

雨や曇りが続く日  
梅雨について

美味しいものをたくさん食べよう！  
6月の旬な食べ物

セレクト雑貨やフラワー、焼菓子やカフェなど  
ポケットマルシェ in 天平広場

## 梅雨について

雨や曇りが続く日

梅雨(つゆ)とは、日本の**5月末から7月初～中旬**にかけての、曇りや雨の日が多くなる時期のこと。

- 梅雨にオススメの過ごし方 -

○ **アジサイ**を見に行く

ちょうど梅雨の時期に咲く花で、日本各地にアジサイの名所があります。

紫やピンクの花と葉の緑は、雨にぬれると一層あざやかさが引き立ちます。

○ **レイングッズ**を買おう

梅雨の時期にはレイングッズのラインナップが充実。おしゃれで可愛いレイングッズを使えば、梅雨の時期の気分もちょっぴり明るくなりそうです。

梅雨ならではの、  
過ごし方をみつけて楽しく過ごしましょう♪



## 6月の旬な食べ物

美味しいものをたくさん食べよう！

6月は、梅雨の時期を迎え、ジメジメしてきます。  
そのため、体がだるく感じたり  
体調を崩しやすくなる時期でもあります。

ミネラルやビタミン豊富な食べ物が流通し始める時期です。  
旬の食材を取り入れて梅雨を乗り切り本格的な夏に備えましょう!!

 **6月に旬を迎える魚**

- ・アジ
- ・鮎(若鮎)
- ・イカ
- ・イワシ

 **6月に旬を迎える野菜**

- ・ピーマン
- ・パプリカ
- ・きゅうり
- ・トマト
- ・なす
- ・とうもろこし

 **6月に旬を迎える果物**

- ・さくらんぼ
- ・メロン
- ・スイカ

## ポケットマルシェ in 天平広場

セレクト雑貨やフラワー、焼菓子やカフェなど

開催期間：2024年6月15日(土)、16日(日)

開催時間：9:30～16:00

場所：奈良市三条大路1丁目691-1  
奈良県コンベンションセンター内

料金：入場料無料

「全天候型会場」での開催。  
屋根があるので雨でも大丈夫です。

駅からも約8分、ICから約10分とアクセスも良く、  
近畿各地や東海からの有名店60店舗が勢揃い!!  
セレクト雑貨やフラワー、焼菓子やカフェなども。

一部のショップは入れ替わるので2日続けて楽しめます♪

6月の月こよみ

