

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

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

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

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。  
22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 せ	正 常	肥 満			
			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

= (体重    kg) ÷ (身長    m) ÷ (身長    m)

適正体重

= (身長    m) × (身長    m) × 22

野さいたっぷりみそたんスープ

考案者：古俣 いつき (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。

<div>16</div> <div>金 友引</div>	
<div>17</div> <div>土 先負</div>	防災とボランティアの日 少年を非行から守る日
<div>18</div> <div>日 仏滅</div>	交通安全話し合いの日 家庭の日
<div>19</div> <div>月 赤口</div>	食育の日 旧12月1日
<div>20</div> <div>火 先勝</div>	大寒
<div>21</div> <div>水 友引</div>	
<div>22</div> <div>木 先負</div>	
<div>23</div> <div>金 仏滅</div>	
<div>24</div> <div>土 大安</div>	
<div>25</div> <div>日 赤口</div>	
<div>26</div> <div>月 先勝</div>	文化財防火デー
<div>27</div> <div>火 友引</div>	心配ごと相談日
<div>28</div> <div>水 先負</div>	
<div>29</div> <div>木 仏滅</div>	
<div>30</div> <div>金 大安</div>	
<div>31</div> <div>土 赤口</div>	

◆ 今月の納税等

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		
町県民税第4期		
国民健康保険税第7期	}	納期限2月2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13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						
1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

- ◆省エネルギ一月間
- ◆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				

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



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、心とからだの働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!/  
誰かと一緒に  
食べると、  
美味しい!/  
社会参加  
運動  
栄養

さすけねえ輪音頭も  
おすすめです!  
動いて食べることで筋力アップ!/  
＼ 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

【作り方】  
1. 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		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

- ◆今月の納税等
- 国民健康保険税第8期  
後期高齢者医療保険料第7期 } 納期限3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2月10日



3						
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

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

3月

M A R C H  
弥 生

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

- ① できるだけ暗くして眠る
- ② 眠る直前のスマホやタブレットはやめましょう
- ③ 起床時、日中はできるだけ日光を浴びる
- ④ できるだけ静かな環境で就寝を
- ⑤ 就寝1～2時間前に入浴し体を温めてから寝床に入る
- ⑥ 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  
ハム……………2枚(30g)  
ミックスベジタブル… 50g  
ケチャップ …… 大さじ3  
サラダ油……………大さじ1/2  
ごはん……………1膳分(150g)

A { 溶き卵…………… 2個  
マヨネーズ…………… 大さじ1  
水…………… 大さじ1

### 【作り方】

調理時間 10分

1. 耐熱ボー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。
2. 20cmのフライパンにAを入れて、弱めの中火に火をつける。  
ゴムベラなどで混ぜながら、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。



本田よう一の  
トマト料理  
～野菜を食べよう～

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

22  
日 大安

小学校卒業式  
小中学校修了式

23  
月 赤口

彼岸明け

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

29  
日 赤口

30  
月 先勝

31  
火 友引

### ◆ 今月の納税等

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3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

4月

A P R I L  
卯 月

日本の田舎、西会津町。 にしあいづの笑顔咲く



1	水 先負	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	月 友引	小中学校入学式 小中学校第1学期始業式
7	火 先負	心配ごと相談日
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)

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	
27	月 先勝	心配ごと相談日
28	火 友引	
29	水 先負	昭和の日
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 } 納期限4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

### 幸せつながる

今日も明日もさすけね輪

## 朝ごはん&野菜をしっかりと食べましょう

### 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)」

## 焼きそばレンジナポリタン

【材料：1人分】

ウインナー	2本(40g)	A {	サラダ油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個(50g)		ケチャップ	大さじ3
ピーマン	1個(30g)			
焼きそばの麺	1玉			

【作り方】

調理時間 10分

- 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。
- 耐熱ボールに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。
- 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。

本田よう一の トマト料理 ~野菜を食べよう~



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



M A Y  
阜 月

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

### ー 日常でできる簡単な対策について ー

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 など

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、健康なからだと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  
★ { しょうゆ …… 小さじ2  
ウスターソース… 小さじ2  
酒 …… 大さじ1  
しょうが(すりおろし) …… 少々  
ごはん …… 300g



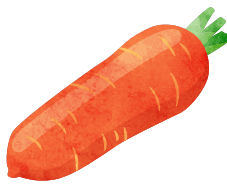
### ★ぼくのわたしのおすすめ

やさいをこまかくきってあるので食べやすく、栄養もたっぷりとなります。



### 【作り方】

- 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。
- 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。
- 丼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。



交通事故ゼロ・歩行者優先の日

1  
金 大安

2  
土 赤口 八十八夜

3  
日 先勝 憲法記念日

4  
月 友引 みどりの日

5  
火 先負 こどもの日 立夏

6  
水 仏滅 振替休日

7  
木 大安 心配ごと相談日

8  
金 赤口

9  
土 先勝 町民健康の日

10  
日 友引 地域安全の日  
母の日

11  
月 先負

12  
火 仏滅

13  
水 大安

14  
木 赤口

15  
金 先勝 シルバー交通安全の日

- ◆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	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				

少年を非行から守る日

16  
土 友引

17  
日 仏滅 交通安全話し合いの日  
家庭の日  
旧4月1日

18  
月 大安

19  
火 赤口 食育の日

20  
水 先勝

21  
木 友引 小満

22  
金 先負

23  
土 仏滅

24  
日 大安

25  
月 赤口

26  
火 先勝

27  
水 友引 心配ごと相談日

28  
木 先負

29  
金 仏滅

30  
土 大安 ごみゼロの日

31  
日 赤口 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1日  
土地改良区一般賦課金(全期)

水道料金 } 納期限5月11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8年(2026年)  
平成38年 大正115年  
昭和101年 明治159年



J U N E  
水無月

日本の田舎、西会津町。

SLとカメラマン

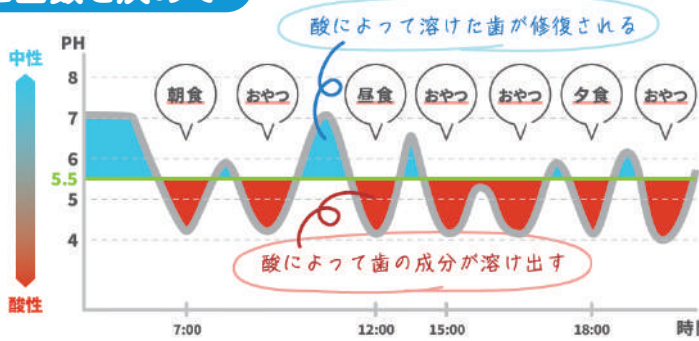


幸せつながる  
今日も明日もさすけねえ輪

## お口を守ろう(こどものむし歯)

おやつを取り方を工夫しよう

### 1. 時間と回数を決めて



だらだら食では、唾液による歯の修復時間が追いつかず、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ょ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きる。
- キャベツときゅうりは、せんざりにし水にさらし、水けをよくきる。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。
- ⑤ドレッシングをかける。



16

火 赤口

17

水 先勝

18

木 友引

19

金 先負

20

土 仏滅

21

日 大安

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

夏至 父の日

22

月 赤口

23

火 先勝

24

水 友引

25

木 先負

心配ごと相談日

26

金 仏滅

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 }



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

- ◆「愛の血液助け合い運動」月間
- ◆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

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 <sub>30</sub>	24 <sub>31</sub>	25	26	27	28	29

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



J U L Y  
文 月

日本の田舎、西会津町。

めばえ



幸せつながる  
今日も明日もさすけねえ輪

暑さを乗り切る過ごし方(熱中症予防)

熱中症は予防が大切です

- こまめな水分補給
- 部屋の温湿度計を測る
- エアコンや扇風機などを上手に使う
- 外出するときは、涼しい服装、日傘や帽子を活用する

熱中症は、室内でも多く発生しています！

夜も注意が必要です。

- すだれやカーテンで直射日光を遮る
- 換気をして空気を入れる
- 必要に応じてエアコン等を使用する など

部屋に熱がこもらないように、心掛けましょう

オクラときゅうりのサラダ・ぎょうざの皮でピザ

考案者：長谷川 千紘 (令和7年度小学3年生)

☆ オクラときゅうりのサラダ 1人分：  
エネルギー49kcal たんぱく質2.8g 脂質2.6g 炭水化物6.8g 食塩0.7g

☆ ぎょうざの皮でピザ 1人分：  
エネルギー174kcal たんぱく質9.1g 脂質8.4g 炭水化物14.8g 食塩1.0g

【材料：各2人分】

●オクラときゅうりのサラダ

オクラ…………… 4本

きゅうり…………… 1本

塩昆布…………… 3g

ごま油…………… 小さじ1

しょうゆ…………… 小さじ1/2

●ぎょうざの皮でピザ

ぎょうざの皮(大)…………… 6枚

ベーコン薄切り…………… 2枚

玉ねぎ…………… 1/4個

ピーマン…………… 小1個

コーン(缶詰)…………… 大さじ2

ピザ用チーズ…………… 50g

ケチャップ…………… 大さじ2

★ぼくのわたしのおすすめ

すきな食材を食べて笑顔になります。

ぎょうざの皮のピザは、チーズと一緒に食べると

苦手な野菜も食べられます。

【作り方】

●オクラときゅうりのサラダ

①オクラは、へたを切り落とし、がくのかたいところを取り除きお湯で約3分ゆで、5mm程度の輪切り、きゅうりはせん切りにする。

②オクラ、きゅうり、塩昆布、ごま油、しょうゆで和える。

●ぎょうざの皮でピザ

①ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細輪切りにする。

②ぎょうざの皮にケチャップをのせ広げる。

③②の上に玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、コーンをのせ、チーズをかける。

④オーブントースターで約3分焼く。

(チーズがとけ、ぎょうざの皮の周りが少し焦げるくらい。)

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

◆ 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	
介護保険料第2期	
水道料金	} 納期限7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8年(2026年)  
平成38年 大正115年  
昭和101年 明治159年



AUGUST  
葉 月

日本の田舎、西会津町。

盆踊り



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(検)診の内容**

**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。

1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 水の日
土 赤口	
2	
日 先勝	
3	
月 友引	
4	
火 先負	
5	
水 仏滅	
6	
木 大安	
7	心配ごと相談日
金 赤口	立秋
8	町民健康の日
土 先勝	
9	
日 友引	
10	地域安全の日 道の日
月 先負	
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	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			

16	交通安全話し合いの日 家庭の日
日 仏滅	
17	
月 大安	
18	
火 赤口	
19	食育の日
水 先勝	
20	
木 友引	
21	福島県民の日
金 先負	
22	
土 仏滅	
23	処暑
日 大安	
24	
月 赤口	
25	小中学校第2学期始業式
火 先勝	
26	
水 友引	
27	心配ごと相談日
木 先負	
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  
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  
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8月31日  
納期限8月10日



1	火 友引	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 防災の日
2	水 先負	二百十日
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
8	火 先負	白露
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
12	土 先負	町民健康の日
13	日 仏滅	
14	月 大安	
15	火 赤口	シルバー交通安全の日 老人の日

◆健康増進普及運動月間(9月1日～9月30日)問  
◆食生活改善週間(9月24日～9月30日)問  
◆核環境衛生週間(9月24日～9月30日)問  
◆福祉老人週間(9月24日～9月30日)問  
◆秋の全国交通安全運動(9月21日～9月30日)問  
◆福島の県道不交法投薬防止強化月間(9月1日～9月30日)問  
◆西会津にぎわいまつり(フォルクスワーゲン大集合)問  
◆がせきアール征ハイマ月問

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

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

ーこころが疲れたとき、あなたにできるサポートとは？ー

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「変化に気づき、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って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。

【作り方】

①切り干し大根は洗って水に15～20分浸してもどし、水けを絞りみじん切りにする。(戻し汁はとっておく。)玉ねぎはみじん切り、ミニトマトはくし切りにする。

②フライパンに合いびき肉を入れ、中火で炒める。玉ねぎと切り干し大根を加え炒める。

③★を加えて煮る。

④水分がとぶまで煮て、ミニトマトを加えて軽く煮る。

⑤器にごはんを盛り、やや太めの千切りにしたレタスをのせた上に④を盛りつける。

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

◆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

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

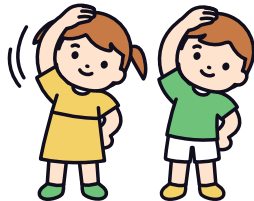
風邪に負けない身体づくり

●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

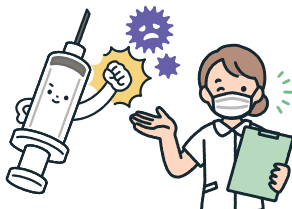
③適度な運動



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



酢 鶏



【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】

調理時間 15分

- 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B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。

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

心配ごと相談日

7  
水 仏滅

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

シルバー交通安全の日

15  
木 先勝

- ◆ 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					

16  
金 友引

17  
土 先負

少年を非行から守る日

18  
日 仏滅

交通安全話し合いの日  
家庭の日

19  
月 大安

食育の日

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  
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  
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2日

納期限10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

11月 NOVEMBER  
霜 月

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℃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℃が推奨されます。



しいたけとかぼちゃのチーズ焼き

考案者：三留 瑠莉 (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、グリルで火がとおるまで焼く。(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。

交通事故ゼロ・歩行者優先の日

1日 赤口

2月 先勝

3日 友引 文化の日

4日 先負

5日 仏滅

6日 大安 心配ごと相談日

7日 赤口 立冬

8日 先勝

9日 仏滅 旧10月1日

10日 大安 地域安全の日

11日 赤口 介護の日

12日 先勝

13日 友引

14日 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

- ◆児童虐待防止推進月間
- ◆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
- ◆赤い羽根共同募金運動
- ◆秋の全国火災予防運動(11月9日～11月15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		

16日 大安

17日 赤口

18日 先勝

食育の日  
いい育児の日

19日 友引

20日 先負

21日 仏滅

22日 大安 小雪

23日 赤口 勤労感謝の日

24日 先勝

25日 友引

26日 先負

心配ごと相談日

27日 仏滅

28日 大安

29日 赤口

年金の日

30日 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



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

日本の田舎、西会津町。

寒照



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)

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 31	25	26	27	28	29	30

### 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 { しょうゆ、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)		

【作り方】

調理時間 15分

- 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。
- 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。
- 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◎

16	水 赤口	
17	木 先勝	
18	金 友引	
19	土 先負	食育の日 少年を非行から守る日
20	日 仏滅	交通安全話し合いの日 家庭の日
21	月 大安	
22	火 赤口	冬至
23	水 先勝	小中学校第2学期終業式
24	木 友引	
25	金 先負	
26	土 仏滅	
27	日 大安	
28	月 赤口	官公庁仕事納め 心配ごと相談日
29	火 先勝	
30	水 友引	
31	木 先負	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    |             |