

日本
全国

秋の音

楽しく健康づくり応援カレンダー
めぐり編

健康づくりは、何よりも続けることが大切！
ご愛用商品を飲んだら、このカレンダーに日付を記入。
日本全国、秋の音をめぐりながら、飲み忘れをなくし、
健やかな毎を送りましょう。

使い方

空欄に飲んだ日の
日付を記入して、
1マスずつ進んで
いきましょう！



茎の皮の繊維を
取って、手仕事で
糸をつくります。



福島県 よく聞ける時期:
1年を通して、特に冬期

からむし織のはた音
山里に「カラカラ」「トントン」という機織りの音が、四季折々の景色の中静かに響きます。600年余の歴史を伝える音風景です。

北海道 よく聞ける時期:
10月下旬~翌年3月中旬

鶴居のタンチョウサンクチュアリ
一時絶滅が心配された特別天然記念物のタンチョウが多く飛来します。若鳥の鳴き声や、つがいの華麗な求愛ダンスなど、耳だけでなく目でも楽しめます。

10日目

飲み忘れは
ありませんか？
毎日しっかり続けて
いきましょう！

岡山県 よく聞ける時期:
1年を通して

新庄宿の小川
出雲街道の新庄宿で、桜並木のある道の両脇から聞こえる小川は水量が豊富で、そのせせらぎは四季折々に清涼感のある音色を奏でています。

富山県 よく聞ける時期:
4月下旬~11月末日

称名滝
霊峰立山連峰の清流が落差350mを一気に流れ落ちる。500mの断崖絶壁で囲まれた滝の爆音は、訪れる人の感動を呼んでいます。

20日目

ゴールまであと少し！
楽しみながら、
健康づくりに
励みましょう。



宮崎県 よく聞ける時期:
1年を通して、特に秋

えびの高原の野生鹿
動植物の宝庫で、野生鹿が群れを成しています。秋は雄鹿が雌鹿を呼ぶ「キーン、キーン」という泣き声が夕方から夕方まで響きます。

千葉県、東京都

よく聞ける時期:1年を通して、
舟は3月中旬~11月末まで
しばまたたいしゃくてんかいわい
**柴又帝釈天界隈と
矢切の渡し**
多くの参拝客で賑わう帝釈天の参道から、江戸川に出ると手漕ぎ舟の音や、四季折々で変る鳥の鳴き声が響き渡ります。

秋の豆知識

「鈴虫」の音色は
電話では
聞こえない？

電話が通す音の周波数範囲が300Hz~3,400Hz。鈴虫の鳴き声の高さは約4,000Hz。鈴虫の鳴き声は電話機の伝えられる周波数の範囲外なので伝わりにくいとされています。

参考元:レファレンス協同データベース HP

「紅葉」「楓」の
違いって？

どちらも同じ「カエデ科カエデ属」で近い植物なので、葉の切込みの深さで見分けます。葉先の切り込みが深いのが紅葉。切り込みが浅く、葉先が多いのが楓です。



いかがでしたか？
紅葉狩りなど、
お出かけの際には、
秋の音風景に耳を傾けては
いかがでしょうか。

