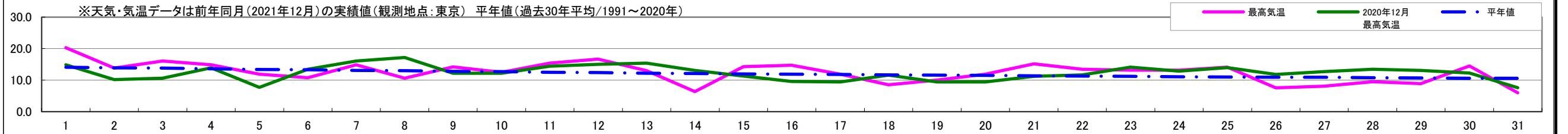
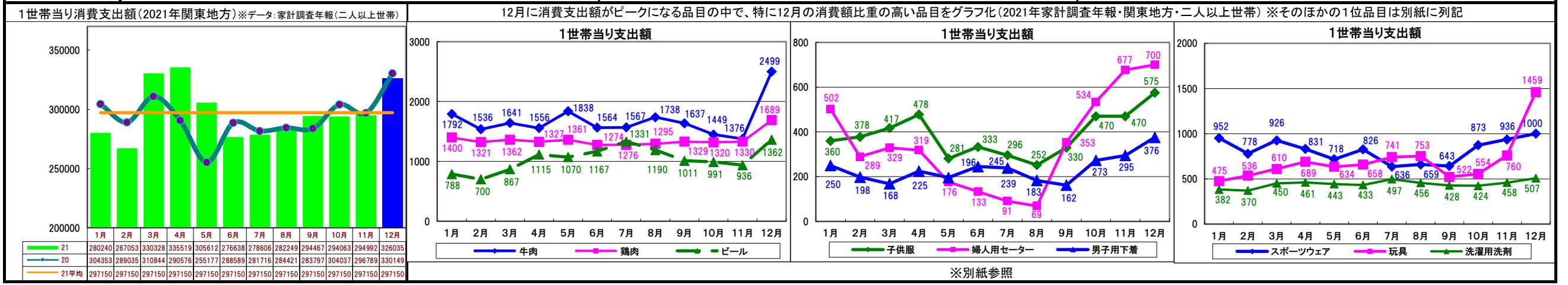


DATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
行事・催事	市田柿の日 防災用品点検の日 歳末助け合い運動(531日)	日本人宇宙飛行記念日 ドイツの日 ビフィズス菌の日	ひつつまの日の日 プレママの日 妻の日の日	人権週間(510日)	アルバラムの日の日 国際ボランティアデー	音の日の日 姉の日の日	大雪 クリスマスツリーの日の日 国際民間航空デー	有機農業の日 アルバラム 針供養(西日本)	障害者の日の日	世界人権デー いつでもニットの日の日 ベルトの日の日	胃腸の日 百円玉記念日	漢字のソックスの日の日 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 ビタミンの日 美容室の日の日 胃に胃散の日の日	南極の日	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	国連加盟記念日	まつ育の日 日本初飛行の日	信州/まつもと鍋の日の日 霧笛記念日	シラカネの日 パーティ開業の日 霧笛記念日	回分の日 遠距離恋愛の日 クロスワードの日の日	冬の酒風呂の日 スープレの日の日 ジェネリック医薬品の日の日	クリスマス	プロ野球誕生の日 ボクシング(boxing)	ピーターパンの日 寒天発祥の日	仕事納め シネマトグラフの日	福の日	正月飾りの日	大納会	大晦日 シンデレラデー ニューイヤーズイヴ 除夜の祓
天気	晴	晴	晴	晴	晴	曇	曇	雨	晴	曇	晴	曇	晴	曇	晴	曇	曇	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴
最高気温	20.3	13.8	16.1	14.9	11.9	10.8	14.9	10.6	14.2	12.5	15.4	16.7	13.0	6.4	14.3	14.7	11.9	8.5	10.0	11.9	15.2	13.5	13.2	13.2	14.1	7.6	8.1	9.5	8.9	14.5	6.0
最低気温	9.7	6.1	4.6	5.1	5.4	6.6	9.5	8.3	8.2	6.3	4.1	7.9	5.8	3.6	2.6	4.2	4.9	1.7	-0.7	0.8	2.0	5.0	5.0	3.6	4.7	-0.2	-2.2	-1.6	0.9	0.6	0.1
2020年12月最高気温	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
平年値	14.1	13.9	13.8	13.6	13.4	13.3	13.1	13.0	12.8	12.7	12.5	12.4	12.2	12.1	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.9	10.8	10.7	10.6	10.6



生活行動	初旬			中旬			下旬		
	食	●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 ●来年の手帳・カレンダーを買う ●年賀状を作成する ●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 ●忘年会シーズンであり、お酒の飲みすぎに注意する ●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	●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 ●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 ●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 ●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 ●冷え症対策の為、厚手の洋服で外出し、カイロを携帯する	●冬至の日に南瓜料理や「ん」のつく食品を食べる ●家族や友人同士でクリスマスパーティーを開催する ●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 ●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 ●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					
衣	◆忙しい師走にお手軽煮込みMENU ◆師走の身体をいたわる鍋 ◆冬の贅沢ごほうび鍋 ◆わが家のChristmas Menu Plan はじめよう！ 楽しくおいしい時間 ◆年末年始ストックに ◆今すぐ防寒対策 お得も新作も大充実 ◆服装で寒さ対策 ◆重ね着であたかく！ ◆真冬でも使えるフリース歳末特価 ◆防寒ウェアで冬も元気に！ ◆家で外でも暖かく！	◆師走をおいしく！ 家族が喜ぶ定番の味を楽しもう ◆師走の和食メニュー ◆冬の和食 ◆忙しい年末にバツとおいしく！ 時短ごはん！ ◆お正月のご準備は計画的&お早めに ◆ファミリーフリース年末特価 ◆冬休み直前スペシャル！ ◆帰省用にそろえよう！ ◆おうちあったか生活 ◆クリスマスパック ◆新しい肌着で、新年を心地よく。	◆クリスマスはホームパーティー！ 家族で楽しむハッピーメニュー！ ◆歳末食品大市 ◆歳末ごちそう祭一年を締めくくる特別な食卓に！ ◆大歳の市 家族でおいしい年越し ◆年末年始もハッピーに！ 今年一番の感謝を込めて！ 新春先取り半額まつり ◆おうちで過ごす年末・年始 ◆年越しスペシャル！ ◆迎春フェア 新肌着で迎えよう						
住	◆クリスマスプレゼントはおもちゃギフトで決まり！ ◆サンタさん応援クリスマスギフト！ ◆おうちクリスマスを楽しもう！ ◆年末お掃除の準備は今！ ◆年末オーラルケア	◆防寒雑貨特集 ◆クリスマスプレゼントは何にしようかな ◆年末掘り出し市 ◆家ナカパーティで楽しく遊ぼう♪ ◆今から揃えて、家ナカ充実！ 年末年始準備！	◆年内から販売いたします！ 福袋 ◆衝撃プライス「お正月飾り」「祝箸」各種販売中 ◆気持ちよく新年を迎える年末年始準備用品 ◆福財布で開運 ◆風邪対策しっかり！						
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 グローコールマン 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 紅マンナ 柚子 洋梨 りんご 和梨						



※別紙参照