

1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日					
水 先勝	元日					
2						
木 友引						
3						
金 先負						
4						
土 仏滅						
5						
日 大安	小寒					
6						
月 赤口	官公庁仕事始め					
7						
火 先勝	心配ごと相談日					
8						
水 友引	七草					
9						
木 先負	小中学校第3学期始業式					
10						
金 仏滅	地域安全の日					
11						
土 大安	町民健康の日					
12						
日 赤口						
13						
月 先勝	成人の日					
14						
火 友引						
15						
水 先負	シルバー交通安全の日					
	小正月					

令和7年(2025年)
平成37年 大正114年
昭和100年 明治158年

1月

JANUARY
睦月

日本の田舎、西会津町。

野沢初市



健康長寿のために!
365日笑顔でさすけねえ輪

1年の計は元旦にあり

野菜アップ、筋肉アップ! 健康はここからスタート!

目標 野菜 1日350g
運動 1日8,000歩 (65歳以上は6,000歩)

野菜の摂取量や筋肉量を健康増進
課で測定してみませんか?
ベジチェック®やInBody(インボ
ディ)により、ご自身のからだの状態が
分かります。ぜひおいでください。

減塩まるごとかぼちゃグラタン

考案者：渡部ゆり（令和6年度小学6年生）

☆ 1個分：エネルギー535kcal たんぱく質21.4g 脂質17.8g
炭水化物64.4g 食塩2.0g

【材料：2個分】
ミニかぼちゃ …………… 2個
ほたて貝柱水煮缶 …… ほぐし65g
ほうれん草 …… 1/4束(冷凍35gでも可)
しめじ …………… 1/4袋
チーズ…………… 4個72g
牛乳 …………… 1/2カップ
小麦粉 …………… 小さじ2
米粉 …………… 小さじ1
バター …………… 10g
塩 …… ミニスプーン1/2
こしょう …………… 少々
ピザ用チーズ…………… 20g

★ぼくのわたしのおすすめ
ホワイトソースを手作りしてなるべく塩分をおさえます。
貝柱のうまみを活かします。
ほうれん草は、ブロッコリーなどでもよいです。

【作り方】
①かぼちゃを上2～3cmを横に切り、種をとる(器になる)。ラップで包み、やわらかく
なるまでレンジにかける(5分×3回くらい)。
②ほうれん草としめじをさっとゆでておく。チーズをさいの目に切る。
③Aでホワイトソースを作る。鍋に牛乳を入れる。小麦粉と米粉を混ぜ合わせ、振り入
れる。バターも加え火にかける。とろみがつくまで、底から混ぜながら加熱する。
②とほたての缶詰を汁ごと加えて混ぜる。塩こしょうをふる。
④かぼちゃの器に③とピザ用チーズをのせオーブントースターで
こげ目がつくまで焼く。

16

木 仏滅

17

金 大安

18

土 赤口

19

日 先勝

20

月 友引

大寒

21

火 先負

22

水 仏滅

23

木 大安

24

金 赤口

25

土 先勝

26

日 友引

27

月 先負

28

火 仏滅

29

水 先勝

旧正月

30

木 友引

31

金 先負

◆ 今月の納税等

後期高齢者医療保険料第5期	}	納期限1月6日
介護保険料第7期		
町県民税第4期		
国民健康保険税第7期	}	納期限1月31日
後期高齢者医療保険料第6期		
介護保険料第8期		
水道料金	}	納期限1月10日
下水道料金		
ケーブルテレビ使用料		
インターネット使用料		

2月	日	月	火	水	木	金	土
	・	・	・	・	・	・	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					

3	
1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日
土 先負	
2	
日 仏滅	
3	桃の節句
月 大安	
4	
火 赤口	
5	啓蟄
水 先勝	
6	
木 友引	
7	消防記念日 心配ごと相談日
金 先負	
8	町民健康の日
土 仏滅	
9	
日 大安	
10	地域安全の日
月 赤口	
11	
火 先勝	
12	
水 友引	
13	中学校卒業式
木 先負	
14	
金 仏滅	
15	シルバー交通安全の日 少年を非行から守る日
土 大安	

- ◆ 春の全国火災予防運動(3月1日~3月7日)
- ◆ 福島県自殺対策強化月間

4月						
日	月	火	水	木	金	土
・	・	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			

令和7年(2025年)
平成37年 大正114年
昭和100年 明治158年



M A R C H
弥 生

日本の田舎、西会津町。

隣りの福寿草



健康長寿のために!
365日笑顔でさすねえ輪

春のアレルギー予防と対策

規則正しい生活を送り、アレルギーに備えましょう!

からだの免疫力を整えよう

① 適度な運動

② 栄養バランスの良い食事

③ 十分な睡眠、休息

④ 腸内環境の整備

対策について

● 外出時はマスクやサングラスをつける

● 帰宅後はすぐに手洗い、うがいをする

● 室内はこまめに掃除し、
窓を閉めて花粉の侵入を防ぐ

カレーポテトチーズパン

考案者：三留奏七（令和6年度小学3年生）

☆ 1人分：エネルギー269kcal たんぱく質10.6g 脂質7.6g
1炭水化物35.1g 食塩1.6g

【材料：1枚分】

食パン6枚切り …………… 1枚

じゃがいも …………… 小1/2個

ミックスベジタブル ……25g

ピーマン …………… 1/2個

味付きカレーパウダー … 小さじ2/3

ピザ用チーズ……………20g

パン粉…………… 大さじ1

★ぼくのわたしのおすすめ

前の日にカレーポテトを作っておくと、次の日にのせて焼くだけです。
塩を使わなくてもカレー味で食べやすいです。
焼き色を付けて香ばしさでおいしくなります。

【作り方】

①じゃがいもの皮をむき、小さく切ってレンジでやわらかくなるまで加熱する。つぶして味付きカレーパウダーを混ぜる。ミックスベジタブルもレンジでやわらかくなるまで加熱して加え混ぜる。

②ピーマンを薄い輪切りにする。

③食パンに①②をのせ、ピザ用チーズをのせてパン粉をふり、こげ色がつくまで焼く。

16	交通安全話し合いの日 家庭の日
日 赤口	
17	
月 先勝	彼岸入り
18	
火 友引	
19	食育の日
水 先負	
20	
木 仏滅	春分の日 社日
21	小学校卒業式 小中学校修了式
金 大安	
22	
土 赤口	
23	
日 先勝	彼岸明け
24	
月 友引	
25	
火 先負	
26	
水 仏滅	
27	心配ごと相談日
木 大安	
28	
金 赤口	
29	
土 先負	旧3月1日
30	
日 仏滅	
31	
月 大安	

◆ 今月の納税等

水道料金	} 納期限3月10日
下水道料金	
ケーブルテレビ使用料	
インターネット使用料	

令和7年(2025年)
平成37年 大正114年
昭和100年 明治158年

4月

A P R I L
卯 月

日本の田舎、西会津町。

新生活の起点



健康長寿のために!
365日笑顔でさすねえ輪

新学期・新生活のストレス対策

～ひとりで悩んでいませんか?知らせてください心のSOS～

春は新学期や新生活を迎え、進学や就職、引っ越しなどをきっかけに、生活環境が大きく変化する時期です。
ストレスを受けやすくなるので、上手に対応していきましょう。

あなたのストレス対処法は、いくつありますか?

自分なりの対処法は、多ければ多いほどよいので、自分に合った方法を見つけてみましょう。
こうした方法を試しても、なかなかつらい気持ちが消えない時は、遠慮なく相談窓口を利用しましょう。



相談
窓口

健康増進課健康支援係 45-4532
町の公式ホームページもご覧ください。



ホイコウロウ



【材料：2人分】
豚バラ薄切り肉 150g
キャベツ 1/8個
長ねぎ 1本
ピーマン 2個
サラダ油 大さじ1/2
A 減塩みそ 大さじ1と1/2
砂糖、酒 各大さじ1
減塩しょうゆ 大さじ1/2
ニンニクのすりおろし 1/2片分



本田よう一の
減塩レシピ

【作り方】

調理時間 15分

1. 豚肉は4cm長さに切る。キャベツは3cm角くらいに切り、長ねぎは斜め切りにする。ピーマンは縦半分に切り、種とヘタを取り除き、乱切りにする。
2. フライパンに豚肉と油を入れて、中火で2分ほど炒め、野菜を加えて、さらに4～5分中火で炒める。Aをよく混ぜて、入れて、さらに1分ほど炒める。

☆減塩ポイント

ニンニクやねぎ、ピーマンの香味野菜は香りで減塩に。豚肉の油の旨みで減塩に。通常のみそ、しょうゆなら1人前2.1g。減塩みそ、減塩しょうゆ(50パーセントカットのもの)だと1.1g。
みそは特にとろみや全体に味が絡む要素があるので、みそをたっぷり使うのもおいしさのポイントです。

交通事故ゼロ・歩行者優先の日

火 赤口

2
水 先勝

3
木 友引

4
金 先負 清明

5
土 仏滅

6
日 大安

7
月 赤口
小中学校入学式
小中学校第1学期始業式
心配ごと相談日

8
火 先勝

9
水 友引

10
木 先負 地域安全の日

11
金 仏滅

12
土 大安 町民健康の日

13
日 赤口

14
月 先勝

15
火 友引 シルバー交通安全の日

- ◆ 春の全国交通安全運動(4月6日～4月15日)
- ◆ 緑の募金運動月間

5月						
日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	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

16
水 先負

17
木 仏滅 土用

18
金 大安

19
土 赤口 食育の日
少年を非行から守る日

20
日 先勝 交通安全話し合いの日
家庭の日 穀雨

21
月 友引

22
火 先負

23
水 仏滅

24
木 大安

25
金 赤口

26
土 先勝

27
日 友引

28
月 仏滅 心配ごと相談日
旧4月1日

29
火 大安 昭和の日

30
水 赤口

◆ 今月の納税等

軽自動車税種別割 } 納期限4月30日

水道料金
下水道料金
ケーブルテレビ使用料
インターネット使用料 } 納期限4月10日

令和7年(2025年)
平成37年 大正114年
昭和100年 明治158年



M A Y
皐 月

日本の田舎、西会津町。

ツバメの駅員さん



健康長寿のために!
365日笑顔でさすねえ輪

さあ、今日から禁煙しよう!

5月31日は世界禁煙デーです。
「禁煙したい」と思っている方は、今が始めるときです。

禁煙のポイント

① 禁煙開始日を決める

② 吸いたい気持ちの対処法を練習する

③ 禁煙補助薬を選ぶ

④ 禁煙外来を受診する

禁煙治療費
助成事業について

禁煙外来で治療した
自己負担額を補助します。

詳しくはQRコードをチェック

肉いため

考案者：武藤望亜（令和6年度小学5年生）

☆1人分：エネルギー257kcal たんぱく質12.6g 脂質18.1g
炭水化物10.3g 食塩0.7g

【材料：1人分】

豚ロース肉…………… 2枚

たまねぎ…………… 小1/2個

油…………… 大さじ1/4

酢…………… 大さじ1/2

焼肉のたれ…………… 大さじ1/2

ミニトマト…………… 2個

レタス…………… 1枚

★ぼくのわたしのおすすめ

中火で焼くとよいです。

【作り方】

①たまねぎを縦半分に切り、うすく切る。

②フライパンに油をひき、玉ねぎを5分ほどこげ色がつくまで炒め、いったん取り出す。

③豚肉を広げて両面を焼く。玉ねぎをもどし入れて酢を加え、30秒くらい炒めたら、焼き肉のたれを加えて混ぜ、火を止める。

④ミニトマト、レタスを添えて盛り付ける。

1	木 先勝	交通事故ゼロ・歩行者優先の日
2	金 友引	八十八夜
3	土 先負	憲法記念日
4	日 仏滅	みどりの日
5	月 大安	こどもの日 立夏
6	火 赤口	振替休日
7	水 先勝	心配ごと相談日
8	木 友引	
9	金 先負	
10	土 仏滅	地域安全の日 町民健康の日
11	日 大安	母の日
12	月 赤口	
13	火 先勝	
14	水 友引	
15	木 先負	シルバー交通安全の日

- ◆ ゴミ減量リサイクル推進週間(5月30日～6月5日)
- ◆ 児童福祉週間(5月5日～5月11日)
- ◆ 禁煙週間(5月31日～6月6日)
- ◆ 西会津なつかし車安全利用強化月間
- ◆ 自転車の赤十字社運動月間
- ◆ 緑の水防月間

6月	日	月	火	水	木	金	土
	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					

16	金 仏滅	
17	土 大安	少年を非行から守る日
18	日 赤口	交通安全話し合いの日 家庭の日
19	月 先勝	食育の日
20	火 友引	
21	水 先負	小満
22	木 仏滅	
23	金 大安	
24	土 赤口	
25	日 先勝	
26	月 友引	
27	火 大安	心配ごと相談日 旧5月1日
28	水 赤口	
29	木 先勝	
30	金 友引	ごみゼロの日
31	土 先負	世界禁煙デー

- ◆ 今月の納税等
- 固定資産税第1期 } 納期限6月2日
- 土地改良区一般賦課金(全期) }
- 水道料金 } 納期限5月12日
- 下水道料金 }
- ケーブルテレビ使用料 }
- インターネット使用料 }

令和7年(2025年)
平成37年 大正114年
昭和100年 明治158年



JUNE
水無月

日本の田舎、西会津町。

夕夏至



健康長寿のために!
365日笑顔でさすけねえ輪

6月4日 歯と口の健康週間

笑顔を守る!歯と口の健康週間で知る口腔ケアの重要性



6月4日は「虫歯予防デー」です。
そして6月4日から10日の間は
「歯と口の健康週間」となっています。



口腔環境は、からだ全体の健康を左右します。良い口腔習慣は
糖尿病や高血圧など生活習慣病の予防・改善にもつながります。

毎食後の歯磨きや歯間ブラシ・デンタルフロスの使用、定期的な歯科検診を意識して、お口からさすけねえ輪をはじめませんか?



鶏肉のヨーグルutmiso漬け焼き



【材料：2人分】

- 鶏モモ肉…………… 大1枚(400g)
- ミニトマト…………… 10個
- A { 減塩みそ、無糖ヨーグルト …… 各大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- しょうがのすりおろし…………… 1/2片分

【作り方】

調理時間 20分

- 鶏肉は6等分に切り、ビニール袋に入れてAを入れてよくもみ、10分ほどおく。
- グリルに1とヘタを取ったトマトを並べて、中火で10分ほど焼く。

☆減塩ポイント

ヨーグルトの旨みで減塩、しょうがの風味で減塩
通常のみそなら1人前2.1g
減塩みそ(50パーセントカットのもの)なら1人前1.1g



本田よう一の
減塩レシピ

1日 仏滅

2月 大安

3火 赤口

4水 先勝

5木 友引

6金 先負

7土 仏滅

8日 大安

9月 赤口

10火 先勝

11水 友引

12木 先負

13金 仏滅

14土 大安

15日 赤口

交通事故ゼロ・歩行者優先の日

芒種

心配ごと相談日

地域安全の日

入梅

町民健康の日

シルバー交通安全の日
交通安全話し合いの日
家庭の日
父の日

- ◆ 農業者年金現況届提出期限(6月1日～6月30日)
- ◆ 歯と口の健康週間(6月4日～6月10日)
- ◆ 大山まつり(6月1日～6月30日)
- ◆ 水道週間(6月1日～6月7日)
- ◆ 福島県不法投棄防止強調月間
- ◆ シートベルト着用強化月間
- ◆ 環境月
- ◆ 食育月

日	月	火	水	木	金	土
・	・	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		

16月 先勝

17火 友引

18水 先負

19木 仏滅

20金 大安

21土 赤口

22日 先勝

23月 友引

24火 先負

25水 赤口

26木 先勝

27金 友引

28土 先負

29日 仏滅

30月 大安

食育の日

少年を非行から守る日

夏至

旧6月1日

心配ごと相談日

◆ 今月の納税等

- 町 県 民 税 第 1 期 } 納期限6月30日
- 介 護 保 険 料 第 1 期 }
- 水 道 料 金 }
- 下 水 道 料 金 }
- ケーブルテレビ使用料 } 納期限6月10日
- インターネット使用料 }

1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日
火 赤口	半夏生
2	
水 先勝	
3	
木 友引	
4	
金 先負	
5	
土 仏滅	
6	河川クリーンアップ作戦
日 大安	
7	心配ごと相談日
月 赤口	小暑 七夕
8	
火 先勝	
9	
水 友引	
10	地域安全の日
木 先負	
11	
金 仏滅	
12	町民健康の日
土 大安	
13	
日 赤口	
14	
月 先勝	
15	シルバー交通安全の日
火 友引	

- ◆ 夏の交通事故防止県民総ぐるみ運動(7月16日~7月25日)
- ◆ 青少年の非行・被害防止全国強調月間、再犯防止啓発月間
- ◆ 「愛の血液助け合い運動」月間

8月						
日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

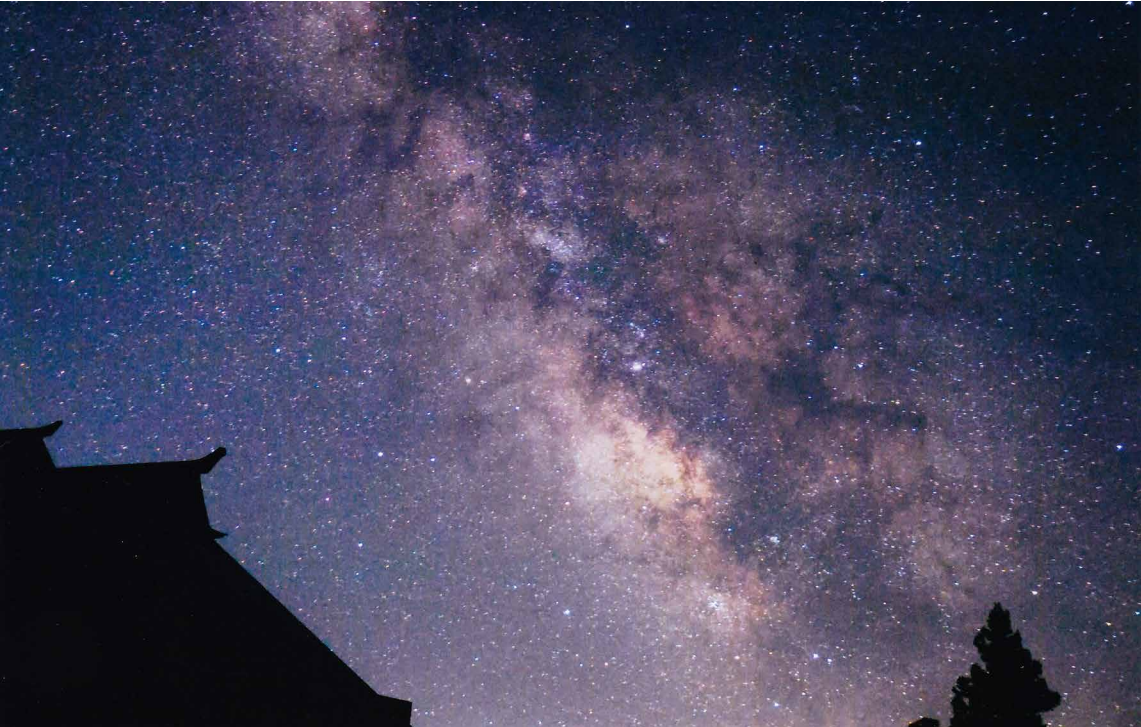
令和7年(2025年)
平成37年 大正114年
昭和100年 明治158年



J U L Y
文 月

日本の田舎、西会津町。

天の川



健康長寿のために!
365日笑顔でさすねえ輪

熱中症対策 涼み処の紹介

暑さに負けない体づくり

- 「水分」をこまめにとろう(1日1.2Lが目安)
- 「塩分」をほどよく取ろう(過度に塩分にとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。)
- 「睡眠環境」を快適に保とう
- 「丈夫な体」をつくろう

涼み処の紹介

気温が高い日や熱中症が心配される場合に、町では一部の公共施設を涼み処として開放しています。どなたでも利用できます。

- 実施期間:6月~10月
(施設開所日に利用が可能です。休館日は利用できません。)
- 利用時間:午前8時30分~午後5時15分

カレー風味ジャーマンポテト

考案者：渡部颯太（令和6年度小学5年生）

☆1人分：エネルギー166kcal たんぱく質3.6g 脂質11.0g 炭水化物11.0g 食塩0.9g

【材料：1人分】

じゃがいも ……大1/2個
ベーコン……………1枚
玉ねぎ……………1/4個
スナップえんどう ……20g
オリーブオイル…大さじ1/2
カレー粉……………少々
塩 ……ひとつまみ
こしょう ……少々
パセリ……………少々

★ぼくのわたしのおすすめ

野菜の栄養がにげないよう、電子レンジを使います。

ベーコンの塩分があるため、ほんの少しの味付けでじゅうぶんです。

【作り方】

①じゃがいもの皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。玉ねぎを薄切りにする。スナップえんどうは、すじを取る。それぞれ、レンジで加熱する。

②フライパンにオリーブオイルをひき、食べやすい大きさに切ったベーコンを炒め、じゃがいもと玉ねぎも炒める。火が通ったら、調味料とスナップえんどうを入れる。

③皿に盛り付け、パセリをふる。

16	
水 先負	
17	
木 仏滅	
18	小中学校第1学期終業式
金 大安	
19	食育の日 少年を非行から守る日
土 赤口	土用
20	交通安全話し合いの日 家庭の日
日 先勝	
21	
月 友引	海の日
22	
火 先負	大暑
23	
水 仏滅	
24	
木 大安	
25	旧暦6月1日
金 赤口	
26	
土 先勝	
27	
日 友引	
28	心配ごと相談日
月 先負	
29	
火 仏滅	
30	
水 大安	
31	
木 赤口	

- ◆ 今月の納税等
- 固定資産税第2期 } 納期限7月31日
- 国民健康保険税第1期 } 納期限7月31日
- 介護保険料第2期 } 納期限7月31日
- 水道料金 } 納期限7月10日
- 下水道料金 } 納期限7月10日
- ケーブルテレビ使用料 } 納期限7月10日
- インターネット使用料 }

1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 水の日
金 先勝	
2	
土 友引	
3	
日 先負	
4	
月 仏滅	
5	
火 大安	
6	
水 赤口	
7	心配ごと相談日
木 先勝	立秋
8	
金 友引	
9	町民健康の日
土 先負	
10	地域安全の日 道の日
日 仏滅	
11	
月 大安	山の日
12	
火 赤口	
13	
水 先勝	
14	
木 友引	
15	二十歳を祝う会 シルバー交通安全の日
金 先負	終戦記念日

- ◆ 防災週間(8月30日～9月5日)
- ◆ 農地無断転用防止月間
- ◆ 食 品 衛 生 月 間

9月						
日	月	火	水	木	金	土
・	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				

令和7年(2025年)
平成37年 大正114年
昭和100年 明治158年



AUGUST
葉 月

日本の田舎、西会津町。

ねむの木とコテージ



健康長寿のために!
365日笑顔でさすけねえ輪

健(検)診を受けましょう!

町の健(検)診は無料!

もしも特定健診やがん検診を全額自己負担で受けた場合は**約3万円**かかりますが町の健(検)診は**0円**です。

病気の早期発見・早期治療ができる!

高血圧や高血糖、がんなどの生活習慣病の多くは**自覚症状がなく、気づかないうちに進行**していきます。

町の健(検)診を受けていない人の医療費は、受けている人と比べて**約8.8倍**かかっています。

健(検)診で**早期発見・早期治療**が大切です。

受けないのはもったいない!

1人当たりの医療費(年間)

健診受診者	健診未受診者
6,690円	58,937円

約8.8倍

後期 国保

(単位:円)

モロヘイヤのお好み焼き

考案者：渡部煌大（令和6年度小学1年生）

☆1人分：エネルギー433kcal たんぱく質21.2g 脂質15.9g 炭水化物47.8g 食塩2.2g

【材料：1人分】

モロヘイヤ	50g
キャベツ	1枚
卵	1個
水	1/4カップ
顆粒和風だし	小さじ1/2
小麦粉	1/2カップ
桜エビ	大さじ1/2
豚バラ肉	2枚
サラダ油	大さじ1/2
減塩ソース	大さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
青のり	少々
かつお節	少々

★ぼくのわたしのおすすめ

モロヘイヤを軽くゆでた方が舌ざわりがなめらかになります。

モロヘイヤが苦手でも食べられます。

【作り方】

- ①モロヘイヤをさっとゆで、細かく刻む。キャベツを荒くみじん切りにする。
- ②ボールに卵を割りほぐし、水・顆粒だしを混ぜ、小麦粉を加え、さっくり混ぜ生地を作る。①と桜エビを軽く混ぜる。
- ③フライパンに油をひき、②を入れて丸く広げる。全体に豚肉をのせて蓋をして中火で3分蒸し焼きにする。うら返してさらに3分焼く。竹串などをさし、中まで火が通っていれば取り出す。
- ④好みでソース、マヨネーズ、青のり、かつお節などをかける。

16	少年を非行から守る日
土 仏滅	
17	交通安全話し合いの日 家庭の日
日 大安	
18	
月 赤口	
19	食育の日
火 先勝	
20	
水 友引	
21	福島県民の日
木 先負	
22	
金 仏滅	
23	
土 先勝	処暑 旧7月1日
24	
日 友引	
25	小中学校第2学期始業式
月 先負	
26	
火 仏滅	
27	心配ごと相談日
水 大安	
28	
木 赤口	
29	
金 先勝	
30	
土 友引	
31	
日 先負	二百十日

◆ 今月の納税等

町 県 民 税 第 2 期	納 期 限 9 月 1 日
国民健康保険税第2期	
後期高齢者医療保険料第1期	
介護保険料第3期	
水道料金	納期限8月12日
下水道料金	
ケーブルテレビ使用料	
インターネット使用料	

令和7年(2025年)
平成37年 大正114年
昭和100年 明治158年

9月

SEPTEMBER
長月

日本の田舎、西会津町。

田舎の祭礼



健康長寿のために!
365日笑顔でさすねえ輪

秋の運動・食事方法

夏バテから回復し、日が短くなると食欲が増してきます。

そんな季節は、低カロリーの食品と、軽く続けられるような体操(ラジオ体操・ウォーキングなど)がおすすめです。

ラジオ体操

きのこ、こんにゃく、野菜類

鶏ささみ

トマトしょうゆスープ

【材料：2人分】

ささみ	2本(100g)	A {	だし	2カップ
片栗粉	大さじ1		減塩しょうゆ、みりん	各大さじ1
トマト	2個		減えん塩	小さじ1/2
しめじ	100g			

【作り方】

1. ささみはそぎ切りにして、片栗粉をまぶしておく。トマトはヘタをとり、くし形に切る。しめじは石づきを切り、小房にする。

2. 鍋に Aとしめじを入れて、中火で5分ほど煮る。トマトとささみを入れて、さらに5分ほど煮る。

☆減塩ポイント

だし、しめじ、トマトの旨みで減塩。ささみに片栗粉をまぶして、スープ全体にとろみをつけて、ほんのりとろりとさせて、減塩に。通常のしょうゆと塩を使うと1人前2.2g。減塩しょうゆ、減えん塩を使うと1人前1.2g。しょうゆだけではなく、塩と組み合わせると塩気が複雑になるので、味付けに少し組み合わせを使うと楽しいです。

本田よう一の減塩レシピ

調理時間 15分

【作り方】

1. ささみはそぎ切りにして、片栗粉をまぶしておく。トマトはヘタをとり、くし形に切る。しめじは石づきを切り、小房にする。

2. 鍋に Aとしめじを入れて、中火で5分ほど煮る。トマトとささみを入れて、さらに5分ほど煮る。

☆減塩ポイント

だし、しめじ、トマトの旨みで減塩。ささみに片栗粉をまぶして、スープ全体にとろみをつけて、ほんのりとろりとさせて、減塩に。通常のしょうゆと塩を使うと1人前2.2g。減塩しょうゆ、減えん塩を使うと1人前1.2g。しょうゆだけではなく、塩と組み合わせると塩気が複雑になるので、味付けに少し組み合わせを使うと楽しいです。

1月	仏滅	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 防災の日
2月	大安	
3月	赤口	
4月	先勝	
5月	友引	
6月	先負	
7月	仏滅	白露
8月	大安	心配ごと相談日
9月	赤口	救急の日
10月	先勝	地域安全の日 下水道の日 二百二十日
11月	友引	
12月	先負	
13月	仏滅	町民健康の日
14日	大安	
15月	赤口	シルバー交通安全の日 家庭の日 敬老の日

◆西会津にぎわいまつり(フォルクスワーゲン大集合)
◆秋の全国交通安全運動(9月21日~9月30日)
◆環境衛生週間(9月24日~10月1日)
◆結核予防週間(9月24日~9月30日)
◆福島県不法投棄防止強化週間
◆福島県生活改善推進員月会
◆食生活改善月会
◆健康増進月会

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	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	

16日	火	先勝	
17日	水	友引	
18日	木	先負	
19日	金	仏滅	食育の日
20日	土	大安	少年を非行から守る日
21日	日	赤口	彼岸入り 世界アルツハイマーデー 交通安全話し合いの日 家庭の日
22日	月	友引	旧8月1日
23日	火	先負	秋分の日
24日	水	仏滅	
25日	木	大安	
26日	金	赤口	心配ごと相談日
27日	土	先勝	彼岸明け 社日
28日	日	友引	
29日	月	先負	
30日	火	仏滅	

◆今月の納税等

国民健康保険税第3期 後期高齢者医療保険料第2期 介護保険料第4期	納期限9月30日
水道料金 下水道料金 ケーブルテレビ使用料 インターネット使用料	

納期限9月10日

令和7年(2025年)
平成37年 大正114年
昭和100年 明治158年

10月

OCTOBER
神無月

日本の田舎、西会津町。

例大祭



1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 浄化槽の日					
水	大安					
2						
木	赤口					
3						
金	先勝					
4						
土	友引					
5						
日	先負					
6						
月	仏滅					
7	心配ごと相談日					
火	大安					
8						
水	赤口 寒露					
9						
木	先勝					
10	地域安全の日					
金	友引					
11	町民健康の日					
土	先負					
12						
日	仏滅					
13						
月	大安 スポーツの日					
14						
火	赤口					
15	シルバー交通安全の日					
水	先勝					

- ◆ 3R(リデュース・リユース・リサイクル)推進月間
- ◆ 全国地域安全運動(11日～20日)
- ◆ 赤い羽根共同募金運動
- ◆ 西会津の文化と産業祭

11月						
日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	・	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24	25	26	27	28	29

健康長寿のために!
365日笑顔でさすねえ輪

インフルエンザ・
新型コロナウイルス感染症の
予防接種

これからの季節に流行する
インフルエンザや
新型コロナウイルス感染症の
予防接種を検討しましょう。



『予防接種を受けるポイント』

- 事前に予防接種のお知らせをよく読みましょう。
- 体調が良い日に受けましょう。
- 高齢者の方は、予診票を医療機関へ必ず持参しましょう。
- 予防接種を受けた日は、普段通り過ごせませんが、飲酒や激しい運動は避けましょう。



レンジで簡単ブロッコリー

考案者：武藤麗亜（令和6年度小学5年生）

☆ 1人分：エネルギー230kcal たんぱく質15.2g 脂質16.1g
炭水化物4.3g 食塩1.6g

【材料：1人分】
冷凍ブロッコリー ……60g
ウインナー …… 1本
卵 …… 1個
コンソメ顆粒 ミニスプーン1
粉チーズ …… 大さじ1/4
ピザ用チーズ ……20g
こしょう …… 少々



★ぼくのわたしのおすすめ
チーズを好きなだけ入れます。
電子レンジは様子を見ながらかけます。
すぐに食べるのがおいしいです。

【作り方】
①耐熱容器に冷凍ブロッコリーを入れ、輪切りにしたウインナーを入れる。卵を割り入れ、コンソメ顆粒をふり、粉チーズ・ピザ用チーズとこしょうをかける。
②卵の黄身につまようじで穴をあけて、ラップをしっかりとかけて、レンジで様子を見ながら加熱する(500Wで3分くらい)。



16		
木	友引	
17		
金	先負	
18	少年を非行から守る日	
土	仏滅	
19	食育の日 交通安全話し合いの日 家庭の日	
日	大安	
20	月	土用
赤口		
21		
火	旧9月1日	
22		
水	仏滅	
23		
木	霜降	
24		
金	赤口	
25		
土	先勝	
26		
日	友引	
27		
月	心配ごと相談日	
先負		
28		
火	仏滅	
29		
水	大安	
30		
木	赤口	
31		
金	先勝	

◆ 今月の納税等

固定資産税第3期	納期限10月31日
国民健康保健税第4期	
後期高齢者医療保険料第3期	
介護保険料第5期	
水道料金	納期限10月10日
下水道料金	
ケーブルテレビ使用料	
インターネット使用料	

令和7年(2025年)
平成37年 大正114年
昭和100年 明治158年

11月

NOVEMBER
霜 月

日本の田舎、西会津町。

守陽



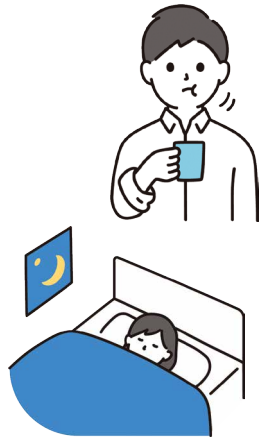
健康長寿のために!
365日笑顔でさすねえ輪

冬に向けた体調管理と 免疫力向上について

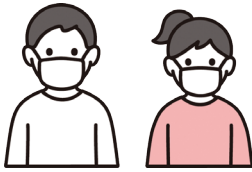
冬の免疫力アップ!賢い体調管理法



冬季は寒さと乾燥が病気を招きやすい季節です。体調管理と免疫力を向上することが、冬を健康に過ごすための鍵となります。



毎日の適度な運動やバランスの取れた食事はもちろん、しっかりとした睡眠も体調管理と免疫力向上に欠かせません。また、こまめな手洗いやマスクの使用も予防策として効果的です。



手羽元の酢じょうゆ煮



【材料：2人分】
手羽元 8本
A { 水 1カップ
酢 1/4カップ
砂糖 大さじ1と1/2
減塩しょうゆ、酒 各大さじ2

【作り方】

1. 鶏肉とAをフライパンに入れて、時折混ぜながら、20分ほど煮る。

☆減塩ポイント

酢の旨み、酸味で減塩。砂糖の甘みで塩気を感じやすくして、減塩。

通常のしょうゆだと1人前1.8g。

減塩しょうゆを使うと1人前0.9g。

ゆで卵を入れたり、みじん切りの玉ねぎ50gくらい、ニンニクやしょうが1片分を入れたりしても○。

調理時間 25分



1
土 友引

交通事故ゼロ・歩行者優先の日

2
日 先負

3
月 仏滅

文化の日

4
火 大安

5
水 赤口

6
木 先勝

7
金 友引

心配ごと相談日

立冬

8
土 先負

町民健康の日

9
日 仏滅

10
月 大安

地域安全の日

11
火 赤口

介護の日

12
水 先勝

13
木 友引

14
金 先負

15
土 仏滅

シルバー交通安全の日
少年を非行から守る日

七五三

- ◆ 秋の全国火災予防運動(11月9日～11月15日)
- ◆ 犯罪被害者週間(11月25日～12月1日)
- ◆ 子ども・若者育成支援推進強調月間
- ◆ 児童虐待防止推進月間
- ◆ 赤い羽根共同募金運動

12月

日	月	火	水	木	金	土
・	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			

16
日 大安

交通安全話し合いの日
家庭の日

17
月 赤口

18
火 先勝

19
水 友引

食育の日
いい育児の日

20
木 仏滅

旧10月1日

21
金 大安

22
土 赤口

小雪

23
日 先勝

勤労感謝の日

24
月 友引

振替休日

25
火 先負

26
水 仏滅

心配ごと相談日

27
木 大安

28
金 赤口

29
土 先勝

30
日 友引

年金の日

◆ 今月の納税等

町 県 民 税 第 3 期
国民健康保険税第5期
後期高齢者医療保険料第4期
介護保険料第6期

納期限12月1日

水 道 料 金
下 水 道 料 金
ケーブルテレビ使用料
インターネット使用料

納期限11月10日

令和7年(2025年)
平成37年 大正114年
昭和100年 明治158年

12月

DECEMBER
師 走

日本の田舎、西会津町。

夕日柿



健康長寿のために!
365日笑顔でさすけねえ輪

年末年始の飲食による 健康トラブル予防

年末年始にかけて、人と会う機会が増えたり、食べたり飲んだりする機会が多くなり、普段の生活が乱れやすくなりがちです。

健康トラブル

過剰なエネルギー摂取

- 胃腸への負担
- 栄養バランスの乱れ
- 体重増加

睡眠不足と不規則な生活習慣

- 免疫力の低下
- 疲労回復力の低下

年末年始を健康に過ごすためのポイント

- 食事は3食一定の時間に食べる。野菜料理を中心に腹八分目にしましょう。
- アルコール摂取は、野菜料理をおつまみにして、飲む上限を決めましょう。
- 屋内でもできるラジオ体操、鎌田式スクワット、階段の上り下りなどを継続して運動不足を解消しましょう。

鮭のバター照り焼き



【材料：2人分】

鮭	2切れ(200g)	A {	酢、みりん、減塩しょうゆ…	各大さじ1
小麦粉	大さじ1		砂糖	小さじ1
しいたけ	2枚(60g)		無塩バター	10g
サラダ油	大さじ1/2			

【作り方】

調理時間 10分

1. 鮭は小麦粉をまぶしておく。しいたけは石づきを切り、縦4等分に切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて、1を並べる。フタをして、3分、中火で蒸し焼きにする。具材を返して、さらに2分中火で蒸し焼きにする。しいたけは取り出しておく。
3. Aを入れてとろみが出るまで煮詰める。鮭を盛り付けて、タレをかける。

☆減塩ポイント

小麦粉をまぶすことで、味が絡みやすくなり減塩に。
酢の酸味で減塩に。無塩バターを選ぶとより減塩に。
通常のしょうゆとバターだと1人前1.0g。
減塩しょうゆと無塩バターだと0.5g。



本田よう一の
減塩レシピ

1月 先負

2火 仏滅

3水 大安

4木 赤口

5金 先勝

6土 友引

7日 先負

大雪

8月 仏滅

心配ごと相談日

9火 大安

10水 赤口

地域安全の日
人権デー

11木 先勝

12金 友引

13土 先負

町民健康の日

14日 仏滅

15月 大安

シルバー交通安全の日

- ◆ 年末年始の交通事故防止県民総ぐるみ運動(12月10日～1月7日)
- ◆ 年末年始における地域安全運動(12月10日～1月7日)
- ◆ 障害者週間(12月3日～12月9日)
- ◆ 人権週間(12月4日～12月10日)
- ◆ 歳末たすけあい募金運動

2026年 1月

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	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

16火 赤口

17水 先勝

18木 友引

19金 先負

食育の日

20土 大安

少年を非行から守る日

旧11月1日

21日 赤口

交通安全話し合いの日
家庭の日

22月 先勝

冬至

23火 友引

小中学校第2学期終業式

24水 先負

25木 仏滅

官公庁仕事納め
心配ごと相談日

26金 大安

27土 赤口

28日 先勝

29月 友引

30火 先負

31水 仏滅

大晦日

◆ 今月の納税等

固定資産税第4期 } 納期限12月25日
国民健康保険税第6期 }

後期高齢者医療保険料第5期 } 納期限1月5日
介護保険料第7期 }

水道料金 }
下水道料金 } 納期限12月10日
ケーブルテレビ使用料 }
インターネット使用料 }