

はじめに 2

春めいてきたかな

立春

10

初候 東風解凍 はるかぜこおりをとく  
次候 黄鶯見眺 うぐいすなく  
末候 魚上氷 うおこおりをいずる

そろそろ起きよう

雨水

14

初候 土脉潤起 つちのしょううるおいおこる  
次候 霞始翳 かすみはじめてたなびく  
末候 草木萌動 そうもくめばえいずる

やあ、こんにちは!

啓蟄

18

初候 蟄虫啓戸 すごもりむしとをひらく  
次候 桃始笑 ももはじめてさく  
末候 菜虫化蝶 なむしちようとなる

季節の行事 ひな祭り

22



春っていいな

春分

24

初候 雀始巢 すずめはじめてすくう  
次候 桜始開 さくらをはじめてひらく  
末候 雷乃発声 かみなりすなわちこえをはつす

ぽかぽか、気持ちいい

清明

28

初候 玄鳥至 つばめきたる  
次候 鴻雁北 こうがんかえる  
末候 虹始見 にじはじめてあらわる

種まきをしよう

穀雨

32

初候 葭始生 あしはじめてしょうず  
次候 霜止出苗 しもやみてなえいずる  
末候 牡丹華 ぼたんはなさく

季節の行事 八十八夜

36



いい天気!

立夏

40

初候 蛙始鳴 かわずはじめてなく  
次候 蚯蚓出 みみずいずる  
末候 竹笋生 たけのこしょうず

成長した?

小満

44

初候 蚕起食桑 かいこおきてくわをはむ  
次候 紅花栄 べにばなさかう  
末候 麦秋至 むぎのときいたる

梅雨空もいいね

芒種

48

初候 蟠螂生 かまきりしょうず  
次候 腐草為螢 くされたるくさばたるとなる  
末候 梅子黄 うめのみきばむ

いよいよ夏本番

夏至

52

初候 乃東枯 なつかれくさかるる  
次候 菖蒲華 あやめはなさく  
末候 半夏生 はんげしょうず

太陽と仲良し

小暑

56

初候 温風至 あつかぜいたる  
次候 蓮始開 はすはじめてひらく  
末候 鷹乃学習 たかすなわちわざをならう

涼しさを感じよう

大暑

60

初候 桐始結花 きりはじめてはなをむすぶ  
次候 土潤溽暑 つちうるおうてむしあつし  
末候 大雨時行 たいうときどきになる

季節の行事 七夕

64

季節の旬だより

66



秋はすぐそこ **立秋**

68

初候 涼風至 すぐかぜいたる  
次候 寒蝉鳴 ひぐらしなく  
末候 蒙霧升降 ふかききりまとう

ちょっと涼しくなった？ **処暑**

72

初候 綿柎開 わたのはなしへひらく  
次候 天地始肅 てんちはじめてさむし  
末候 禾乃登 こくものすなわちみのる

空気が澄んでる **白露**

76

初候 草露白 くさのつゆしろし  
次候 鶺鴒鳴 せきれいなく  
末候 玄鳥去 つばめさる

季節の行事 **お盆**

80

食欲の秋がきた **秋分**

82

初候 雷乃収声 かみなりすなわちこえをおさむ  
次候 蟄虫坏戸 むしかかれてとをふさぐ  
末候 水始涸 みずはじめてかるる

秋の夜長を楽しもう **寒露**

86

初候 鴻雁来 こうがんきたる  
次候 菊花開 さくのはなひらく  
末候 蟋蟀在戸 きりぎりすにあり

そろそろ冬支度 **霜降**

90

初候 霜始降 しもはじめてふる  
次候 雲時施 こさめときどきふる  
末候 楓蔦黄 もみじつたきばむ

季節の行事 **お月見・お彼岸**

94

……はくしょん！ **立冬**

98

初候 山茶始開 つばきはじめてひらく  
次候 地始凍 ちはじめてこおる  
末候 金盞香 きんせんかさく

雪に変わるかな？ **小雪**

102

初候 虹蔵不見 にじかくれてみえず  
次候 朔風払葉 きたかぜこのをははらう  
末候 橘始黄 たちばなはじめてきばむ

寒いけど、楽しい！ **大雪**

106

初候 閉塞成冬 そらさむくふゆとなる  
次候 熊蟄穴 くまあなにもる  
末候 鯪魚群 さけのうおむらがる



年末を乗り切ろう **冬至**

110

初候 乃東生 なつかれくさしようず  
次候 麋角解 さわしかのつのおつる  
末候 雪下出表 ゆきわたりてむぎのびる

新年のご挨拶 **小寒**

114

初候 芹乃栄 せりすなわちさかう  
次候 水泉動 しみずあたたかふくむ  
末候 雉始雊 きじはじめてなく

ぽかぽかしたいね **大寒**

118

初候 款冬華 ふきのはなさく  
次候 水沢腹堅 さわみずこおりつめる  
末候 鷄始乳 にわとりはじめてとやにつく

季節の行事 **お正月**

122

季節の旬だより  
旧暦について  
まるについて

126 125