅くになっていきます。三日月は夕方の西空低くに見えてまもなく沈みますが、上弦の月は昼に東の空にあって夕方南の空に見え、夜半には西の空に沈みます。

それから、太陽と地球と月の位置関係で潮の満ち干が変わり、新月と満月の日は必ず大潮で干満の差が大きく、半月の前後は小潮となります。潮の満ち干は漁師さんや釣り好きの人にとっては重大な関心事で、一般に大潮では、魚のバイオリズムも活発で、よく釣れるといわれます。



一年の始まり

旧暦では、一年の始まりが春の第1日目になっています。後で述べる二十四節気の「立春」は新暦では2月4日、節分の翌日です。この日に近い新月を1月1日と定めて春がスタートします。「新春お喜び申し上げます」という挨拶が、その名残です。

春は1・2・3月。2月が中春で、桜の季節です。新暦では2・3・4月にあたります。すなわち、新暦と旧暦には1カ月のずれがあるのです。

夏は4・5・6月。5月は中夏で、梅雨の月。6月を水無月と呼ぶのは、梅雨が終わってカラカラ天気だからです。

次の7・8・9月が秋で、七夕は初秋の年中行事。中秋の名月は8月葉月の15日。十五夜お月さまを愛でる日のことです。

冬は10・11・12月。本格的に冬らしくなるのは中冬11月からです。そして、大晦日。旧暦には31日はありませんから、一年が終わる大晦日は12月29日か30日です。

春夏秋冬と二十四節気

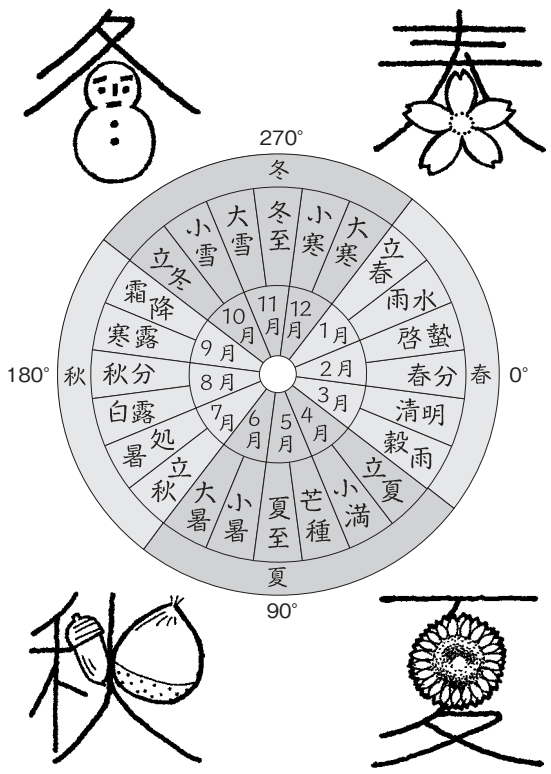
一年で昼が一番短いのは「冬至」（新暦12月22日ごろ）、一番長いのは「夏至」（同6月22日ごろ）、昼と夜の長さが同じになるのが「春分」（同3月21日ごろ）と「秋分」（同9月23日ごろ）で、季節を4等分にする分け方は西洋の四季表現と同じです。

天文学では、黄道（地球を中心にした太陽の通り道）360度のうち、「春分」をスタートの0度と定め、90度が「夏至」、「秋分」が180度、「冬至」が270度としています。

旧暦では、この90度ずつをさらに6分割し、合計24にしました。これが「二十四節気」です。

太陰暦は月の動きのみが基になっているため、毎年の季節を読み取る機能がありません。そこで、太陰暦を用いつつ、季節も読める暦として編み出されたのが太陽の動きを基にした「二十四節気」なのです。各季節の6節気の名称と時期については、左図と10ページ以降を参照してください。

二十四節気



※ここで、旧暦の特徴をおさらいしてみましょう。

◎旧暦は太陰太陽暦である

◎季節は太陽暦と同じ約365日で二十四節気を一巡する。

◎1カ月は太陰暦の29日か30日からなり、平年は354日か355日で一巡する。

◎季節と日付の周期が異なるため、ある年の冬至は11月10日、翌年は11月22日になるなど、年ごとに日付がずれ、新暦に比べて約1カ月遅い。

◎ずれは19年に7度、1カ月の閏月を入れて調節するため、1年が13カ月、384日か385日の年がある。

あの名場面の月はどんな月？

■織姫（おりひめ）と牽牛（けんぎゅう）が会える七夕の日

旧暦7月7日は上弦の月の前日で、ほぼ半月。夜の10時過ぎには西の空に沈んでしまうので、天の川を見るのに邪魔になりません。しかも新暦の8月ごろですから、梅雨もとっくに上がって旧暦初秋のきれいな夜空を眺めることができます。

■曽我兄弟の仇打ち

曽我兄弟が父の仇・工藤祐経（すけつね）に夜襲をかけたのは旧暦5月28日、闇夜でした。月夜にたった2人で、大軍に夜襲を仕掛けるような無謀なことはしなかったことが分かります。天はさらに2人に味方して、その日は激しい雷雨でした。

■赤穂浪士の討ち入り

赤穂浪士四十七士の吉良邸への討ち入りは旧暦12月14日で、満月前夜の月。しかも、その年は新暦1月30日ですから雪の降りやすい時期です。同士討ちを避けるために、月明かりと雪明かりを生かした戦略が見えます。

季節感を失った年中行事

昨今は旧暦での年中行事が少なくなってしまいましたが、アンケートによれば、七草がゆ、節分、ひな祭り、端午の節供、七夕、お盆行事、中秋のお月見、冬至の柚湯など、今でも地域や家庭で行われている行事があります。

ところが、新暦と旧暦では一月以上もずれが生じるため（左表参照）、これら行事の中には本来の季節とは違ってしまったものがあります。そして、そのことが私たちの季節感を失わせている大きな要因であるのです。

まずは、私たちの季節感を混乱させる三つの年中行事の基準を挙げてみましょう。

2014年の新暦と旧暦の日付

新暦	旧暦
1月 1日	12月 1日
2月 1日	1月 2日
3月 1日	2月 1日
4月 1日	3月 2日
5月 1日	4月 3日
6月 1日	5月 4日
7月 1日	6月 5日
8月 1日	7月 6日
9月 1日	8月 8日
10月 1日	9月 8日
11月 1日	閏 9月 9日
12月 1日	10月 10日
12月31日	11月 10日

①旧暦を尊重せざるを得ない行事

「中秋の名月（芋名月）」

これは旧暦8月15日夜の満月でないと意味がありません。

「十三夜（栗名月）」

これも、旧暦9月の十三夜、満月の2日前の月でないと成り立ちません。

②時候を旧暦に近づけるため、旧暦の日付の1カ月遅れとした行事

「奈良での修二会（お水取り）」

旧暦2月14日のフィナーレは、1カ月遅れの新暦3月14日、場所は東大寺二月堂です。三月堂もあるのに二月堂で行われます。

「京都の賀茂祭（葵祭）」

元来、旧暦4月、中の酉の日の行事でしたが、今は新暦5月15日に行われます。

「富士山の山開」

旧暦6月1日を新暦7月1日に。浅間神社山開祭となっています。

「大坂の天満宮の天神祭」

旧暦6月25日の大坂天神祭が、今は新暦7月25日に行われます。

「四万六千日」

旧暦7月10日の行事でしたが、今は新暦8月10日で、新暦7月10日のところもあります。

「盂蘭盆会」

一般的に新暦8月15日の、月遅れのお盆が全国的に定着しています。元来旧暦7月15日。

「仙台の七夕祭」

本来旧暦7月7日の半月の行事を新暦8月7日と、月遅れにしていますが、月の姿は無関係となります。

「江戸の神田明神祭」

元来、旧暦9月15日の行事でしたが、今は新暦5月15日になっています。

まだ他にもたくさんあります。月遅れの行事は本来の季節から外れて、ちぐはぐになり、日付と月の形は全く無関係となりました。

③旧暦の日付をそのまま据え置いた行事

これが日本人の季節感を狂わせた主犯格ですが、残念ながら今は新暦の方が主流です。

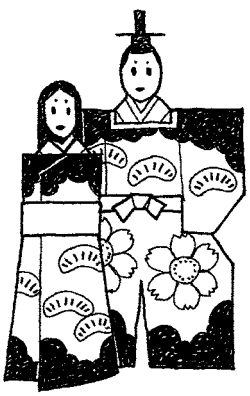
お正月、初天神、初午、灌仏会、両国の川開き、恵比寿講、誓文払い、七五三、義士祭、五節供などたくさんありますが、ここでは五節供のみ取り上げます。

「人日」：七草がゆ　1月7日

新暦のこの日では、天然の春の七草は入手不可能です。

「上巳」：ひな祭り　3月3日

本来三日月の日の行事です。桃の節供とも言いますが、まだ桃は開花していません。



「端午」：男の節供　5月5日

本来の梅雨時の行事の意味を失い、菖蒲も早過ぎて咲いていません。

「七夕（たなばた）」：星祭り　7月7日
　梅雨明け前で曇天が多いですし、満月に重なると夜空の天の川を見ることさえできません。
「重陽（ちょうよう）」：菊の節供　9月9日
　露地物の菊は早過ぎて咲いていません。

　このように、季節を読み取る基準となる日本古来の年中行事がバラバラになってしまいました。私たち日本人は、四季の変化が素晴らしい国に住みながら、日本全体が巨大なビニールハウスに入ったようなことになっています。その中で、季節感を取り戻しましょうと言われても、とても無理ですね。
　季節の植物や食べ物を楽しむには、せめて五節供くらいは天然もので祝いたいものです。

2014（平成26）年
五節供・中秋の名月の旧・新暦換算表

七草がゆ	旧1月7日	新2月6日
ひな祭り	旧3月3日	新4月2日
端午の節供	旧5月5日	新6月2日
七夕	旧7月7日	新8月2日
重陽の節供	旧9月9日	新10月2日
中秋の名月	旧8月15日	新9月8日

※2014年の旧暦は9月の後に閏9月が入ります。

二十四節気を生活の中で楽しもう

　読者アンケートでは、旧暦を生活の中に取り入れることについてのご意見も伺いました。
「難しくなりそうなので、あまり入れたくない」（40代男性）、「特に必要性は感じていないので、要りません」（40代男性）、「入れなくてよい、ややこしくなるので」（20代女性）、「取り入れることのメリットなどがよく分からないので、何とも言えません」（40代女性）など、入れない方が良いと答えた方は全体の約15％でした。
　それに対して、取り入れた方が良いという方は約80％でした。その理由のほとんどが「季節を感じられる」、「日本の古き良き伝統や行事を残していきたい」というもので、「四季の移り変わりをよりいっそう感じるようになるし、家族で行える行事も多いのでこれからも続けていきたい」（40代男性）、「本来の日本の季節や暮らしに適した暦である。廃止はあり得ない。良いものはずっと続いてほしい」（40代女性）、「実家は農家で農業のサイクルは旧暦に基づいている。ひな祭りは寒い3月より春4月の方がよい」（40代女性）などのコメントをいただきました。
　それから、「温暖化で四季がおかしくなってきている現在に、二十四節気は意味があるのか疑問」（50代女性）という、とても考えさせられるご意見もありました。
　さて、多くの方が言われているように、日本の素晴らしい四季を味わうということからも、年中行事はできれば旧暦で祝いたいものですが、新暦で進んでいく毎日の生活の中では、なかなか難しいのも現実です。
　そこで、せめて五節供と中秋の名月の6行事を生活の意識の中に取り込んでみませんか。旧暦では毎年日付が変わります。季節の変わり目を意識してみましょう。
　さらに、自然と寄り添った先人たちの生活の知恵に学びながら、旬菜や旬の魚、季節の行事、季節の歌など、四季折々の変化に富んだ暮らしを少し取り入れて、日本の素晴らしい四季を楽しんでみてはいかがでしょうか。

　次ページから、各季節の節気と主な旬の行事や食材などをご紹介します。

春

青春
青は春の色

ここでいう春とは、旧暦の正月（1月）、2月、3月のこと。寒い冬が終わり、梅、桜、桃の咲く季節の訪れに心躍らせます。

立春（りっしゅん） 新暦 2014年2月4日
節分の翌日、暦の上で春が始まる基準の日

雨水（うすい） 新暦 2014年2月19日
降雪が雨に変わり、水がぬるみ、草木の芽が出始めるころ

啓蟄（けいちつ） 新暦 2014年3月6日
土の中の虫が動き出すころ

春分（しゅんぶん） 新暦 2014年3月21日
昼と夜の長さが同じになる日
春彼岸の中日

清明（せいめい） 新暦 2014年4月5日
すべてのものが清らかで生き生きするころ（本来ご先祖さまを敬う日）

穀雨（こくう） 新暦 2014年4月20日
たくさんの穀物を潤す春の雨が降るころ

季の食材 春の七草

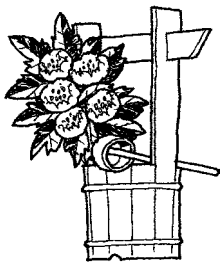
セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種類の野菜のこと。

日本には古来より五節供の一つである人日の節供（1月7日）の朝に「七草がゆ」を食べる風習があります。邪鬼を払い、万病に効くとされ、また、正月料理で疲れた胃を休ませ、冬に不足しがちな野菜の栄養素を補うという側面もあります。

季の行事 春彼岸

毎年、春分と秋分を中日に前後7日間を「彼岸」と呼びます。お寺に参拝して先祖を供養する期間で、地域によっては迎え火や送り火によって先祖を送迎したりします。

そして、「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、暦ではなく体感で季節の変わり目を感じることができる時期でもあります。



季のうた

新しき 年の始めの 初春（はつはる）の
今日降る雪の いや重け吉事（よごと）

大友家持

（春正月／年内立春の年の歌）（万葉集巻二十・四五一五）

「新しい年の始めの、新春の今日の降る雪のように、良いことが積み重なりますように」

季の花 桜

梅に続いて、心待ちにしていた桜（ソメイヨシノ）の花が開きます。桜は日本人にとってまさに特別の花で、ソメイヨシノのほかに山桜やマメ桜など数百種類あり、各地に桜の名所があります。

奈良県吉野町にある金峯山寺（きんぷせんじ）では、吉野の桜が美しく咲く4月に「吉野花会式（はなえしき）」が行われ、本尊の蔵王権現の神木である桜を神前に供えます。

春の食物
（ ）内は旧暦

- 雑煮（ぞうに）（1月）
- 蜆（しじみ）（1月）
- 草餅（くさもち）（2月）
- 蛤（はまぐり）（2月）
- 蕗（ふき）（2月）
- 飛魚（とびうお）（2月）
- 白魚（しらうお）（3月）
- 独活（うど）（3月）
- 浅蜊（あさり）（3月）
- 山女（やまめ）（3月）

手紙に使える春の挨拶

（「旧暦」ではなく、「新暦」に対応しています。手紙を書くときにご活用ください。）

【2月】
- ◎余寒お見舞い申し上げます
- ◎三寒四温の時節
- ◎立春とは名のみの寒さが続いておりますが
- ◎梅便りが聞こえるきょうこのごろ

【3月】
- ◎寒さもやっと少しはゆるんできたようで
- ◎春というのに寒い日が続きます
- ◎春霞のただよう季節となりました
- ◎桜のつぼみもふくらみ始め

【4月】
- ◎春爛漫の季節を迎えました
- ◎春眠暁を覚えずと申しますが
- ◎花吹雪が舞うこのごろ
- ◎おぼろ月夜の美しいこのごろ

夏

朱夏
赤は夏の色

ここでいう夏とは、旧暦4月、5月、6月のこと。夏は、田植えや種まき、麦の収穫と忙しい季節ですが、夏祭りや花火大会など、楽しい季節の始まりでもあります。

立夏（りっか） 新暦 2014年5月5日
次第に夏めいてくるころ。暦の上では夏が始まる日

小満（しょうまん） 新暦 2014年5月21日
草木など万物がだんだんと成長して、命が満ち満ちてくるころ

芒種（ぼうしゅ） 新暦 2014年6月6日
稲などの穂のある植物の種まきのころ

夏至（げし） 新暦 2014年6月21日
一年で最も昼が長く、最も夜が短い日

小暑（しょうしょ） 新暦 2014年7月7日
梅雨が明けて、本格的に夏に向かうころ

大暑（たいしょ） 新暦 2014年7月23日
最も暑い真夏のころ

季の行事
端午の節供 菖蒲湯（しょうぶゆ）

男の子の健やかな成長を祈願する日。「菖蒲の節供」とも言われ、強烈な香気を持つ菖蒲で、災厄を払う日でもあります。

日本に伝来した当初は厄払いの色合いが強かったのですが、武家社会になるにつれ、男の子の成長を願う日へと変化していき、江戸時代以降は男の子の節供とされて、武者人形や鯉のぼりを飾るようになりました。

そして、翌日、お風呂に菖蒲の葉や根を浮かべた菖蒲湯に浸かれば、暑い夏をしっかりと過ごすことができると信じられてきました。

季の食べ物
鰻・鱧（うなぎ・はも）

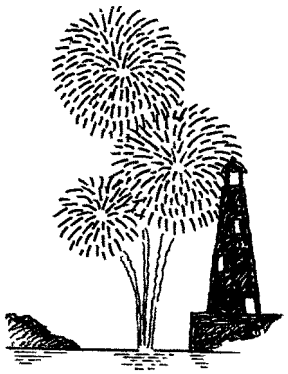
日本では、立秋前の土用の丑の日に、夏バテ解消のために鰻を食べる風習があります。

しかし、江戸時代には庶民的な魚だった鰻も、現在は稚魚の数が減り、高級魚になってしまいました。

また、関東の鰻、関西の鱧といわれるように、鱧は特に関西で人気のある魚で、暑い季節に食べて精をつける食材とされ、京都の祇園祭や大阪の天神祭には欠かせないものとなっています。

季の行事
花火大会

夏といえば花火。8代将軍徳川吉宗の時代、西日本を中心とした享保の大飢きんに加え、江戸ではコレラが大流行して、たくさんの死者が出ました。吉宗は死者の慰霊と厄払いを兼ねて両国川（今の隅田川）のたもとで水神祭を執り行い、その際に大花火を打ち上げました。これが花火大会の始まりで、その後全国に広がったとされていますが、なぜ夏に催されることが多いのか、確かなことは分かっていません。



夏の食物
（ ）内は旧暦

- 筍（たけのこ）（4月）
- 初鰹（はつがつお）（4月）
- 粽（ちまき）（5月）
- 空豆（そらまめ）（5月）
- 鮎（あゆ）（5月）
- 心太（ところてん）（5月）
- 鮓（すし）（5月）
- 瓜（うり）（6月）
- 茄子（なす）（6月）
- 土用鰻（どようのうなぎ）（6月）
- 桃（もも）（6月）
- 泥鰌汁（どじょうじる）（6月）

手紙に使える夏の挨拶
（「旧暦」ではなく、「新暦」に対応しています。）

【5月】
◎向暑のみぎりでございますが
◎風薫る5月がやってまいりました
◎青葉繁れる好季節を迎え
◎暦の上ではもう夏なのですね

【6月】
◎梅雨空のうっとうしい季節となりました
◎雨に映える紫陽花の花も美しく
◎衣替えの季節となりました
◎吹く風も次第に夏めいてまいりましたが

【7月】
◎暑気厳しき折柄
◎七夕飾りが軒先に揺れております
◎蝉の声が聞こえる季節となり
◎夏祭りのにぎわうころ

秋

白秋
白は秋の色

ここでいう秋とは、旧暦7月、8月、9月のこと。実りの季節であり、盆踊りや秋祭りでにぎわいます。また、旧暦8月（中秋）は「観月」といって、月を愛でる月でもあります。

立秋（りっしゅう）
新暦　2014年8月7日
秋の気配がほの見えるころ
残暑は立秋の後の暑さのこと

処暑（しょしょ）
新暦　2014年8月23日
暑さが和らぎ、涼しさを感じ始めるころ

白露（はくろ）
新暦　2014年9月8日
大気が冷えてきて、草木の葉が白い露に濡れるころ

秋分（しゅうぶん）
新暦　2014年9月23日
昼と夜の長さが同じになる日
秋彼岸の中日

寒露（かんろ）
新暦　2014年10月8日
露が冷たく感じられるころ
晩秋とも言います

霜降（そうこう）
新暦　2014年10月23日
朝夕に冷え込んできて、霜が降り始めるころ

季の行事　残暑見舞い
立秋を過ぎたころから、暑中見舞いが残暑見舞いに変わります。現在の立秋は8月8日と夏真っ盛りの時期ですが、晩秋を思わせるひぐらしが鳴き始め、秋の気配がゆっくり近づいてきます。

暑い夏で体調を崩したりしていないか「お障りございませんでしょうか」と体を気遣う文面を挿入しておくとよいでしょう。

季の食べ物　御萩（おはぎ）
春・秋のお彼岸に「おはぎ」を食べる習慣は、先祖供養の一環であると同時に、春は米の収穫を祈念し、秋は収穫を感謝するための神様への供え物だったからだといわれています。

ちなみに、花の季節に合わせて、春は「ぼたもち」（牡丹の餅）と呼ぶこともあります。

中秋の月の変化と主な呼び名

新月＝朔（さく）・朔月
太陰暦はこの日を1日目として始まる。朔日（ついたち）はこもっていた月が出始める新月を表す言葉「月立ち」の音便。月は見えない。

晦（つごもり）＝月隠（つきごもり）
太陰暦の末日である29日か30日目の月。晦の字は月が隠れて見えなくなってしまうこと。

二十七夜月
月が明け方に出るため、有明月（ありあけづき）ともいう。

二十六夜待
三日月とは逆の細い月。月の出が明け方近くになるため、この月の出を待って願い事をするとかなうといわれる。

下弦（かげん）の月＝半月
満月より後の半月。弓の形が上弦の月と逆になり、弦の部分を下にして沈む。

十九夜＝寝待月
ますます月の出が遅くなり、布団の中で寝て待つ。

十八夜＝居待月（いまちづき）
ますます月の出が遅くなり、立ては待ちきれず、家の中で待つ。

十七夜＝立待月（たちまちづき）
月の出が遅くなり、月の出るのを立って待つ。

十六夜（いざよい）
満月＝望の1日過ぎの月のため、既望とも。

満月＝十五夜・望（ぼう）月（もちづき）（ぼうげつ）
旧暦秋8月の十五夜に限り「中秋の名月」と呼ばれる。里芋をお供えして食べながら見ることもあったため、芋名月とも。

十三夜（じゅうさんや）
古来、満月の十五夜と十三夜の両方を見ることを二夜の月といって月見とされていた。栗名月、豆名月とも。

十日夜（とおかんや）
月が丸みを帯びてきて、呼び名もこれまでの「何日月」から「夜」に。

三日月
3日目の細い月。いにしえの人々は若月、夕月、眉月、月の剣など、さまざまな呼び名で三日月を愛でた。

四日月・五日月・六日月
この3日間の月を夕月（ゆうづくよ）ともいう。

上弦の月＝半月（はんげつ）
満月より前の半月。弓の弦を張ったように見えるところから弓張月、弦月とも呼ばれる。弦の部分を上にして沈む。

秋の食物
（　）内は旧暦

- 秋刀魚（さんま）（7月）
- 西瓜（すいか）（7月）
- 唐辛子（とうがらし）（7月）
- 南瓜（かぼちゃ）（7月）
- 柿（かき）（8月）
- 松茸（まつたけ）（8月）
- 芋（いも）（8月）
- 初茸（はつたけ）（8月）
- 落鮎（おちあゆ）（9月）
- 栗（くり）（9月）
- 菊の酒（きくのさけ）（9月）
- 新米（しんまい）（9月）
- 焼芋（やきいも）（9月）

手紙に使える秋の挨拶
（「旧暦」ではなく、「新暦」に対応しています。）

【8月】
◎降るような蝉しぐれ
◎寝苦しい夜が続いておりますが
◎暦の上ではもう秋というのに
◎虫の音に秋の気配を感じ

【9月】
◎空も秋色をおびてまいりましたが
◎台風一過の空が、きょうはことのほか青く澄んで
◎秋風が肌に心地よい季節となり
◎スポーツの秋を迎え

【10月】
◎菊薫る季節となりました
◎天高く馬肥ゆる秋
◎木々の梢も色づいて
◎秋もたけなわでございますが

冬

黒冬
黒は冬の色

ここでいう冬とは、旧暦10月、11月、12月のこと。粉雪、淡雪、ぼた雪、細雪、風花、六花、なごり雪など、日本語には雪を表す言葉が数多くあります。

立冬（りっとう）
新暦 2014年11月7日
冬の気配が感じられるころ

小雪（しょうせつ）
新暦 2014年11月22日
寒さが進み、雪が降り始めるころ

大雪（たいせつ）
新暦 2014年12月7日
いよいよ本格的に雪が降り始めるころ

冬至（とうじ）
新暦 2014年12月22日
一年で最も昼が短く、最も夜が長い日。古代では一年の始まり

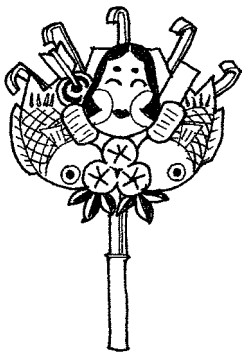
小寒（しょうかん）
新暦 2014年1月5日
「寒の入り」とも呼び、寒さが本格的になってくるころ

大寒（だいかん）
新暦 2014年1月20日
一年で最も寒さが厳しいころ
立春までを「寒の内」ともいう

季の行事
酉の市（とりのいち）

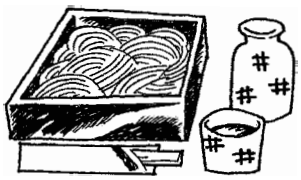
毎年11月の「酉の日」に、各地の鷲神（おおとり）社などで行われる、「福やお客を多くかき寄せる」という縁起物の熊手を売ることでも知られる、開運招福・商売繁盛を願う祭りです。

11月にはその年により酉の日が2日か3日あり、三の酉がある年は火事が多いという俗説もあります。



季の食べ物
年越しそば

大晦日の夜に「そば」を食べるという習慣は江戸時代から定着したといわれます。その起源には諸説ありますが、「そばのように細く長く生きられるように」「そばが切れやすいように、旧年の悪縁を断ち切れるように」など、縁起を担いで食べるようになったという説が一般的です。



季の行事
節分（せつぶん）

節分は「季節を分ける」という意味で、本来は1年に4回、立春、立夏、立秋、立冬の前日が節分ですが、現在、行事として残っているのは立春の節分だけです。

平安時代の宮中では、大晦日に陰の象徴である鬼を追い払って、陽の春を迎える「おにやらい（鬼儺）」の行事が行われていました。それがやがて、一年の始まりとされる立春の節分に豆をまいて鬼を追い出す行事として、民間にも定着していきました。

冬の食物
（ ）内は旧暦

- 新酒（しんしゅ）（10月）
- 葱（ねぶか）（10月）
- 大根（だいこん）（10月）
- 蓮根（れんこん）（10月）
- 乾鮭（からさけ）（11月）
- 寒鯛（かんだい）（11月）
- 牡蠣（かき）（11月）
- 河豚（ふぐ）（12月）
- 海鼠（なまこ）（12月）
- 柚（ゆず）（12月）

＊＊＊＊＊

今年も残りわずか。あと一月足らずで新しい年を迎えます。2014年は皆さんにとって、どんな年になるのでしょうか。きっと忙しい日々が続くことと思いますが、時には旧暦や二十四節気を生活の中に取り入れて、ゆったりと季節を感じられてはいかがですか。

【出典・参考文献】
『旧暦と暮らす　スローライフの知恵ごよみ』松村賢治（文春文庫）
『続々と、旧暦と暮らす』松村賢治＋風力5 編著（ビジネス社）
『別冊宝島 旧暦で楽しむ日本の四季 二十四節気と七十二候』（宝島社）
『旧暦ライフ 温故知新』川口澄子（ピエ・ブックス）

（イラスト：すぎうらサイキ）

手紙に使える冬の挨拶
（「旧暦」ではなく、「新暦」に対応しています。）

【11月】
◎秋気いよいよ深く
◎小春日和のきょうこのごろ
◎鮮やかな紅葉の季節となり
◎落ち葉が風に舞う季節となりました

【12月】
◎めっきり寒くなりました
◎早いものでもう師走
◎北風すさぶ季節
◎本年も押し迫ってまいりましたが

【1月】
◎本格的な冬の到来を迎え
◎正月気分もようやく抜け
◎暖冬とは申せ、吹く風はやはり冷たく
◎今年は例年にない寒さとのことで