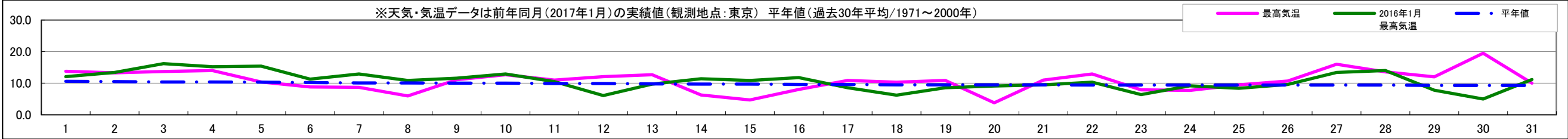


DATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水		
行事・催事	初詣 元日 初日の出 年賀 若水 若潮	書き初め 初夢の日	わらびの正月 三日とろろ	仕事始め 石の日の	囲碁の日 小寒 いちごの日	納豆の年越し 六日 色の日 ケーキの日	七草・飾納 七日正月 飾納 人日 松納 (東日本)	平成スタートの日 勝負事の日 成人の日	風邪の日 とんちの日	糸巻納豆の日 さんま寿司の日 十日戒 (西日本)	蔵開き 樽酒の日 鏡開き 塩の日	スキー記念日	(14日) 大学入試センター試験	十四日年越し 飾納 松納 (西日本)	小正月 三十一路の日 防災とボランティア週間 (21日)	禁酒の日 囲炉裏の日	冬の土用 (2月3日) 防災とボランティアの日 おむすびの日	118番の日	「信州/まともと鍋」の日 空気清浄機の日 のど自慢の日	大寒 甘酒の日 血柱予防の日	ライバルが手を結ぶ日 冬の土用の丑 料理番組の日	飛行船の日 カレーの日 ジャズの日	電子メールの日 六次産業の日 碧南人参の日 アーモンドの日	郵便制度施行記念日 郵便物ドラッグ記念日	ポレニスカウト創立記念日 主婦休みの日 日本最低気温の日	あったか旭川まんの日 ホットケーキの日 中華まんの日	1ドア2ロックの日 文化財防火デー 携帯アプリの日	腸内フローラの日 国旗制定記念日	求婚の日 衣類乾燥機の日 逸話の日	人口調査記念日	3分間電話の日	愛菜の日 愛妻家の日	毎日節 毎日正月 防災農地の日 生命保険の日
天気	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴	曇	雨	晴	晴	晴	晴	曇	晴	晴	晴	曇	曇	晴	晴	晴	晴	晴	晴	曇	晴	曇	晴	晴			
最高気温	13.8	13.3	13.7	14.0	10.4	8.8	8.7	6.0	11.1	12.7	11.0	12.1	12.7	6.3	4.7	8.0	10.9	10.3	10.9	3.8	11.0	12.9	7.9	7.7	9.5	10.7	16.0	13.6	12.0	19.5	10.0		
最低気温	2.0	3.8	3.5	3.6	3.7	1.5	0.1	1.6	3.8	3.5	3.9	0.7	1.4	-1.3	-2.3	-2.0	0.7	1.1	2.4	2.2	1.2	0.9	0.2	-1.9	-1.2	-1.4	1.4	4.6	4.8	6.7	2.8		
2016年1月 最高気温	12.1	13.4	16.2	15.2	15.4	11.3	12.9	10.9	11.6	12.9	10.5	6.1	9.7	11.4	10.9	11.8	8.6	6.2	8.6	9.1	9.5	10.3	6.4	9.2	8.4	9.6	13.4	14.0	7.8	5.0	11.2		
平年値	10.6	10.5	10.4	10.4	10.3	10.2	10.1	10.1	10.0	10.0	9.9	9.9	9.8	9.7	9.7	9.6	9.6	9.5	9.5	9.5	9.5	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.3	9.3	9.3		



生活行動	初旬			中旬			下旬		
	食	◆初詣に出かけ、一年の無事を祈願する ◆おせち料理を食べる ◆新年会に参加する ◆1/7「七草の日」に七草粥を作って食べる ◆「成人の日」に新成人が晴着で成人式に出席し、記念撮影を行う ◆1/11「鏡開き」の日にお雑煮、お汁粉を提供する	◆受験生は受験勉強の大詰め時期であり、体調管理の為、温かい夜食を食べる ◆阪神淡路大震災で犠牲になった方々の追悼式が行われ、大勢の人々が参列する ◆パレンタインデーに向け、手作りチョコレートの準備などの計画を立てる ◆花粉症対策の為、花粉予防マスク、目薬などを準備する	◆肌の乾燥対策の為、肌に良い食品を研究する ◆「冬の土用の丑の日」に鰻料理を楽しむ ◆春野菜を取り入れたメニューを提案する ◆早くも春物ファッションに注目する ◆春色テーブルクロス、花柄食器など春らしい食器を用意する					
セーラタイトル	◆新春のごちそう 新しい年の始まりは、とびっきりのごちそうで家族とお祝いしましょう。 ◆祝成人の日お祝いの宴に新鮮な海の幸。◆春の七草 七草がゆ ◆受験生応援フェア	◆あったか夜食で目指せ合格！がんばれ受験生！◆ガンバレ受験生 ゲン担ぎメニューで合格祈願 ◆寒い冬のあったかメニュー生鮮特価！◆寒を味わう。	◆カゼ対策に ◆もうすぐ節分 恵方巻 ◆福を呼び込もう 恵方巻を食べて鬼退治 ◆手作り恵方巻 ◆節分いわし・節分そば ◆節分スイーツ ◆春色中華メニュー						
衣	◆新春恒例 福袋セール ◆初売り限定特価特集 ◆楽しい新学期準備！ ◆あのブランドが、新春ならではの特別プライス！ブランドバーゲン	◆冬物衣料品クリアランスセール ◆春物先取り ◆準備しよう！入園・入学 ◆卒業・入学・入園フォーマルウェア ◆晴れの日を彩るこだわりの1着	◆冬物衣料大幅プライスダウン ◆突然の雨雪にご用心！寒波到来！ ◆卒業・卒園・入学 ハレの日は親子でハレ服 ◆新生活の春に向けて						
住	◆学校がはじまるよ！新しい文具で新学期をスタート!! ◆冬のお役立ちグッズ ◆防災セール ◆非常時の備えに！電池各種2割引 ◆かぜ薬各種2割引	◆がんばれ受験生!! マスク・カイロ20%引 ◆今欲しい冬物がオトク!! 住まいの品 ◆暮らしの品冬物クリアランスセール ◆寝具・インテリアまつり 春からの新生活を応援!	◆この季節に必要な予防・対策アイテム ◆MONO HUNT 新生活アイテムも！今が買いどき!! ◆Valentine Gift レジにて20%OFF ◆花粉対策コーナー特設!						
旬の食材	あさつき 安納芋 うぐいす菜 エビイモ エンダイブ カリフラワー 寒玉キャベツ 京菜 金時にんじん 黒キャベツ くわい ごぼう 小松菜 ジネンジョ 春菊 せり セロリ 大根 菜の花 根芽 野沢菜 白菜 畑菜 ふきのとう 壬生菜 ゆりね れんこん わさび菜	アカムツ アマダイ イワシ エゾイソイナメ カナガシラ カレイ カワハギ キンメダイ クロムツ コノシロ サバ サワラ シマイサキ スケトウダラ スズキ ソイ ソウダカツオ タイ ハタハタ ヒラメ フサカサゴ ブリ ホウボウ マハタ メジナ メヒカリ ワカサギ	イエローピタヤ いちご 伊予柑 小原紅早生 温州みかん カクテルフルーツ 金柑 ジャバラ ジャンボレモン スイートスプリング スターフルーツ スチューベン ネーブルオレンジ はれひめ プンタン ポンカン メロゴールド 柚子 洋梨 りんご						

