

12月(師走) ビジネスカレンダー

日	曜日	六曜	最高/最低 気温(℃)	祝日・行事・記念日 (あなたの誕生日は何日)
1	火	友引	23.5/-0.1	映画の日、カイロの日
2	水	先負	19/1.3	原子炉の日
3	木	仏滅	23.7/0.6	国際障害者デー、妻の日 カレンダーの日
4	金	大安	23.4/1.9	E.T.の日
5	土	赤口	24.8/0.4	
6	日	先勝	19.7/0.9	姉の日、音の日
7	月	友引	18.7/1	クリスマスツリーの日
8	火	先負	20.6/-0.4	
9	水	仏滅	18/0.8	障害者の日
10	木	大安	19.2/-0.1	世界人権デー、ごめんねの日 一粒万倍日
11	金	赤口	24.1/1.2	タンゴの日、胃腸の日 一粒万倍日
12	土	先勝	18.9/0.1	漢字の日
13	日	友引	20.5/-1	双子の日、ビタミンの日
14	月	先負	17.8/-0.8	四十七士討ち入りの日、 麺の日
15	火	大安	17/-0.8	観光バス記念日
16	水	赤口	20.2/0.1	紙の記念日
17	木	先勝	22/-1.4	飛行機の日
18	金	友引	18.8/-1.3	東京駅の日
19	土	先負	18.6/-0.8	日本初飛行の日
20	日	仏滅	17.6/0.4	シーラカンスの日
21	月	大安	19.8/-0.3	遠距離恋愛の日 バスケットボールの日
22	火	赤口	20.1/-0.1	一粒万倍日
23	水	先勝	18.1/-0.3	テレホンカードの日 一粒万倍日
24	木	友引	18.7/-0.1	学校給食記念日
25	金	先負	17.7/-1.7	スケートの日
26	土	仏滅	18.6/-1.3	プロ野球誕生の日
27	日	大安	20.3/-1.3	ピーターパンの日、 浅草仲見世記念日
28	月	赤口	17/-1.9	
29	火	先勝	17.3/-1.7	シャンソンの日
30	水	友引	21.5/-2.3	地下鉄記念日
31	木	先負	16.9/-2.6	シンデレラデー

12月 経済指標

- 2日(火) 10月毎月勤労統計
- 8日(月) 7-9月期実質GDP(2次速報)
- 10日(水) 10-12月期法人企業景気予測調査
- 15日(月) 日銀短観(12月調査)
- 17日(水) 11月貿易統計
- 26日(金) 11月鉄工業生産▽11月商業販売統計
11月毎月勤労統計

日本三大イルミネーション

夜景観光コンベンション・ビューローによる「日本三大イルミネーション」に認定され、この時期に注目される3ヶ所

・ハウステンボス「光の王国」(長崎)



遠い異国の街並みに世界最大1300万球のイルミネーション、全長85mの日本最大級の光と音楽の噴水ショーや船上からは、ミュージシャンによる生演奏など必見である。

・あしかがフラワーパーク「光の花の庭」(栃木)

450万球が輝く光の花、イルミネーション制作は、一つひとつ手作業で、花びらの形にもこだわった温かみのある世界を体感できる。



・さっぽろホワイトイルミネーション(北海道)



札幌駅前通、南1条通、札幌市北3条広場などで大規模なイルミネーションが楽しむことができます。各催し場では、さまざまに工夫演出されたイルミネーションが見られるのが見どころである。

体にいい食べ物

ガンのリスクを下げる!

1.玄米



炭水化物は血糖値が上がりやすく、ビタミンB群やミネラル、食物繊維、酵素などが豊富だ。

2.魚介類



良質なたんぱく質、アミノ酸が豊富で、血液をサラサラにする脂肪酸が多い。低脂質な白身魚、貝類、特に青魚がおすすめ。

3.にんじん



にんじんにはβカロテンが豊富。強力な抗酸化作用があり、免疫力を高め皮膚や粘膜を強くします。

4.納豆・豆腐



大豆イソフラボンには乳がんや前立腺がんを予防する効果があります。またナットウキナーゼは血液サラサラに効果があります。

5.レモン



ビタミンCは疲労回復に、免疫力アップに役立つクエン酸が豊富。