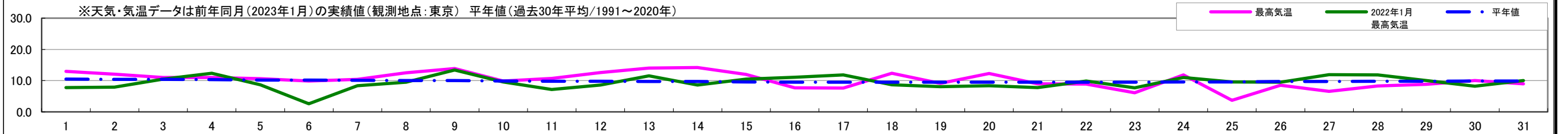


DATE	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7日	8月	9月	10月	11月	12月	13日	14日	15月	16月	17月	18月	19月	20日	21日	22月	23月	24月	25月	26月	27日	28日	29月	30月	31日	
行事・催事	元日 初詣 若潮 若水	初夢の初め	ひとみの日	仕事始め	石の日の大発表	いちごの日	納豆の年取り	成人の日	ジャマイカブルームウンテン	糸引き納豆の日	蔵開き	スキー記念日	伊達のおんぼ柿の日	飾納/松納(西日本)	小正月	禁酒の日	おむすびの日	冬土用の日	信州/まつもと鍋の日	家庭用消火器点検の日	海外団体旅行の日	ぬか床の日	料理番組の日	ジャズの日	オメガ3の日	郵便制度施行記念日	あつたか旭川まんの日	冬土用の丑の日	逸話の日	人口調査記念日	3分間電話の日	愛菜の日
天気	晴	晴	晴	晴	晴	曇	晴	晴	晴	晴	晴	晴	曇	曇	雨	曇	曇	曇	晴	晴	晴	曇	雨	曇	晴	晴	曇	晴	晴	晴	晴	
最高気温	13.0	12.1	11.0	11.0	10.6	9.9	10.4	12.5	13.9	9.9	10.7	12.6	14.0	14.2	12.0	7.7	7.6	12.4	9.1	12.3	9.0	8.9	6.1	11.8	3.7	8.5	6.6	8.3	8.8	10.0	9.0	
最低気温	0.9	2.0	0.5	1.3	2.6	0.0	3.0	1.6	2.4	2.8	1.5	1.3	3.1	7.1	7.6	3.6	2.1	3.8	2.7	3.9	3.2	1.7	2.8	-0.8	-2.9	-3.4	1.5	0.4	-1.6	-0.7	1.3	
2022年1月最高気温	7.8	7.9	10.5	12.4	8.7	2.6	8.4	9.5	13.4	9.6	7.2	8.6	11.5	8.6	10.5	11.1	11.8	8.7	8.1	8.4	7.8	9.9	7.7	11.0	9.6	9.5	11.9	11.8	10.0	8.2	10.0	
平年値	10.5	10.4	10.4	10.3	10.2	10.2	10.1	10.0	10.0	9.9	9.8	9.8	9.7	9.7	9.6	9.5	9.5	9.5	9.5	9.5	9.5	9.5	9.5	9.6	9.6	9.7	9.7	9.8	9.8	9.9	9.9	



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	◆1/5はいちごの日 かわいいフルーツトモ ◆1月7日は七草の節句 七草で無病息災 ◆お祝いの食卓に祝成人! ◆家族でサポート ガンバレ!! 受験生 ◆合格祈願特集	◆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					
衣	◆初詣年始のお出掛けに役立つアイテムが新春特価 ◆ウキウキいっぱい選べる福どり! よりどりSALE ◆学校はじめ! ◆冬物 PRICE DOWN ◆冬物衣料品処分セール	◆「食べるコンディショニング」で夢を叶えよう! 受験飯 ◆寒〜い冬のホット情報 ◆寒 旨みを堪能! 1月20日は大寒 ◆寒の魚で海鮮寄せ鍋 ◆寒い日はあったか肉鍋	◆カラダをあたためて免疫カアップ! 温活鍋 ◆1月31日は「愛菜の日」野菜をどうぞ。 ◆2月3日は節分 恵方巻 今年も福を丸かぶり ◆美味しく福をよびこもう 口福PARTY ◆今すぐ使える! 快適&機能ウェア ◆この時季の長引く寒波に! 新作もお得も満載 ◆冬物アウター処分 ◆気持ちまで明るくする春色 ◆就活はスーツで差をつける						
住	◆新春恒例 福袋セール ◆初売セール ◆新学期スタート ◆Health Care 冬の体調管理 ◆がんばる受験生にエール!! ◆土鍋・季節鍋がお買い得価格 ◆防災対策しましょう	◆冬のお出かけ準備! ◆冬物衣料バーゲンセール開催中 ◆冬物均一セール ◆街に映える春スタイル ◆幸せなハレの日にしよう! ◆入園・入学準備特集	◆冬のカラダケア ◆1月31日は愛妻の日 ◆花粉に負けない! ◆新生活に便利な家電! ◆新生活の暮らし一式を揃えよう ◆オススメ新生活特集 ◆新生活に向けての引っ越し準備						
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 根芋 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 エゾイソアイナメ 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 ブンタン ポンカン メロゴールド 柚子 洋梨 りんご						

