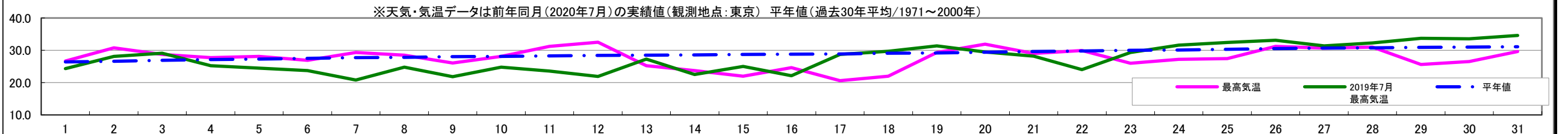


DATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
行事・催事	健康独立宣言の日 国民安全の日 じゅんさいの日 布ナプキンの日 半夏の日の折り返しの日	七味の日 涙の日のソフクリームの日	梨の日 アメリカ独立記念日	江切の日 六子の日	公認会計士の日のピアノの日	七ツタの日 冷やし中華の日 そうめんの日の高菜の日	中国茶の日 生パスタの日	泣く日 ジェットコースター記念日	納豆の日 植物油ゆかりの日 岡山県牛窓冬瓜の日	洋食器の日 ドワーフアップの日	人間ドックの日	もつ焼の日 盆むかえ火の日 オカルト記念日	ゼリーの日 ひまわりの日 ゼラチンの日	盆(新暦) うらかわ夏いちごの日 マンゴーの日 中元	盆おくり火 虹の日	漫画の日 勤労青少年の日	理学療法の日 光化学スモッグの日	夏土用の丑(愛知のいちじくの日)	夏土用の丑(やまなし桃の日)	夏土用の丑(自由研究の日)	夏土用の丑(夏バテ防止)	夏土用の丑(夏バテ防止)	夏土用の丑(夏バテ防止)	夏土用の丑(夏バテ防止)	夏土用の丑(夏バテ防止)	夏土用の丑(夏バテ防止)	夏土用の丑(夏バテ防止)	夏土用の丑(夏バテ防止)	夏土用の丑(夏バテ防止)	夏土用の丑(夏バテ防止)	夏土用の丑(夏バテ防止)	夏土用の丑(夏バテ防止)
天気	曇	晴	曇	曇	曇	雨	曇	曇	雨	雨	曇	曇	曇	雨	雨	曇	雨	雨	晴	曇	曇	曇	雨	曇	雨	曇	曇	雨	曇	曇	曇	
最高気温	26.7	30.8	28.7	27.7	28.1	26.9	29.3	28.5	26.1	28.1	31.2	32.5	25.2	23.7	22.0	24.6	20.6	22.0	29.3	31.9	29.0	29.9	26.0	27.2	27.4	31.2	30.7	31.0	25.6	26.5	29.6	
最低気温	22.7	21.7	20.3	20.0	23.2	22.8	25.1	23.6	22.3	22.7	24.8	19.9	18.7	20.6	17.7	17.4	18.1	19.2	21.4	23.1	22.5	24.9	22.1	21.6	23.7	23.5	23.9	23.9	21.3	20.4	22.4	
2019年7月最高気温	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	
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。 ●集中豪雨や台風要充分注意をする。 ●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。					
衣	◆梅雨を乗り切る涼味&スタミナ ◆おうちで星に願いを！七夕メニュー ◆夏の東北フェス ◆おうちで作ろう夏おかず ◆おうちで楽しむご当地旅気分 ◆夏の食卓に彩りを ◆梅雨明け緊急衣料品大放出！！ ◆これからお季節に活躍！！ドライケア ◆夏の肌着市 ◆夏物早くもセールプライス！ ◆夏のレッグフェア ◆水着ファッションフェア	◆夏本番！うなぎでどうよ？ ◆夏のスタミナ補給に！！土用の丑 ◆ご馳走サマーSummer ◆アサヒフェアうなぎと一緒に景気払い！！ ◆夏野菜で楽しく豚肉メニュー ◆夏のスタミナ ◆楽しい夏の準備！！ ◆夏の浴衣&きもの祭り ◆夏のレジャーシーズン満喫しよう！ ◆熱中症になる前に猛暑対策 ◆衣料品夏物バーゲン ◆夏休めスタイル特集	◆夏本番 肉 VS 魚バトル ◆おうち de 旅気分 夏の北海道フェア ◆夏の魚河岸祭り ◆家族で楽しくにぎやかに自宅夏祭り ◆みんなの想いをひとつに！がんばろう！ニッポン ◆夏休みスタート！！浴衣・基平・和小物 ◆シックなカラーで夏コーデも新鮮！！ ◆夏の特別フェス！限定割引 ◆涼感アイテム！！暑い夏を快適に ◆早くも秋カラー特集						
住	◆今年こそパッチリ防御！虫を撃退！虫のいない暮らしに！ ◆海・山どっち派ですか？ ◆この夏のオススメ！お得なグッズ&サービス ◆抗菌・除菌・消臭・カビお洗濯特集！	◆涼を呼ぶ、夏の必須アイテム集めました！ ◆夏を快適に過ごすアイテムをお得に ◆夏休みは家族や友達とお庭で楽しく花火大会！ ◆夏のスキンケア ◆夏休み玩具フェア	◆今年の熱中対策には秘密がある。暑さ本番のCOOL計画！ ◆真夏のNEW 新色・新柄で季節先取り！ ◆夏休み宿題・勉強応援 ◆夏休み便利アイテム ◆夏のレジャー特集						
旬の食材	青じそ ウワバミソウ エダマメ おかのり 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 デイジーマンダリン ネクタリン ボイセンベリー マクワウリ タ張メロン ライチ						

