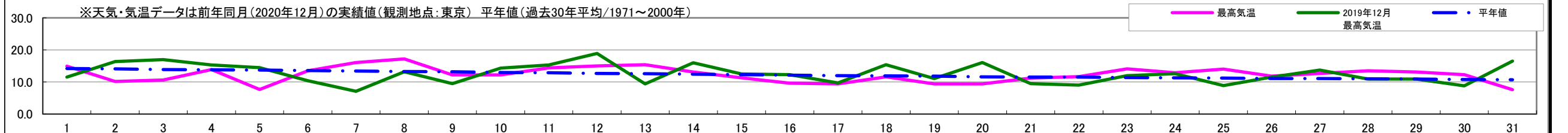


DATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
行事・催事	防災用品点検の日(下仁田葱の日)	歳末助け合い運動(531日)	安全宇宙飛行記念日	安全宇宙飛行記念日	国際ボランティアデー	姉の日	大雪 国際民間航空デー	針供養(関西) 有機農業の日	障害者の日	無入航空機記念日 世界人権デー	胃腸の日 百円玉記念日	5本指ソックスの日の日 明太子の日	大掃除の日 正月事始め 松迎え	南極の日	親光バス記念日 年賀郵便特別扱い開始	紙の記念日 電話創業の日	飛行機の日	大洗濯の日	まつ育の日 日本初飛行の日	デパート開業の日 霧笛記念日	回分の日 遠距離恋愛の日	バスケットボールの日	冬の酒風呂の日 スープの日	キャンデルナイトの日	クリスマス	プロ野球誕生の日	寒天発祥の日	仕事納め	福の日	正月飾りの日	大晦日 シンデレラデー
天気	晴	曇	曇	晴	雨	晴	晴	晴	曇	曇	曇	曇	晴	曇	晴	晴	晴	曇	曇	晴	晴	晴	曇	晴	晴	曇	曇	曇	曇	晴	
最高気温	14.9	10.2	10.6	13.9	7.7	13.5	16.1	17.2	12.2	12.2	14.4	15.0	15.4	13.1	11.3	9.6	9.4	11.6	9.4	9.4	11.2	11.7	14.1	12.9	14.0	11.8	12.7	13.5	13.1	12.3	7.6
最低気温	5.6	7.0	6.7	5.5	4.4	4.4	4.7	5.8	7.9	6.9	5.3	8.3	5.9	5.5	2.0	0.5	-0.1	0.5	1.6	-0.6	0.1	0.5	1.2	2.6	4.7	1.5	3.4	6.2	4.3	2.7	-0.2
2019年12月最高気温	11.5	16.4	17.0	15.3	14.5	10.4	7.1	13.2	9.5	14.3	15.3	18.9	9.4	16.0	12.5	12.3	9.7	15.4	11.1	16.1	9.5	9.0	12.0	12.6	8.9	11.5	13.7	10.9	10.9	8.8	16.5
平年値	14.2	14.1	13.9	13.8	13.7	13.6	13.4	13.3	13.2	13.0	12.9	12.7	12.6	12.4	12.3	12.1	12.0	11.9	11.8	11.6	11.5	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7



生活行動	初旬			中旬			下旬		
	食	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ボーナスでエコ家電やインテリアなど、高額商品を購入する</li> <li>●来年の手帳・カレンダーを買う ●年賀状を作成する</li> <li>●温かい食事を作って食べる ●室内の防寒対策を徹底的に行う</li> <li>●忘年会シーズンであり、お酒の飲みすぎに注意する</li> <li>●歳末セールや歳末バーゲンに出かけ、食品、衣類、生活雑貨などをまとめて購入する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●クリスマスを楽しみにし、パーティーやプレゼントの準備をする</li> <li>●期末試験の為、一生懸命勉強する ●受験生に温かい夜食を作る</li> <li>●風邪予防など体調管理の為、温かく栄養バランスの良い食事を摂る</li> <li>●胃腸薬や風邪薬を用意する ●食べ過ぎ・飲み過ぎに十分注意をする</li> <li>●冷え症対策の為、厚手の洋服で外出し、カイロを携帯する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●冬至の日に南瓜料理や「ん」のつく食品を食べる</li> <li>●家族や友人同士でクリスマスパーティーを開催する</li> <li>●有職者は仕事納めであり、納会や大宴会に参加し、お酒を飲みながら楽しむ</li> <li>●大晦日に年越しそばを食べ、テレビ番組で夜更かしをする</li> <li>●お正月準備の為、おせち料理を作り、正月飾りや鏡餅を用意する</li> </ul>					
衣	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆歳末大市スタート! ◆師走のお買い得市 ◆師走の特別セール! ◆おいしく温活! 寒のりきろうあったか鍋 ◆ごちそう食材もお買得! ◆お正月に向け、お節を手作りしよう</li> <li>◆防寒対策 ◆ぼかぼかルームウェア ◆あったかルームアイテム ◆冬物早くも値下げ ◆ゆったり、ほっこりおうち時間 ◆冬物衣料限定品クリアランスセール ◆肌着冬市</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆冬至 かぼちゃ食べゆず湯入って無病息災 ◆想い想いの味を楽しむ好みで選ぶ Christmas ◆おうちでも十分に楽しめるクリスマス! ◆年末年始へのお買得セール!</li> <li>◆クリスマスバーゲン!! ◆冬物フェア ◆冬物衣料売りつくし! ◆冬物衣料半額SALE ◆おうちであったかりラックス ◆あったかウェアで快適に ◆冬物靴パザール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆手軽に楽しくおうちでクリスマスディナー ◆クリスマス肉の大手&amp;惣菜の市 ◆手間をかけないスピード勝負! 年の瀬楽旨メニュー ◆家族みんなで!! カウントダウン ◆冬物プライスダウン ◆冬物アウターに注目! ◆HOME de WARM ◆福袋 福を先取り ◆新年を新しい肌着で迎えよう! インナーお買得 ◆仕事始めは新しい一着で!</li> </ul>						
住	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆サンタさん応援クリスマスギフト! ◆クリスマスプレゼントにおもちゃギフトを! ◆快適に過ごす為年末準備はお早めに! ◆オススメのあったか家電をご紹介します!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆クリスマスはプレゼントを贈ろう! ◆みんなでワクワクのクリスマス! ◆冬の快適生活ご提案 ◆クリスマスプレゼントは何かいいかな? ◆年末オーラルケア用品割引セール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆年の瀬に役立つ年末年始準備用品 ◆新年をより快適にスタート! 迎春準備 ◆気持ちよく新年を迎えましょう! ◆ペットの迎春準備も忘れずに! ◆冬の寝具特集</li> </ul>						
旬の食材	アピオス 安納芋 エビイモ カブ かぼちゃ カリフラワー 寒玉キャベツ 金時にんじん 京菜 黒キャベツ コールラビ ごぼう 小松菜 サツマイモ 自然薯 西洋わさび 大根 中島菜 にんじん 畑菜 白菜 吹立菜 マーシュ 壬生菜 大和真菜 わさび菜	アカムツ アマダイ イトヨリ イワシ エゾイソアイナメ カレイ カワハギ キンメダイ クロムツ シマイサキ シロバイ スケトウダラ スズキ ソイ タイ タイラギ ハタハタ ヒラメ ブリ ヘダイ マダラ マトウダイ マハタ メジナ メヒカリ ヨロイイタチウオ	天草 伊予柑 小原紅早生 温州みかん カクテルフルーツ グローコルマン 国産キウイ 国産チェリモヤ 国産ライム 国産レモン 獅子柚子 スチューベン 土佐文旦 ネーブルオレンジ はれひめ 紅マドンナ 柚子 洋梨 りんご 和梨						

