

## 季節のおはなし・旅便り

7月

いよいよ本格的な夏の始まり！  
七夕や夏祭り、花火大会などのイベントが  
盛りだくさんでにぎやかな季節です。



一方で、猛暑で、体調を崩したり  
食欲がなくなったしやすい季節でもあります。  
栄養のあるものを食べて  
適度に休憩や気分転換をしながら、  
夏を楽しみましょう！



# 文月

## 7月のおはなし

7月に入り今年も後半がスタートしました！とはいえ、梅雨の真っただ中で湿度も高く雨模様…なかなかお出かけもおっくうになりますよね～梅雨が明けるといよいよ夏本番！まもなく七夕ですが、星☆に願いは「みなさまにとって健康な日々でありますように！そして笑顔でありますように！」デスね！



文月の由来をしらべてみると、田んぼの稻が穂を含み(=実をつけ)始める「穂含み月」が縮まったという説や、7月7月日の七夕で願い事を書いた短冊(=乙姫と彦星への文)を笹に結ぶことから文月と呼ばれるようになったという説があるようです。  
7月は七夕月とも呼ばれることから「文月」は七夕との関係の深さがうかがわれます。

### 夏の風物詩 風鈴

夏になると、風鈴の涼やかな音色に癒やされるという人も多いのでは？  
今の日本では、暑い夏に涼しげな音を楽しむ道具として定着している風鈴ですが、起源は古く中国の唐の時代まで遡ると言われています。  
当時の占いで、竹林の東西南北に、「風鐸(ふうたく)」という青銅でできた鐘のようなものを吊るして風の向きや音の鳴り方で物事の吉凶を占っていたというお話があり、この風鐸が風鈴の起源となり、仏教とともに日本に伝わったそうです。  
当時日本では、強い風は流行り病や邪気などの災いを運んでくると考えられていました。風鐸は、その音が聞こえる範囲は聖域とされ、災いから守ってくれるものとして、当初はお寺の軒の四隅に吊るされていました。

平安時代には、貴族が魔除けとして軒先に吊るすようになり、「風鈴」という呼び名はこの頃から使われるようになったと言われています。現在よく見られるガラスの風鈴は、江戸時代中期にはじまったといわれています。オランダ経由で製法が伝わり、ガラス工芸が盛んになったことで、ガラス製の風鈴が主流になりました。

魔除けや疫病払いのために飾られてきた風鈴ですが、この頃から、暑い夏に涼しげな音 楽しむ道具として定着してきたようです。

7月中旬には梅雨が明け、猛暑期に入ります。そのため、古くからこの時期に暑中見舞いを送り、健康を気遣います。夏バテ対策で栄養価の高いウナギを食べる風習があり、旬の食べ物もハモやアナゴのように滋養強壮に効くものや、ミョウガやスイカ、トマトのようなさっぱりしていてサラリとおなかに入るものの、食欲を促進するものが多いのが特徴です。

夏祭りも開催されますね(o^-^o)ニコ♥  
東京の朝霞市やほおづき市、京都の祇園祭り、大阪の天神祭など  
風流な行事も催され、暑い夏を彩ります。  
また、東京の隅田川花火大会に代表されるように、大小さまざまな花火大会が  
全国各地で開催されるのも楽しみのひとつです。



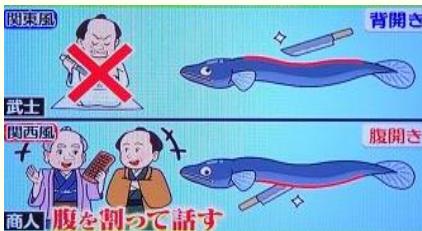
### 団扇や扇子であおぐ涼しい風は、夏の暑さを和らいでくれます

暑い夏を過ごすのに、うちわや扇子は欠かせないアイテムのひとつ…竹骨に紙を張った現在のうちわの形は、すでに室町時代にはあったと言われています。ちなみにうちわは体感温度を2°C下げてくれることをご存じでしょうか？人の体感温度は風速1mにつき、1°C下がると言われていて、うちわの風はおよそ風速2mになるため、うちわが起こす涼しい風は、体感温度を2°C下げる計算になります。  
また小さくたたむことのできる扇子は、通勤や移動のときに欠かせません。  
夏のオフィス街や電車の中でパタパタと扇子であおぐ姿も、夏の風物詩のひとつですね

# 今年(2025年)の「土用丑の日」は7月19日(土)・二の丑は7月31日



## 関東風と関西風の違い



関東では「切腹」というのを嫌い、背開き  
関西では「腹を割る」ってことで腹開き

その後、うなぎを土用の丑の日に食べる習慣は、蘭学者の平賀源内の発案により、江戸時代に定着。

当時主流だった天然うなぎの旬は秋から冬。うなぎ屋が、平賀源内に対して「夏場はうなぎが売れなくて困る」と相談したところ、「土用の丑の日はうなぎの日」と店頭に張り紙をして宣伝するよう提案されたことがはじまり。

張り紙効果は絶大で、うなぎ屋は大盛況。やがて多くのうなぎ屋がマネをして、夏の土用の丑の日にうなぎを売ることが定番化しました。



## うなぎ以外の土用の丑の日の食べ物は？

夏土用の丑の日の食べ物は、やはりうなぎが定番ですが、うなぎ以外にも、丑の日にちなんだ「うのつく食べ物」を食べるケースもあります。たとえば、うどん、うり(きゅうりやすいかなど)、梅干し、馬肉、牛肉などが代表的。

昔は「土用」と名のつく「土用じみ」や「土用卵」「土用餅」などが食べられていました。

また土用の丑の日には「黒いもの」を食べる風習もあります。これは中国の伝説上の神獣「玄武」に由来するものです。玄武は「丑」の方角を守り黒色であることから、土用の丑の日には黒いものを食べるようになったと伝えられています。うなぎやじみも黒い色をしていますが、その他にもどじょうやひじき、黒豆、黒ごま、なすなども古くから土用の丑の日に食べられている食べ物です。

どの食べ物も疲れやすい夏の時期には欠かせない食べ物。

日々の食事にもうなぎをはじめ「う」のつくものを取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

暑さに体がバテやすくなるこの時期、昔から夏の「土用の丑の日」にはうなぎを食べて精をつける習慣があります。

「土用」とは、立春・立夏・立秋・立冬の直前にあたる約18日間のことを指し、「丑の日」は十二支の「丑」にあたる日。つまり、夏の土用期間に訪れる「丑の日」が「土用の丑の日」と呼ばれます。

暑さで食欲が落ちがちな季節でも、香ばしく焼かれたうなぎの匂いで食欲がわいてくるはずです。

これから来る本格的な暑さに備えて、しっかりご飯を食べて過ごしましょう。

日本でうなぎを食べるようになったのは、縄文時代から…日本最古の歌集『万葉集』には、大伴家持が「夏瘦せにはうなぎがよい」と詠んだ歌が残されており、少なくとも奈良時代には うなぎが夏バテに効くという認識があったようです。



## うなぎの蒲焼 「関西風」と「関東風」の違い

関東風：背開き、白焼き、蒸す、竹串を使う、頭を落としてから焼く

関西風：腹開き、蒸さない、金串を使う、頭をつけたまま焼き最後に落とす

境界線：関東と関西のうなぎの境界線は長野県・愛知県・静岡県付近を横断する天竜川あたりからが境目

# 7月・花絶景

群馬県沼田市にある「たんばらラベンダーパーク」は約5万株のラベンダーが咲き誇る期間限定のフラワーパーク。標高1,300mに位置する広大な園内では、例年7月上旬にニッコウキスゲが開花。ほかにも、アナベルやサルビア、向日葵がパークを彩り、ラベンダーの香りとともに美しい景色を楽しめる。



明野に広がるひまわり畠。南アルプス・八ヶ岳・富士山などの美しい山々を背景に約40万本の花が一面に咲き誇り、一面のひまわり畠とお日さまに元気をもらえそう！

ラベンダーの開花時にあわせて開催される大人気のイベント「河口湖ハーブフェスティバル」

今年のイベント開催期間は6月21日(土)~7月21日(月・祝)

会場内には富士河口湖町や富士山の土産品をはじめ、たくさんの物産テントがあるほか、

イベント期間中には河口湖周辺で関連イベントも開催

**弊社主催 NKJ ツアーの出発日は7月13日**

只今参加者募集中！くわしくはNAKAYAMAトラベルまたはホームページよりNKJツアーチラシをご覧ください

今回は、7月に楽しめる花の絶景スポットのご紹介  
関東地方に厳選したので、日帰り旅行気分で楽しんでみてくださいね。



栃木県日光市にある「霧降高原 キスゲ平園地」  
初夏になるとニッコウキスゲが咲き誇る絶景スポット

標高1,300mから1,600mにかけて広がる園内には、黄色いニッコウキスゲが群生。例年6月下旬に麓から咲き始め、約1カ月かけて山頂まで開花していきます。



標高1925mの車山の山麓にひろがる霧ヶ峰高原。7月中旬から8月中旬は、ニッコウキスゲの黄色い花が斜面を埋めつくし、絶景を作り出します。見ごろとなる7月中下旬のビーナスライン沿いは、多くの観光客で賑わいをみせます。



水郷佐原あやめパークでは大賀ハスをはじめ約300品種のハスが栽培され、例年7月から8月上旬にかけて「観蓮会(はす祭り)」として通常よりも早く開園し、朝早くから開花する優美なハスが楽しめる。また、名物のサッパ舟による「園内舟めぐり」も行われ、目線の高さでハスの花を観賞することができます。



ラベンダーの香りが漂う美しい紫色のアイスとバニラのミックスに、食べられるお花“ビオラの砂糖漬け”をトッピングしたここならではのソフトクリームは、可愛くってまさにオンリーワンの絶対食べたくなる逸品！

# 各地で風鈴まつり・関東版

夏の風物詩として、古くから親しまれている風鈴。風鈴の音を聞くと、暑さが和らぐと感じる方は多いはず。そんな風鈴が主役となる「風鈴まつり」が、全国各地の神社仏閣で開催されているをご存知ですか？ 目にも耳にも涼やかな風鈴は、猛暑の夏を少しでも快適に過ごすために作られた先人の知恵がつまつたもの。そんな風情たっぷりの風鈴市へおでかけしてみませんか？

## 7月17日～7月21日「川崎大師 風鈴市」今年で30回目

期間中は、川崎大師表参道と仲見世通りにある商店にて、全国から集められた風鈴を展示。

数ある風鈴の中でも特に人気なのが、川崎大師オリジナルの「厄除だるま風鈴」  
川崎大師の大本堂受付やお札場などでは、数量限定で「厄除開運だるま風鈴守」の授与も行なわれます(1枚800円)。

川崎大師風鈴市のおすすめ撮影スポットは、商店街の各店舗。

店舗にはガラス製のカラフルな風鈴や陶器、金属、石などで作られたさまざまな種類の風鈴が吊るされます。珍しいデザインの風鈴も多いので、お気に入りの風鈴を探しながら楽しめます。



## 夏の風物詩・浅草観音四万六千日「ほおづき市」・2025年7月9・10日開催

7月10日の「四万六千日」に「浅草寺」を参拝すると、4万6,000日(約126年)分のご利益があるとされ、この日にあわせて病除けの縁起物であるほおづきを販売する  
「ほおづき市」が行われる。江戸時代から続く夏の風物詩で、赤いほおづきや風鈴を販売する露店のほか、屋台も約100軒並び五感で楽しめるお祭りです。家族の願いを込めて特別な祈祷を申し込むのもおすすめ。内は朝から晩まで参拝者で埋まる。観世音菩薩の功德に感謝して参拝してほおづき市を散策して江戸情緒を味わってみては…



室町時代に創建された禅寺で季節ごとに色々な行事を開催。風鈴まつりでは、風鈴短冊に願いを書き、風鈴トンネルを歩いて祈願することができる。  
本堂では28畳の床に映る床もみじを春、夏、秋に特別公開。床もみじ拝観料別途300円。



川越氷川神社・縁むすび風鈴

## 2000個の風鈴に囲まれる風鈴回廊

### 涼やかな音を奏でる「縁むすび風鈴」6月28日(土)～9月15日

風鈴には「願いごと短冊」を掛けることができます。「願いごと短冊」は社務所でいただくことができる(初穂料300円)

書いた願い事は、風に乗って神様に届くのだと。9月中旬に、しっかりとお祓いされ、その後お焚き上げもされること。

「川越氷川神社 縁むすび風鈴」には、たくさんの風鈴が吊るされた「風鈴回廊」やライトアップ、境内を流れる「光る川」など見どころがいっぱい！



## 入谷朝顔入谷鬼子母神で7/6～7/8開催

### 江戸情緒あふれる盛大な朝顔市まつり

江戸時代に起源を持つ日本最大級の朝顔市で、会場には例年60軒の朝顔業者と90軒の露店が並び、朝の5時からぎわいを見せます

1鉢あたり2000円～が目安

台東区のまちの花に制定されている朝顔は、奈良時代に中国から日本に伝わり、江戸時代後期～明治時代にかけて入谷は“朝顔の名所”となった

