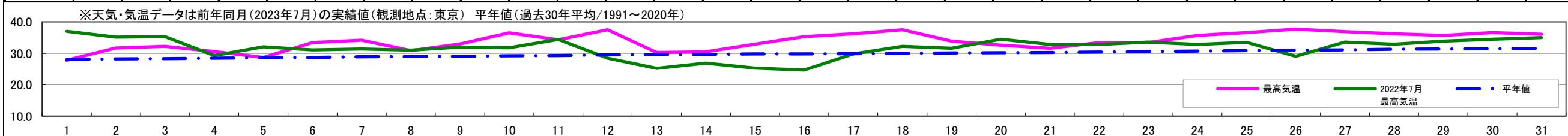


DATE	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水		
行事・催事	国民安全の日 冷夏生じゅんさいの日 半夏の日の日 うどんの日 北海道米「なつめ」の日 一年の折り返しの日 七味の日 塩と暮らしの日 梨の日 アメリカ独立記念日 プラチナエイジの日 穴子の日 公認会計士の日 赤しその日 七夕 中国茶の日 生パスタの日 泣く日 ジェットコースター記念日 納豆の日 植物油ゆかりの日 フードの日 国際ドックの日 ドゥワップの日 オカワルト記念日 盆迎え火(新暦) お盆(新暦) お盆(新暦) 駅弁記念日 盆送り火(新暦) 理学療法の日 喜多方ラーメンの日 光化学スモッグの日 やまなし桃の日 夏の土用(8月6日) 土用蕎麦の日 やまなし桃の日 夏祭り ナッツの日 大暑 夏ふりふりスープレデー カシスの日 食べ物記念日 セルフメデイケーションの日 かき氷(夏氷)の日 知覚過敏の日 うま味調味料の日 夏風呂の日 ふくしま桃の日 ニキビケアの日 スイカの日 親子の日 なやろう?自由研究の日 菜っ葉の日 アマチユア無線の日 福神漬の日 梅干の日 パラグライダー記念日	最高気温	27.8	31.7	32.2	30.6	28.7	33.4	34.2	30.9	33.0	36.5	34.3	37.5	30.3	30.5	32.9	35.3	36.2	37.5	33.9	32.6	31.6	33.4	33.4	35.7	36.6	37.7	36.9	36.2	35.7	36.6	36.1
最低気温	21.5	20.7	23.6	21.3	22.5	22.0	23.8	25.2	25.1	25.7	25.3	25.1	24.2	24.8	26.5	26.7	26.9	27.3	26.4	25.1	24.0	24.1	22.5	23.5	24.2	25.6	26.4	26.7	25.8	25.7	27.5		
2022年7月最高気温	37.0	35.2	35.3	29.3	32.1	31.1	31.4	31.0	32.0	31.8	34.4	28.5	25.2	26.9	25.3	24.7	29.8	32.2	31.6	34.5	32.8	32.8	33.6	32.8	33.5	29.1	33.6	32.9	33.9	34.5	35.0		
平年値	28.0	28.2	28.3	28.5	28.6	28.7	28.9	29.0	29.1	29.2	29.3	29.5	29.6	29.7	29.8	29.8	29.9	30.0	30.1	30.2	30.3	30.4	30.6	30.7	30.9	31.0	31.1	31.3	31.4	31.5	31.6		



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。 ●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。					
衣	◆七月二日は、半夏生 タコを食べよう ◆7月7日は七夕!! おすすめレシंप ◆すいか祭り ◆見逃すな! SUMMER SALE! ◆夏に美味しいさっぱりメニュー ◆夏のCURRY FAIR	◆家族みんなでENJOY! 夏本番! 夏メシ ◆暑い夏のランチはサラダそうめん! ◆お肉と海鮮どっちなんだい? 夏休みBBQ ◆ひんやりと涼味がうれしい夏の食卓	◆夏休みランチメニュー ◆土用の丑の日のはうなぎを満喫! ◆スタミナUP! うなぎ ◆7月27日はスイカの日 ◆暑い夏に勝つ! ◆夏に旨い丼 ◆夏の焼肉野菜も美味しい						
住	◆もうすぐそこ! 真夏の準備応援します! ◆夏物衣料お買い得! ◆暑さ対策が必要です ◆自分好みの1着で、爽快トレーニング! スポーツウェア ◆空調服で涼しく快適に	◆これから夏本番! 今すぐ欲しい1着! ◆夏服が均一プライス ◆Swim Collection ◆夏旅に役立つアイテム大集合! ◆大人かわいい水着 ◆夏に映える人気の浴衣特集	◆真夏の必需品がおトク! 猛暑対策 ◆夏物バーゲン開催中 ◆夏物終了宣言! ◆ひと足お先の秋準備 ◆秋色何着る? ◆秋色に該当するファッション ◆秋の旬スタイル						
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 グラバラリーフ ゴーヤー コールラビ さやいんげん シーアスパラガス じゅうろくささげ 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						

