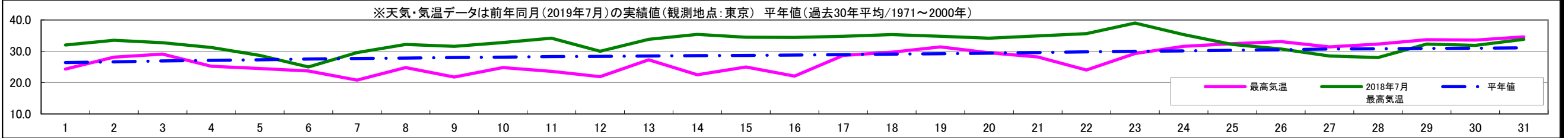


DATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
行事・催事	国民安全の日 半夏生じゆんさいの日 言岐焼酎の日 健康独立宣言の日	一年の折り返しの日 布ナプキンの日 うどんの日 たわしの日	七味の日 波の日 ソフとクリームの日	梨の日 アメリカ独立記念日	江ノ切子の日 ピエロの日	公認会計士の日 ピエロの日	冷やし中華の日 七ツタの日	生パスタの日 中国茶の日	泣く日 ジェットコースター記念日	納豆の日 くにおき七島蘭の日	納豆の日 岡山県牛窓冬瓜の日	洋食器の日 ドワーフツップの日	もつ焼の日 日本標準時制定記念日	パリ祭の日 ひまわりの日	マンゴーの日 ちごの日	盆(新暦) うらかわ夏いちごの日	駅弁記念日 盆おくり火 国土交通Day	漫画の日 理学療法の日	勤労青少年の日 光化学スモッグの日	夏の土用(8月6日) やまなし桃の日 土用蕎麦	夏の土用(8月6日) 愛知のいちじくの日 やまなし桃の日 土用蕎麦	夏割りの日 夏チヨコの日 ベリヤードの日 Tシャツの日	三大食べ物記念日 夏バテ防止	夏ふふーす スプーバカレの日	カシスの日 文月ふみの日 海の日 マドレーヌの日	オリピック競技大会開会式 セルビアの日の日	かき氷(夏水)の日 うま味調味料の日	最高気温記念日 幽霊の日 夏風呂の日	ニキビケアの日 スイカの日	菜つ葉の日 自由研究の日 世界肝炎デー	アマチユア無線の日 白だしの日	梅干しの日	パレーチの日 こだまの日
天気	雨	曇	曇	雨	曇	曇	雨	曇	曇	曇	曇	雨	曇	雨	雨	雨	曇	曇	曇	曇	曇	曇	曇	曇	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴		
最高気温	24.3	28.1	29.1	25.2	24.5	23.7	20.8	24.8	21.8	24.8	23.6	21.9	27.3	22.5	25.0	22.1	28.7	29.7	31.4	29.5	28.2	24.0	29.3	31.6	32.4	33.1	31.4	32.3	33.7	33.6	34.6		
最低気温	21.0	21.5	22.2	19.9	19.0	19.2	17.9	17.7	18.5	18.5	17.9	18.2	20.0	20.2	19.4	19.0	20.3	22.2	23.0	24.4	22.7	21.6	22.4	23.7	24.4	25.6	25.1	25.0	25.3	26.0	26.5		
2018年7月最高気温	32.0	33.5	32.7	31.2	28.7	25.0	29.6	32.2	31.6	32.8	34.2	30.0	33.8	35.4	34.5	34.4	34.8	35.3	34.8	34.2	34.9	35.6	39.0	35.3	32.2	30.7	28.5	28.0	32.3	31.9	33.8		
平年値	26.4	26.6	26.9	27.1	27.3	27.5	27.7	27.8	28.0	28.1	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8	28.9	29.1	29.2	29.4	29.6	29.8	30.0	30.1	30.3	30.5	30.7	30.8	30.9	31.0	31.1		



生活行動	初旬			中旬			下旬		
	食	●涼味食品を好んで食べるようになる。 ●七夕の日に、短冊に願い事を書いて笹に飾る。また、健康を願って素麺を食べる。 ●集中豪雨や台風に十分注意をする。 ●浴衣を着て夏祭りへ出かける。 ●夏のバーゲンセールに目を向ける。 ●海や山へ出かける機会が増える。 ●夏休み旅行の予約をする。	●お盆に向け、お供え物を用意する。 ●お盆にお墓参りに行き、精進料理を食べる。 ●夏バテ予防の為、スタミナ料理に注目する。 ●3連休に、海水浴や夏山登山へ出かける。 ●納涼大会に参加する。 ●家族や親戚、友人同士で花火を楽しむ。 ●夏休み旅行に向け、トラベル用品を買い揃える。	●夏休みの昼食を作る。 ●夏野菜を使って料理をする。 ●夏休み中に野菜嫌いを克服する。 ●氷かき器でかき氷を作って食べる。 ●朝や夕方の涼しい時間帯にスーパーへ買い出しに行く。 ●冷たいものの摂りすぎに注意する。 ●紫外線対策・熱中症対策を行う。					
セーラタイトル	◆夏の味覚がお買得! ◆夏のご褒美メニュー ◆七夕美味し満点グルメ ◆サマーバレンタイン 大切なあの人に感謝を贈るギフト ◆夏の応援ごはん	◆キラキラの太陽が待ち遠しいー夏のうまいもの市 ◆夏の旬をお届けしむ三連休 ◆キタキタキター夏休み!!! まずは腹ごしらえ!! この夏いっぱい食べて! いっぱいあそべ!	◆お手軽! 夏のスタミナメニュー ◆家族が喜ぶ! 夏休みごはん ◆夏休みのキッズもよるこぶ! 夏休みランチ ◆暑さに負けないスタミナごちそう ◆夏の集いやストック用に!						
住	◆いよいよ夏本番! 暑い夏を快適にするアイテム満載! ◆サマーバーゲンスタート! ◆ルームウェアでのんびり過ごす 涼しくおうち時間 ◆Swimwear Grand Festa	◆New 夏映えスタイル ◆夏のクリアランスでドンとおトク! ◆夏の浴衣&きもの祭り ◆熱中症になる前に猛暑対策 ◆夏のレジャーシーズン満喫号 ◆楽しい夏の準備!	◆夏休みスタート!! 浴衣・甚平・和小物 ◆夏のトラベル・レジャーフェア ◆夏のお出かけに活躍! 衣料品お買得!! ◆お盆休みにそなえて夏の帰省準備を始めよう!						
旬の食材	青じそ ウワバミソウ エダマメ おかひのり オクラ きゅうり 金時草 グラパラリーフ ゴーヤー コールラビ さやいんげん シーアスパラガス じゅうろくさきげ つるむらさき パプリカ 伏見とうがらし 万願寺とうがらし モロヘイヤ ユウガオ ルバーブ	アカイサキ アジ 鮎 いさき イシガキダイ イシダイ イナダ カレイ キジハタ キス サバ シイラ シログチ(子持ち) シンコ スズキ スルメイカ タチウオ トビウオ ハモ ホヤ マイワシ メヒカリ	アムスメロン アンズ アンデスメロン いちじく 沖縄産パイナップル 月山錦(がっさんにしき) グースベリー さくらんぼ 島バナナ スイカ すもも デイズマンダリン ネクターン ボイセンベリー マクワウリ タ張メロン ライチ						

