

令和8年(2026年)

平成38年 大正115年

昭和101年 明治159年

1月

JANUARY
睦月

交通事故ゼロ・歩行者優先の日

1

木 大安

元日

2

金 赤口

3

土 先勝

4

日 友引

5

月 先負

官公庁仕事始め

小寒

6

火 仏滅

7

水 大安

心配ごと相談日

七草

8

木 赤口

小中学校第3学期始業式

9

金 先勝

10

土 友引

地域安全の日

町民健康の日

11

日 先負

12

月 仏滅

成人の日

13

火 大安

14

水 赤口

シルバー交通安全の日

15

木 先勝

小正月

日本の田舎、西会津町。

凍霧

幸せつながる
今日も明日もさすけねえ輪

自分の体を知ろう!



BMIとは、身長と体重から計算して出された

「体格指数」のことを言います。

2.2が「適正体重」と言われ、

統計的にもっとも病気になりにくいとされています。

判 定	や セ	正 常	肥 满			
			1度	2度	3度	4度
BMI (体格指数)	18.5 未満	18.5~ 25未満	25~ 30未満	30~ 35未満	35~ 40未満	40 以上

自分の体格指数、適正体重は計算で求めることができます。

● BMI

$$= (\text{体重 kg}) \div (\text{身長 m}) \div (\text{身長 m})$$

● 適正体重

$$= (\text{身長 m}) \times (\text{身長 m}) \times 22$$



野さいたっぷりみそたんスープ

考案者: 古俣 健月 (令和7年度小学3年生)

☆ 1人分: エネルギー193kcal たんぱく質8.3g 脂質13.8g
炭水化物12.1g 食塩1.8g

【材料: 2人分】

豚ひき肉	30g
キャベツ	大2枚(100g)
もやし	30g
にんじん	30g
玉ねぎ	30g
長ねぎ	20g
にら	20g
鶏ガラスープの素	小さじ1
味噌	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
にんにく	少々
ごま油	大さじ1と少々
水	120g



★ぼくのわたしのおすすめ

野菜が食べられるおかずになるスープです。

にんにくとごま油の香りで食欲がアップします。

ごはんにかけて食べるのもおすすめです。



【作り方】

- ①キャベツはざく切り、にんじんはせん切り、玉ねぎはスライス、長ねぎはななめ切り、にらは1cm長さに切る。
- ②鍋にごま油大さじ1を入れ、ひき肉とキャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ③水を加える。
- ④長ねぎ、にら、★の材料を入れて味をととのえる。
- ⑤最後にごま油を少々加える。



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

16

金 友引

防災とボランティアの日
少年を非行から守る日

土用

18

日 仏滅

交通安全話し合いの日
家庭の日

19

月 赤口

食育の日

20

火 先勝

大寒

21

水 友引

22

木 先負

23

金 仏滅

24

土 大安

文化財防火デー

25

日 赤口

心配ごと相談日

26

月 先勝

27

火 友引

28

水 先負

29

木 仏滅

30

金 大安

31

土 赤口

◆今月の納税等

後期高齢者医療保険料第5期 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 後期高齢者医療保険料第6期 介護保険料第8期	納期限1月5日
	納期限2月2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1月13日

令和8年(2026年)
平成38年 大正115年
昭和101年 明治159年

2月

FEBRUARY
如月

日本の田舎、西会津町。

白櫻



1
日 先勝

交通事故ゼロ・歩行者優先の日

2
月 友引

3
火 先負

節分

4
水 仏滅

立春

5
木 大安

心配ごと相談日

6
金 赤口

7
土 先勝

8
日 友引

9
月 先負

地域安全の日

10
火 仏滅

11
水 大安

建国記念の日

12
木 赤口

13
金 先勝

町民健康の日
少年を非行から守る日

14
土 友引

交通安全話し合いの日
シルバー交通安全の日
家庭の日

15
日 先負

◆省エネルギー月間
◆西会津雪国まつり(2月7日~2月8日)

3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				

幸せつながる
今日も明日もさすけねえ輪

今日から実践!フレイル予防

フレイルとは
年齢を重ねるとともに、心とからだの動きが弱くなってきた状態のことをいいます。

予防のポイント

- ①「人とつながる」
- ②「体を動かす」
- ③「いろいろ食べる」

＼仲間がいると運動も続けやすい!／

さすけねえ輪音頭も
おすすめです!

QRコード

社会参加

運動

栄養

誰かと一緒に
食べると、
美味しい!／

＼動いて食べることで筋力アップ!／

ちくわとキャベツのマグカップスープ

【材料: 2人分】
ちくわ 2本(50g)
キャベツ 1/2枚(50g)

A { トマトジュース 1カップ
水 1/2カップ
顆粒コンソメ 小さじ1/2
オリーブ油 大さじ1/2
こしょう 少々

本田よう一の
トマト料理
~野菜を食べよう~

【作り方】

- マグカップを2つ出し、ちくわはキッチンバサミで切る。
- キャベツは手で小さくちぎる。Aを2つに分けて入れる。
- ふわわりとラップをかけて、600wの電子レンジで5分加熱する。
- よく混ぜて出来上がり。

調理時間 10分

☆ポイント
ちくわはベーコンやウインナーにしても。
ご飯を入れて、リゾット風にしても◎。水を豆乳や牛乳にしてもOKです。
レンジで作るレシピにしてますが、材料を全て鍋に入れて煮るのもおいしくできます。

16
月 仏滅

17
火 先勝

旧正月

18
水 友引

食育の日

19
木 先負

雨水

20
金 仏滅

21
土 大安

22
日 赤口

天皇誕生日

23
月 先勝

心配ごと相談日

24
火 友引

25
水 先負

26
木 仏滅

27
金 大安

28
土 赤口

◆今月の納税等

国民健康保険税第8期 } 納期限3月2日
後期高齢者医療保険料第7期 }
水道料金 }
下水道料金 } 納期限2月10日
ケーブルテレビ使用料
インターネット使用料

令和8年(2026年)

平成38年 大正115年

昭和101年 明治159年

3月

M A R C H
弥 生

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

- ◆ 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

日本の田舎、西会津町。

松尾踏切

幸せつながる
今日も明日もさすけねえ輪

健康と睡眠

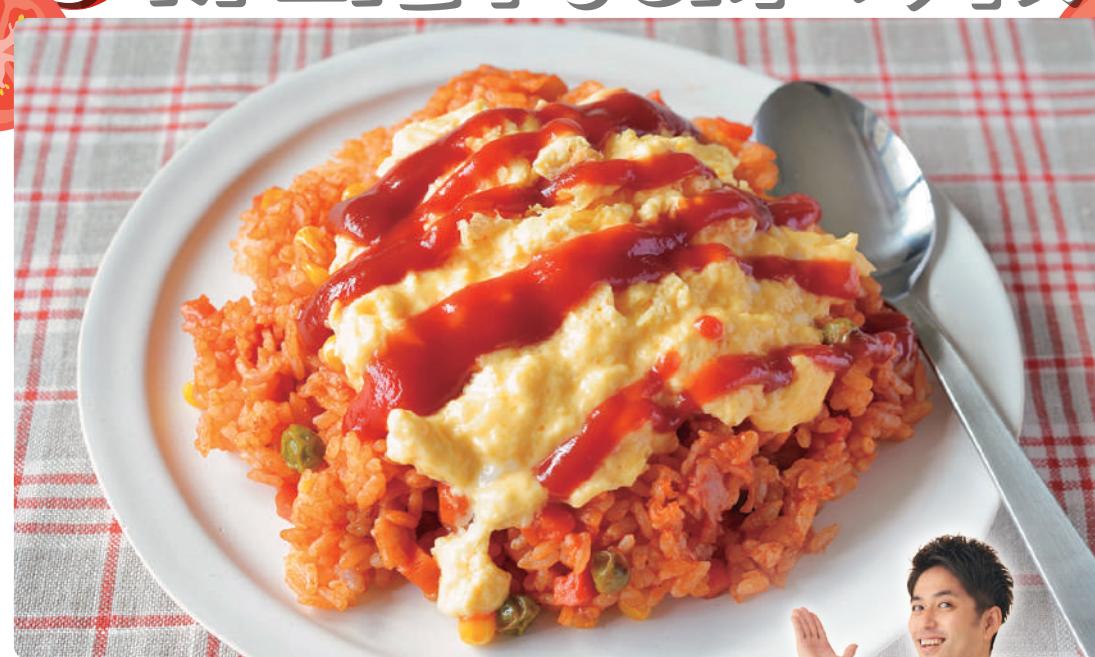
季節の変わり目や環境の変化などで、疲れやストレスがたまりやすい時には、睡眠の質を意識してみませんか。

質の良い睡眠のためのポイント

- できるだけ暗くして眠る
- 眠る直前のスマホやタブレットはやめましょう
- 起床時、日中はできるだけ日光を浴びる
- できるだけ静かな環境で就寝を
- 就寝1~2時間前に入浴し体を温めてから寝床に入る
- 就寝前、冬は暖かく、夏は涼しい室温を心がけましょう



ふわトロ! 包丁なし! オムライス



【材料: 1人分】

ケチャップライス	溶き卵	2個
ハム	マヨネーズ	大さじ1
ミックスベジタブル	水	大さじ1
ケチャップ		
サラダ油		
ごはん		



【作り方】

- 耐熱ボウルにハムを手でちぎり、ミックスベジタブル、ケチャップ、サラダ油を入れて全体に混ぜる。ごはんを乗せて、ふわりとラップをかけて、600wの電子レンジで5分加熱する。全体を混ぜて、塩胡椒で味を整える。器に盛り付ける。
- 20cmのフライパンにAを入れて、弱めの中火に火をつける。ゴムべらなどで混ぜながら、好みの半熟具合まで(写真は1分程度)混ぜる。1にかけて、お好みでケチャップをかけて出来上がり。

| 調理時間 10分 |

16

月 仏滅

17

火 大安

彼岸入り

18

水 赤口

食育の日

19

木 友引

旧2月1日

20

金 先負

春分の日

21

土 仏滅

小学校卒業式
小中学校修了式

22

日 大安

彼岸明け

23

月 赤口

1

火 先勝

2

水 友引

心配ごと相談日

26

木 先負

3

金 仏滅

27

土 大安

4

28

日 赤口

5

30

月 先勝

31

火 友引

◆ 今月の納税等

水道料金	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3月10日
------	-----	-------	------------	------------	----------

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8年(2026年)

平成38年 大正115年

昭和101年 明治159年

4月

A P R I L

卯 月

1

交通事故ゼロ・歩行者優先の日

2

木 仏滅

3

金 大安

4

土 赤口

5

日 先勝

清明

6

小中学校入学式

小中学校第1学期始業式

月 友引

心配ごと相談日

7

火 先負

8

水 仏滅

9

木 大安

10

金 赤口

地域安全の日

11

土 先勝

町民健康の日

12

日 友引

13

月 先負

14

火 仏滅

15

水 大安

シルバー交通安全の日

◆ 緑の募金運動月間

◆ 春の全国交通安全運動(4月6日~4月15日)

日本の田舎、西会津町。

にしあいづの笑顔咲く



幸せつながる
今日も明日もさすけねえ輪

朝ごはん&野菜をしっかり食べましょう

朝ごはんを食べて体を目覚めさせましょう

朝食は、一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。



朝ごはんの役割

- 脳の働きを活発にする
- 体温を上げる
- 腸の働きをよくする

おすすめの朝ごはん

- ごはんなどの主食
- 野菜や果物で、ビタミン・ミネラルをプラス
- 卵や豆腐、乳製品などのたんぱく質のおかず



「主食」と「汁物(野菜たっぷり)」

焼きそばレンジナホリタン



【材料：1人分】

ウインナー……2本(40g)
玉ねぎ……1/4個(50g)
ピーマン……1個(30g)
焼きそばの麺……1玉

A { サラダ油……大さじ1/2
ケチャップ……大さじ3

本田よう一の
トマト料理
～野菜を食べよう～

【作り方】

1. ウインナーは斜め切りにする。玉ねぎはくし形に切る。ピーマンは縦半分に切り、種とヘタを取り除く。繊維を断つように細切りにする。
2. 耐熱ボウルにAを入れて、1を入れる。全体を混ぜ合わせる。袋から麺を取り出し、野菜の上に乗せる。ふわりとラップをかけて、600wの電子レンジで5分加熱する。
3. レンジから取り出し、全体を絡める。器に盛り付けて、粉チーズを適量かける。

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 31	25	26	27	28	29	30

16

木 赤口

17

金 先負

土用 旧3月1日

18

土 仏滅

少年を非行から守る日

19

日 大安

交通安全話し合いの日

食育の日

家庭の日

20

月 赤口

穀雨

21

火 先勝

22

水 友引

23

木 先負

24

金 仏滅

25

土 大安

26

日 赤口

心配ごと相談日

27

月 先負

28

火 友引

昭和の日

29

水 先負

30

木 仏滅

◆ 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8年(2026年)

平成38年 大正115年

昭和101年 明治159年

5月

M A Y
皐 月

交通事故ゼロ・歩行者優先の日

1
金 大安2
土 赤口3
日 先勝4
月 友引5
火 先負6
水 仏滅7
木 大安8
金 赤口9
土 先勝10
日 友引11
月 先負12
火 仏滅13
水 大安14
木 赤口15
金 先勝

◆ 日 本 赤 十 字 社 員 増 強 運 動 月 間
◆ 自 転 車 安 全 利 用 強 化 月 間
◆ 禁 煙 週 間 (5月31日～6月6日)
◆ 児 童 福 祉 週 間 (5月5日～5月11日)
◆ 緑 の 募 金 運 動 月 間
◆ 水 防 月 間
◆ ゴミ減量リサイクル推進週間(5月30日～6月5日)
◆ 西会津なつかしcarショー(5月24日)

日本の田舎、西会津町。

よろこび

幸せつながる
今日も明日もさすけねえ輪

ストレスとの付き合い方

— 日常でできる簡単な対策について —

季節の変わり目で多忙なこの時期は、ストレスを抱えやすく体調を崩しがちです。

ストレスと上手に付き合うコツは、日常に小さなリフレッシュ習慣を取り入れることです。

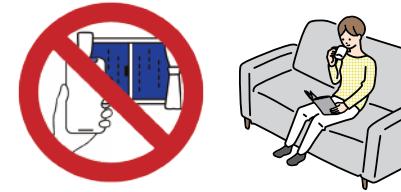


朝に深呼吸で心を整える

仕事の合間に肩や首をほぐすストレッチを行う

さらに寝る前にスマホを手放す、読書やハーブティーを楽しむなど、心を穏やかにすることでリラックス効果が得られます。

こうした小さなストレス対策が、健康ながらだとこころを維持するための鍵となります。



ミネラルベジそぼろどん

考案者: 佐藤 真央 (令和7年度小学4年生)

☆ 1人分: エネルギー343kcal たんぱく質13.7g 脂質6.5g
炭水化物55.3g 食塩1.4g

【材料: 2人分】
キャベツ …… 大2枚(100g)
鶏ひき肉 …… 100g
玉ねぎ …… 40g
にんじん …… 30g
しいたけ …… 30g
★ ソース …… 小さじ2
ウスターーソース …… 小さじ2
酒 …… 大さじ1
しょうが(すりおろし) …… 少々
ごはん …… 300g

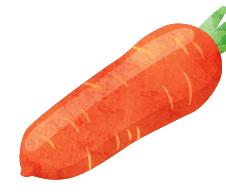


★ぼくのわたしのおすすめ
やさいをこまかくきってあるので食べやすく、
栄養もたっぷりとれます。



【作り方】

- ①キャベツはせん切りにし、水に少しさらし、ざるにあげ水けをよくきる。玉ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- ②鍋に鶏ひき肉と★を入れてよく混ぜてから中火で煮る。途中、玉ねぎ、にんじん、しいたけを加えて汁けがなくなるまで煮る。
- ③丂ぶりにごはんを盛りつけ、せん切りキャベツを広げて盛り付け、②の具をのせる。

16
土 友引

少年を非行から守る日

17
日 仏滅

旧4月1日

18
月 大安

食育の日

19
火 赤口20
水 先勝

小満

21
木 友引22
金 先負23
土 仏滅24
日 大安25
月 赤口

心配ごと相談日

26
火 先勝27
水 友引

ごみゼロの日

28
木 先負29
金 仏滅

世界禁煙デー

30
土 大安31
日 赤口

◆今月の納税等

固定資産税 第1期 } 納期限6月1日
土地改良区一般賦課金(全期) }
水道料金 }
下水道料金 } 納期限5月11日
ケーブルテレビ使用料
インターネット使用料

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				

令和8年(2026年)

平成38年 大正115年

昭和101年 明治159年

6月

JUNE
水無月1
月 先勝

交通事故ゼロ・歩行者優先の日

2
火 友引3
水 先負4
木 仏滅5
金 大安6
土 赤口

芒種

7
日 先勝

心配ごと相談日

8
月 友引

地域安全の日

9
火 先負10
水 仏滅

地域安全の日

11
木 大安

入梅

12
金 赤口

町民健康の日

13
土 先勝

シルバー交通安全の日

14
日 友引

旧5月1日

15
月 大安

旧5月1日

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

7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	

日本の田舎、西会津町。

SLとカメラマン



幸せつながる
今日も明日もさすけねえ輪

お口を守ろう(こどものむし歯)

おやつの取り方を工夫しよう

1. 時間と回数を決めて

だらだら食べでは、唾液による歯の修復時間が追い付かず、むし歯のリスクが高まります。食事とおやつの間は、歯の修復時間として最低2時間は空けましょう。

2. むし歯になりにくいおやつを選ぼう

砂糖を含まないものや自然の甘みのおやつを選びましょう。

トントンしゃぶしゃぶ

考案者: 鈴木 陽翔 (令和7年度小学4年生)

☆ 1人分: エネルギー219kcal たんぱく質12.7g 脂質15.8g 炭水化物9.3g 食塩0.4g

【材料: 2人分】

豚肉(しゃぶしゃぶ用)… 100g
酒 …… 大さじ2
グリーンアスパラガス…… 4本
キャベツ …… 1枚(50g)
きゅうり …… 1本
ミニトマト …… 6個
ごまドレッシング(市販)… 大さじ1
ヨーグルト(プレーン)… 大さじ2

★ぼくのわたしのおすすめ

ごまドレッシングは、1か所にかけるのではなく全部にかかるとお肉も野菜もたっぷりおいしく食べられます。

ごまドレッシングの他にポン酢しようゆもおすすめです。

*ごまドレッシングをヨーグルトでのばすことで、かけやすくなります。

[作り方]

- 鍋にお湯を沸かしアスパラをゆで取り出し、ざるにのせ冷まし食べやすい長さに切る。残っているお湯に酒を加え、豚肉をほぐしながらゆでて、冷水に入れ冷やし水けをよくする。
- キャベツときゅうりは、せんぎりにし水にさらし、水けをよくする。ミニトマトは半分に切る。
- ごまドレッシングにヨーグルトを加えよく混ぜる。
- 器に、キャベツときゅうりを広げながら盛り、アスパラ、豚肉、ミニトマトを盛りつける。
- ドレッシングをかける。

16

火 赤口

17
水 先勝18
木 友引

食育の日

少年を非行から守る日

21
日 大安交通安全話し合いの日
家庭の日22
月 赤口23
火 先勝24
水 友引

心配ごと相談日

25
木 先負27
土 大安28
日 赤口29
月 先勝30
火 友引

◆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 } 納期限6月10日
ケーブルテレビ使用料
インターネット使用料

令和8年(2026年)

平成38年 大正115年
昭和101年 明治159年

7月

J U L Y
文 月

日本の田舎、西会津町。

めばえ



1

交通事故ゼロ・歩行者優先の日

2

半夏生

3

金 大安

4

土 赤口

5

河川クリーンアップ作戦

6

月 友引

7

心配ごと相談日

8

水 仏滅

9

木 大安

10

金 赤口

11

土 先勝

12

日 友引

13

月 先負

14

火 赤口

15

旧6月1日

16

シルバー交通安全の日

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

令和8年(2026年)

平成38年 大正115年

昭和101年 明治159年

8月

AUGUST

葉月

1 土 赤口	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 水の日	日本の田舎、西会津町。 	盆踊り
2 日 先勝			
3 月 友引			
4 火 先負			
5 水 仏滅			
6 木 大安			
7 金 赤口	心配ごと相談日 立秋		
8 土 先勝	町民健康の日		
9 日 友引			
10 月 先負	地域安全の日 道の日		
11 火 仏滅	山の日		
12 水 大安			
13 木 先勝	旧7月1日		
14 金 友引			
15 土 先負	二十歳を祝う会 シルバー交通安全の日 少年を非行から守る日 終戦記念日		

- ◆ 食品衛生月間
- ◆ 防災週間(8月30日~9月5日)
- ◆ 農地無断転用防止月間

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			

幸せつながる
今日も明日もさすけねえ輪

健(検)診を受けましょう

健(検)診を受けると
病気の早期発見・早期治療ができます!

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。健(検)診を受けることで食事・運動など日ごろ
の生活習慣を確認し、病気を予防できます!



健 診

身体測定や血液、尿検査など健
康の維持や生活習慣の改善に
役立てるためのもの

身体計測、血圧測定、
尿検査、採血など



検 診

がんなどの特定の病気を早期
に発見し、治療につなげること
を目的としたもの

胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診、
胃がんリスク検診、歯周病検診など

ベーコンと夏野菜のソテー

考案者: 高松 光莉 (令和7年度小学5年生)

☆ 1人分: エネルギー173kcal たんぱく質6.2g 脂質13.0g
炭水化物8.5g 食塩0.8g

【材料: 2人分】

ベーコン(ブロック) 60g
なす 1個
ズッキーニ 1/2本
パプリカ(赤) 1/2個
玉ねぎ 1/4個
にんにく 1/2かけ
オリーブオイル 大さじ1
パセリ(粉末) 少々



★ぼくのわたしのおすすめ
小さく切ると子どもでも食べやすいです。
にんにくで夏バテ予防になります。
ベーコンのうま味と塩味でおいしいです。

[作り方]

- ①ベーコン、なす、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎは角切り、にんにくは、みじん切りに
する。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れ中火で
炒め香りがでたらベーコン、玉ねぎを入れ炒める。なす、ズッ
キーニ、パプリカも加えて炒める。
- ③器にもりつけ、パセリをちらす。





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

- ◆ 今月の納税等
- | | |
|----------------|----------|
| 町県民税 第2期 | 納期限8月31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 | 納期限8月10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 | |

令和8年(2026年)
平成38年 大正115年
昭和101年 明治159年

9月 SEPTEMBER 長月

日本の田舎、西会津町。

夕焼け



幸せつながる
今日も明日もさすけねえ輪

こころの健康とゲートキーパー

—こころが疲れたとき、あなたにできるサポートとは?—

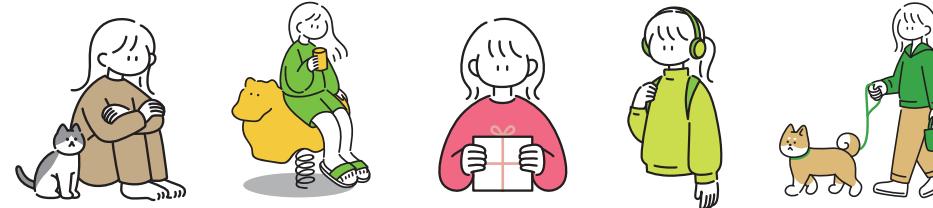
9月は自殺対策強化月間です。

人はこころが疲れたとき、自分の状況をうまく説明できないことがあります。そんな時、周囲の人たちが「変化に気付き、声をかける」。これが「ゲートキーパー」の役割です。

例えば、普段と違う行動や言葉が見られる人に「最近どう?」と軽く声をかけるだけでも、安心感を与え大きな助けになることがあります。

また、ゆっくり話す時間を作り相手に寄り添うことや、専門機関につなげる手助けをすることで、少しずつ回復の道を歩む支えとなります。

あなたのちょっとした行動が、誰かのこころといのちを守る一歩につながります。



きりぼしタコライス

考案者: 矢部 衣織 (令和7年度小学2年生)

★1人分: エネルギー618kcal たんぱく質14.4g 脂質7.6g
炭水化物119.2g 食塩1.7g

【材料: 2人分】

切り干し大根 20g
合いびき肉 60g
玉ねぎ 1/2個
ミニトマト 6個
ごはん 240g
レタス 1/4個
★ カレー粉... 小さじ1~2
ケチャップ 大さじ3
ウスターソース... 大さじ1
切り干し大根の戻し汁... 100cc



★ぼくのわたしのおすすめ

切り干し大根のうまみと栄養たっぷりです。



◆今月の納税等

国民健康保険税 第3期	納期限9月30日
後期高齢者医療保険料第2期	
介護保険料 第4期	
水道料金	
下水道料金	納期限9月10日
ケーブルテレビ使用料	
インターネット使用料	

1

交通事故ゼロ・歩行者優先の日
防災の日

二百十日

2

水 先負

3

木 仏滅

4

金 大安

5

土 赤口

6

日 先勝

7

月 友引

心配ごと相談日

白露

8

火 先負

9

水 仏滅

救急の日

10

木 大安

地域安全の日
下水道の日

11

金 友引

旧8月1日 二百二十日

町民健康の日

12

土 先負

13

日 仏滅

14

月 大安

シルバー交通安全の日

老人の日

15

火 赤口

健 生 増 普 及 動 月 間
食 環 改 普 及 動 月 間
核 保 週 及 動 月 間
衛 生 週 及 動 月 間
福 県 自 増 及 動 月 間
老 人 週 自 増 及 動 月 間
秋 全 通 安 全 増 及 動 月 間
福 島 全 不 増 及 動 月 間
西 會 津 に ま つ り (フ ル ク ス ワ ー ゲ ン 大 集 合)
が 世 界 ア ル ツ ハ イ マ 一 月 間

10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

令和8年(2026年)
平成38年 大正115年
昭和101年 明治159年

10月 OCTOBER 神無月

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

- ◆赤い羽根共同募金運動
- ◆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)
- ◆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	24	25	26	27	28
29	30					

日本の田舎、西会津町。

秋の日



幸せつながる
今日も明日もさすけねえ輪

風邪に負けない身体づくり

●予防のポイント●

- ①正しい手洗い
- ②バランスの取れた食事
- ③適度な運動
- ④十分な休養
- ⑤適度な湿度と換気
- ⑥流行前のワクチン接種を検討



【材料：2人分】
鶏胸肉 1枚(250g)
小麦粉 大さじ1
片栗粉 大さじ2
サラダ油 大さじ1と1/2
玉ねぎ 1/2個(100g)
ピーマン 2個(60g)

A	酒 大さじ1/2
	塩 こしょう 少々
B	ケチャップ 大さじ3
	酢、砂糖、水 各大さじ1
	しょうゆ 大さじ1/2

本田よう一の
トマト料理
~野菜を食べよう~

[作り方]

- 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、ビニール袋に入れて、Aをもみ込む。
小麦粉を入れて、全体になじませたら、片栗粉を入れて、なじませる。
- 玉ねぎは横半分に切り、くし形に切る。バラバラにしておく。
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。
- フライパンにサラダ油と1を並べて、中火で5分焼く。鶏肉を返して、玉ねぎとピーマンを入れて、さらに3~4分中火で時折、混ぜながら炒める。
Bを入れて、全体に絡んだら、出来上がり。

| 調理時間 15分 |

16

金 友引

少年を非行から守る日

17

土 先負

交通安全話し合いの日
家庭の日

18

日 仏滅

食育の日

19

月 大安

20

火 赤口

土用

21

水 先勝

22

木 友引

23

金 先負

霜降

24

土 仏滅

25

日 大安

26

月 赤口

心配ごと相談日

27

火 先勝

28

水 友引

29

木 先負

30

金 仏滅

31

土 大安

◆今月の納税等

固定資産税 第3期	納期限11月2日
国民健康保険税 第4期	
後期高齢者医療保険料第3期	
介護保険料 第5期	納期限10月13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	

令和8年(2026年)
平成38年 大正115年
昭和101年 明治159年

11月

NOVEMBER

霜月

1 日 赤口	交通事故ゼロ・歩行者優先の日
2 月 先勝	
3 火 友引	文化の日
4 水 先負	
5 木 仏滅	
6 金 大安	心配ごと相談日
7 土 赤口	立冬
8 日 先勝	
9 月 仏滅	旧10月1日
10 火 大安	地域安全の日
11 水 赤口	介護の日
12 木 先勝	
13 金 友引	
14 土 先負	町民健康の日 少年を非行から守る日
15 日 仏滅	交通安全話し合いの日 シルバー交通安全の日 家庭の日 七五三

日本の田舎、西会津町。

近冬



幸せつながる
今日も明日もさすけねえ輪

冬場の健康管理

■ヒートショック

急激な温度変化で血圧が変動し、心疾患や脳卒中を引き起こす危険があります。特に、入浴時の事故が多いです。

【予防】

- 入浴前後の室温を調整しましょう！
- 脱衣所と浴室の温度差を少なく(10°C以下)する
- 暖房器具で暖めるなどの対策をしましょう
- お湯の温度にもご注意…
- 極端に暑すぎるお湯は血圧を急上昇させる要因になります。
- 入浴に適したお湯の温度は38~40°Cが推奨されます。



ヒートショックへ



しいたけとかぼちゃのチーズ焼き

考案者: みとめ るり (令和7年度小学5年生)

☆1人分: エネルギー213kcal たんぱく質13.6g 脂質12.2g
炭水化物14.3g 食塩1.4g

【材料: 2人分】

しいたけ 6枚
かぼちゃ 100g
ロースハム(薄切り) 2枚
ピザ用チーズ 70g
青のり 少々



★ぼくのわたしのおすすめ

チーズが入っているので子どもでも食べやすいです。



【作り方】

- ①しいたけは、石づきを除き、かさと軸に分ける。かさは5mm厚さのスライスに切り、軸は半分にし、レンジで3分加熱する。かぼちゃは、ラップに包みレンジで3分加熱し、3cm長さの5mm厚さに切る。ロースハムは、半分にし1cm幅に切る。
- ②耐熱皿に、しいたけとかぼちゃを交互にならべて、グリルで火がとあるまで焼く。(中火で約8分)
- ③ハムを全体にのせ、チーズをかけてグリルで焦げ目がつくまで焼く。
- ④青のりをふりかける。

16

月 大安

17
火 赤口18
水 先勝19
木 友引20
金 先負21
土 仏滅22
日 大安

小雪

23
月 赤口

勤労感謝の日

24
火 先勝25
水 友引26
木 先負

心配ごと相談日

27
金 仏滅28
土 大安

年金の日

29
日 赤口30
月 先勝

◆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11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11月10日

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		

令和8年(2026年)
平成38年 大正115年
昭和101年 明治159年

12月 DECEMBER 師走

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

- ◆歳末たすけあい募金運動
- ◆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)
- ◆人権週間(12月4日~12月10日)
- ◆障害者週間(12月3日~12月9日)

日本の田舎、西会津町。



寒照

幸せつながる
今日も明日もさすけねえ輪

冬の運動これで決まり! 自宅でできる運動

無理のない範囲で座りっぱなしの時間を減らし、今より体を動かしましょう。

特に足腰の筋力が低下しやすい季節です。筋肉をきたえると血糖コントロールへの良い効果や転倒予防につながります。

例えば

いすから立ちすわりのスクワット



階段の上り下り



他にもおすすめ

さすけねえ輪▶
音頭

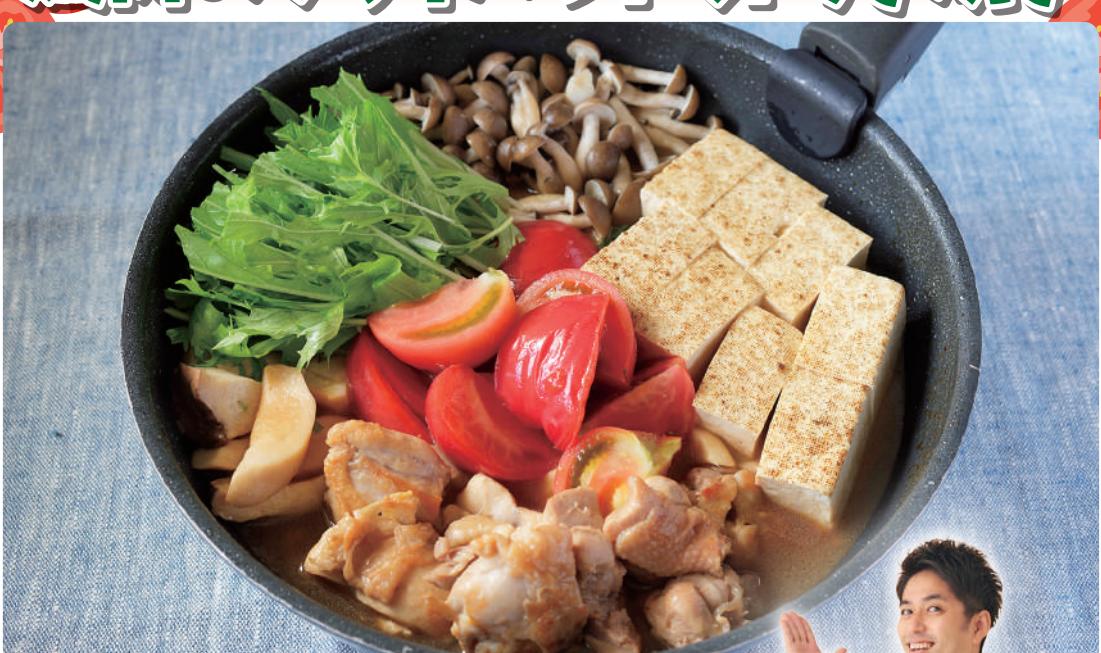


ラジオ体操▶
西会津弁



プラス10分

鶏肉のフライパントマトすき焼き



【材料: 3~4人分】

鶏モモ肉	1枚(300g)	トマト	2個(200g)
サラダ油	大さじ1	水菜	1わ
砂糖	大さじ1	A	しうら、みりん、酒 各大さじ2
焼き豆腐	1丁(300g)	水	1/4カップ
しめじ	大1袋(200g)		
エリンギ	1パック(100g)		

本田よう一の
トマト料理
~野菜を食べよう~



[作り方]

1. 鶏肉は一口大に切る。豆腐は8等分に切る。しめじは石づきを切り、小房にする。エリンギは縦半分に切り、斜め切りにする。トマトはくし形に切る。水菜は4cm長さに切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて、鶏肉を並べる。中火で5分ほど焼く。砂糖を入れて、全体に絡ませる。豆腐、きのこ、Aを入れて中火で7~8分ほど煮る。
3. フライパンの中央を開けて、トマトを入れて、水菜を入れる。お好みの煮え具合でいただく。溶き卵を絡めて食べても◎

調理時間 15分

16
水 赤口

17
木 先勝

18
金 友引

19
土 先負

20
日 仏滅

21
月 大安

22
火 赤口

23
水 先勝

24
木 友引

25
金 先負

26
土 仏滅

27
日 大安

28
月 赤口

29
火 先勝

30
水 友引

31
木 先負

食育の日
少年を非行から守る日

交通安全話し合いの日
家庭の日

小中学校第2学期終業式

官公庁仕事納め
心配ごと相談日

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4日
介護保険料 第7期	
水道料金	納期限12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	

2027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