



夏休みが終わって、新学期が始まります。もし生活が不規則になっているのなら、毎日の朝食をかかさな<sup>起床</sup>いことから、規則正しい生活リズムを取り戻すように努めましょう。

# 生活リズムをととのえよう!



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

## お月見を楽しみましょう!

月見は十五夜と十三夜の年2回あり、だんごやススキを供えて月の美しさを眺めて楽しむ行事です。今年の十五夜は9月24日です。十五夜は満月と思っている人もいられませんが、今年、今年の十五夜は満月ではありません。満月は、翌日の9月25日になります。このように、必ずしも十五夜の日が満月になるわけではなく、その年によっては十五夜と満月がずれることがあります。どうして、ずれるかという、地球から見た月の見え方や旧暦など、いくつかの理由があります。

もう1つの月見といわれている十三夜は、10月21日になります。十五夜と十三夜の両方の月と共に月見を楽しみましょう。



## 新米の季節になりました

黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの季節です。最近では、お盆が過ぎると稲刈りしている姿がよく見られます。五郷町では、どんな銘柄のお米が作られているのでしょうか……



## 9月9日は 重陽の節句

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。

## 9月17日

