

## 「あなたにとってはどんな秋？」

蒸し暑かった夏もいつの間にかピークが過ぎ、気が付くともう季節は秋です。秋になると、日本では「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「行楽の秋」、「実りの秋」などという表現がよく使われます。

「芸術の秋」や「読書の秋」は、過ごしやすい秋になると集中力も増して、絵を描いたり音楽を楽しんだり、じっくりと読書に没頭できることからそう言われるのでしょう。また、日本では秋の紅葉が美しく、その美しい色合いも芸術活動への意欲を高めてくれるのかもしれませんが。また、冬に向けて日が短くなっていくので、長い夜には虫の声を聞きながら一人静かに読書というのもいいものです。



「スポーツの秋」も、暑い季節よりも涼しくなった秋の方がスポーツをするのに適しているということが言えるでしょう。この季節に学校の運動会やスポーツ関連の行事が開催されることが多いです。

「行楽の秋」の行楽とは山野などに出かけて遊び楽しむという意味です。秋は気候がいいことに加えて紅葉も美しく、更に果物などの収穫の時期でもあるので各地でそれに関するイベントもたくさん開催されますので、お出かけには最適の時期と言えるのではないのでしょうか。

そして、誰もが嬉しい「実りの秋」、「食欲の秋」とも言うこの季節には、果物や野菜、旬の魚介類にキノコ類など、店頭には美味しそうな季節の食材が並び、私達の食欲は自然と刺激されます。秋に食欲が出るのはやはり過ごしやすい気候のせいもあるのですが、食物が減る冬に向けて体内に栄養をため込もうとする人間の本能的な体の働きなのかもしれません。



食材の豊富な宮崎でも、この時期イセエビが解禁になりアジやイワシも旬を迎えます。全国上位の生産量を誇る里芋も秋がピークで、甘くておいしいミカンもこれからどんどん出回ります。

さて、あなたにとっては今年とはどんな秋になるのでしょうか？

- このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望がありましたら、宮崎県国際交流協会（MIF）までご連絡ください。TEL:0985-32-8457 FAX:0985-32-8512 Email miyainfo@mif.or.jp
- 毎日の生活に関して、ご質問、心配事あるいは関心事などありましたら、「みやざき外国人サポートセンター」にご連絡下さい。TEL:0985-41-5901 FAX:0985-41-5902 Email support@mif.or.jp