

ふくしま 健康カレンダー 2019



福島町

伊能忠敬像

やまゆりクリニック



初春の街並み 撮影/FPC 福島フォトサークル



さば缶ドライカレー

1人分の栄養価：334kcal カルシウム 174mg 食塩相当量 1.0g

●材料(4人分)

- さば缶(水煮)……190g(1缶) [A]
 ●生姜 ……1かけ 酒 ……大さじ1
 ●にんにく ……1かけ ケチャップ ……大さじ3
 ●玉ねぎ ……(中)1/2個 水 ……1/4カップ
 カレー粉 ……大さじ1と1/2 粉チーズ ……大さじ2
 オリーブ油 ……大さじ1

生姜入り黒米ごはん

- 黒米ごはん ……小さい茶碗4杯分(400g)
 生姜(千切り) ……1かけ

●作り方

<下ごしらえ>

- の材料をみじん切りにします。
- 【A】の材料を混ぜ合わせます。

- ① フライパンにオリーブ油、生姜、にんにくを入れて炒めます。香りが立ったら、玉ねぎを加えて色づくまで炒めます。
- ② ①にカレー粉をふって炒め合わせます。
- ③ 【A】とさば缶を缶汁ごと加え、木べらでくずしながら汁気がなくなるまで煮ます。
- ④ 黒米ごはん、生姜を混ぜて器に盛り、③のドライカレーを添えます。(かけてもOK)



みんなの健康標語 めざそうよ 心も体も 元気な子

吉岡小学校6年 佐々木いちかさん

2019
1 月
 睦月

役場からのお知らせ

- 税務課**
 ・国民健康保険税第8期の納期です。
 [医療費控除審査] 1月中旬～1月下旬
- 福祉課**
 ・後期高齢者医療保険料第8期の納期です。
 ・乳幼児予防接種申し込み期間 1月15日(火)～1月18日(金)

	日	月	火	水	木	金	土
2月						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		

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 赤口 元日	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 赤口 小寒	7 先勝 ●役場仕事始め	8 友引	9 先負	10 仏滅 ●特定健診がん検診(予定)	11 大安 ●特定健診がん検診(予定)	12 赤口
13 先勝	14 友引 成人の日	15 先負 ●ふれあい教室	16 仏滅 ●リハビリ教室	17 大安 ●乳幼児健診	18 赤口 ●育児教室	19 先勝
20 友引 大寒	21 先負 ●ふれあい教室	22 仏滅 ●ふれあい教室	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅 ●ふれあい教室	29 大安 ●ふれあい教室	30 赤口	31 先勝 ●健康料理教室 ●介護家族交流会	1	2

健康とは「心身ともに健やかな状態であること」です。
 今年度、特定健診及び各種がん検診を受診していない方は、ぜひ受けましょう。【お問い合わせ】福祉課 ☎47-4682

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。



極寒の落葉松林(千軒) 撮影/FPC 福島フォトサークル



今月の健康料理 レシピ

もやしとマツモの甘辛和え
1人分の栄養価：73kcal カルシウム 50mg 食塩相当量 0.9g

●材料(4人分)

- 乾燥マツモ ……8g
- もやし ……1袋
- 豆苗 ……1袋
- 【A】
- コチュジャン ……大さじ1
- 本みりん ……大さじ1と1/2
- 減塩しょうゆ ……大さじ1
- ごま油 ……小さじ1弱
- 白りごま ……大さじ1

●作り方

- <下ごしらえ>
- マツモは、キッチンばさみで3cmの長さに切ります。
 - もやしは、ひげ根を取り除きます。
 - 豆苗は、根元を切り、3等分にします。
 - 白りごまをフライパンで乾煎し、冷ましてから「ひねりごま」にします。半量を【A】の調味料に混ぜ合わせます。(残りのごまは、最後に使います。)

- ① マツモは、20～30秒程茹でて、ザルに上げます。
 - ② もやしと豆苗は、塩ひとつまみを入れたお湯で30秒程茹でてザルに上げます。
 - ③ ボウルに水切りしたマツモ、もやし、豆苗を加えて混ぜ合わせます。
 - ④ 食べる直前に【A】の調味料で和えます。
 - ⑤ 器に盛りつけ、残りのごまを上から振りかけて出来上がりです。
- ※マツモが手に入らない場合は、ワカメや糸寒天、海藻ミックスなどでアレンジしても良いですよ。



みんなの健康標語 外帰り てあらいうがい 大事です

吉岡小学校3年
野坂 花音さん

2019

2月

如月

役場からのお知らせ

●税務課

・国民健康保険税第9期の納期です。
[確定申告] 2月上旬～3月15日(金)

●福祉課

・後期高齢者医療保険料第9期の納期です。
・介護保険料第5期の納期です。
・乳幼児予防接種申し込み期間 2月12日(火)～2月15日(金)

●教育委員会事務局

・2月下旬～5月中旬 ひな人形・武者人形祭り in チロップ館

	日	月	火	水	木	金	土
3月						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	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 友引	2 先負
3 仏滅	4 大安 ●ふれあい教室	5 先勝	6 友引 ●リハビリ教室	7 先負	8 仏滅	9 大安
10 赤口	11 先勝 建国記念の日	12 友引 ●ふれあい教室	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口
17 先勝	18 友引	19 先負 ●ふれあい教室	20 仏滅 ●健康料理教室	21 大安 ●乳幼児健診	22 赤口 ●育児教室	23 先勝 ●リハビリ教室
24 友引	25 先負 ●ふれあい教室	26 仏滅 ●ふれあい教室	27 大安	28 赤口 ●介護家族交流会	1	2

手洗い・うがいは、感染症予防に役立ちます。どちらも「ていねいに」おこないましょう。手洗いは「指先・指の間・親指」まで「しっかりこすり洗い」を心がけましよう。

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。



ひな壇賑わう(チロップ館) 撮影/FPC 福島フォトサークル



具だくさん肉団子スープ

1人分の栄養価: 117kcal カルシウム 25mg 食塩相当量 0.9g

●材料(5人分)

- 白菜 …………… 100g
- しめじ …………… 1袋
- にら …………… 1/2袋
- 人参 …………… 1/2本
- 豚ひき肉 …………… 150g
- 生姜(みじん切り) 1/2かけ
- 長ねぎ(みじん切り) 1/4本
- 塩 …………… 小さじ1/4
- 卵 …………… 1/2個
- 小麦粉 …………… 大さじ1と1/2
- ごま油 …………… 大さじ1/2

●作り方

- <下ごしらえ>
- 白菜は、葉と茎に分け、食べやすい大きさに切ります。
 - しめじは、根元を切り、小房に分けます。
 - にらは、根元を切り、5cmの長さに切ります。
 - 人参は、5mm幅のちょう切りにします。(小さい場合: 半月切り)
- ① 鍋に煮汁の材料と人参、白菜の茎を入れて火にかけます。沸騰したら、弱めの中火にします。
 - ② 2本のスプーンで肉だねを丸め、煮汁に落とします。
 - ③ アクを丁寧に取り、白菜の葉、しめじ、にらを加えて煮立てます。
 - ④ 煮立ったら、蓋をして弱火で15分程煮ます。全体に火が通ったら、出来上がりです。



多忙でも 心と体に 休息を

福島商業高校2年 馬舩 洸史郎くん

2019

3月

弥生

役場からのお知らせ

- 税務課**
[確定申告] 2月上旬~3月15日(金)
- 福祉課**
・乳幼児予防接種申し込み期間 3月11日(月)~3月15日(金)
- 教育委員会事務局**
・2月下旬~5月中旬 ひな人形・武者人形祭り in チロップ館

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
4月	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	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	1 先勝	2 友引
3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 友引	8 先負	9 仏滅
	●ふれあい教室			●歯科検診フツ素塗布		
10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安
	●乳がん検診	●ふれあい教室	●リハビリ教室	●乳幼児健診	●育児教室	
17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口
		●ふれあい教室				
24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝
31 友引	●ふれあい教室	●ふれあい教室	●リハビリ教室	●介護家族交流会		

3月は「自殺対策強化月間」です。「相談できる相手づくり」や「ストレス解消法」「生きがいをもつ」など、「こころの悩み」を減らしていきましょう。

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。



輝く春の海峡(宮城海岸) 撮影/FPC 福島フォトサークル



笹竹入りとろみ汁

1人分の栄養価：100kcal カルシウム 44mg 食塩相当量 1.2g

●材料(5人分)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 笹竹(茹でたもの) 80g ● 人参 …………… 60g ● 玉ねぎ ……………(中)1/4個 ● 干しいたけ ……(大)1個 ● 小揚げ …………… 1枚 ● 絹ごし豆腐 …… 1/2丁 ● 鶏もも肉(皮なし) 60g ● 昆布だし汁 …… 3カップ | <p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> 減塩しょうゆ …… 大さじ3 塩 …………… ひとつまみ 酒 …………… 大さじ1 |
|---|---|

水溶き片栗粉

- | |
|----------------|
| 片栗粉 …………… 大さじ2 |
| 水 …………… 大さじ4 |

●作り方

- <下ごしらえ>
- 笹竹は、斜め薄切りにします。
 - 人参は、3mm幅のいちょう切りにします。(小さい場合：半月切り)
 - 玉ねぎは、皮をむいて縦半分に切ります。半分の長さにし、3mm幅に切ります。
 - 干しいたけは、水で戻します。戻したしいたけを水で洗い、2～3等分の薄切りにします。
 - 小揚げは、縦半分の細切りにし、油抜きします。
 - 絹ごし豆腐は、1cm角のさいの目切りにします。
 - 鶏もも肉は、一口大に切ります。

- ① 鍋に昆布だし汁、●の材料を加えて火にかけます。
- ② 沸騰したら、鶏もも肉と笹竹を加えます。
- ③ 火が通ったら、絹ごし豆腐と【A】の調味料を加えます。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら出来上がりです。

昆布だしの作り方

- 水…1ℓ ○ だし昆布…10～20g
- ① 昆布の表面を、固く絞ったふきんなどでさっと拭きます。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、30分～1時間漬けます。
- ③ 中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出します。



がん健診 勇気を出して 行ってみよう！

吉岡小学校6年 佐々木 名菜さん

役場からのお知らせ

- 福祉課
 - ・乳幼児予防接種申し込み期間 4月8日(月)～4月12日(金)
- 教育委員会事務局
 - ・2月下旬～5月中旬 ひな人形・武者人形祭り in チロップ館

2019

4月

卯月

	日	月	火	水	木	金	土
5月				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	月	火	水	木	金	土
31	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先負	6 仏滅
	●ふれあい教室					
7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安
		●ふれあい教室		●リハビリ教室		
14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口
●がん検診(予定)		●ふれあい教室		●乳幼児健診		●育児教室
21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝
	●ふれあい教室		●ふれあい教室		●リハビリ教室	
	●介護家族交流会					
28 友引	29 先負	30 仏滅	1	2	3	4
	昭和の日		●退位の日			

福島町では、がん対策基本条例により、「がん検診」が「無料」となりました。各種がん検診もおこなっていますので、ぜひ受けましょう。【お問い合わせ】福祉課 ☎47-4682

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。



桜尽くしの季節(三岳) 撮影/FPC 福島フォトサークル



フキのあっさり煮

1人分の栄養価：30kcal カルシウム 25mg 食塩相当量 0.5g

●材料(4人分)

フキ(茹でたもの)…160g
あさり缶(水煮)…(小)1/2缶
生姜…1/2かけ

【A】
昆布だし汁…1/2カップ
減塩しょうゆ…大さじ1
本みりん…大さじ1
酒…小さじ1

●作り方

- <下ごしらえ>
○フキは筋をとり、幅5mm、長さ5cmに切ります。
○あさり缶は、ザルに上げ、汁気を切ります。
○生姜は、皮をむいて千切りにします。
- 鍋に【A】の材料を入れて中火で煮立て、生姜を加えます。再び煮立ったら、フキとあさりを加えます。
 - 落し蓋をし、煮汁がなくなるまで加熱します。

昆布だしの作り方

- 水…1ℓ ○だし昆布…10~20g
- 昆布の表面を、固く絞ったふきんなどでさっと拭きます。
 - 鍋に水と昆布を入れ、30分~1時間漬けます。
 - 中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出します。



みんなの健康標語 タバコという けむりは未来を くもらせる

福島中学校2年 堀川 愛香さん

2019

5月

皐月

役場からのお知らせ

- 税務課**
・固定資産税第1期の納期です。
・軽自動車税の納期です。
- 福祉課**
・乳幼児予防接種申し込み期間 5月13日(月)~5月17日(金)

●教育委員会事務局

- ・2月下旬~5月中旬
ひな人形・武者人形祭り in チロップ館

●産業課

- ・5月上旬 殿様街道探訪ウォーク in 春
- ・5月上旬 大千軒岳山開き安全祈願祭
- ・5月12日(日) 第28回北海道女だけの相撲大会

	日	月	火	水	木	金	土
6月							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

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 大安 ●即位の日	2 赤口 八十八夜	3 先勝 憲法記念日	4 友引 みどりの日
5 仏滅 こどもの日	6 大安 振替休日 立夏	7 赤口	8 先勝 ●リハビリ教室	9 友引	10 先負	11 仏滅
12 大安 第28回 北海道女だけの相撲大会	13 赤口 ●ふれあい教室	14 先勝 ●ふれあい教室	15 友引	16 先負 ●乳幼児健診	17 仏滅 ●育児教室	18 大安 ●リハビリ教室
19 赤口	20 先勝	21 友引 小満	22 先負 ●特定健診がん検診(予定)	23 仏滅 ●特定健診がん検診(予定)	24 大安 ●特定健診がん検診(予定)	25 赤口 ●特定健診がん検診(予定)
26 先勝 ●特定健診がん検診(予定)	27 友引 ●ふれあい教室	28 先負 ●ふれあい教室	29 仏滅	30 大安 ●介護家族交流会	31 赤口	1

5月31日は「世界禁煙デー」です。禁煙・分煙を心がけましょう。
特定健診及び各種がん検診がありますので、ぜひ受けましょう。【お問い合わせ】福祉課 ☎47-4682

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。



緑深まる頃(松浦峠より) 撮影/FPC 福島フォトサークル



いちご白玉

1人分の栄養価：64kcal カルシウム 89mg 食塩相当量 0.1g

●材料(6人分)

【いちご入り白玉】
いちご……………正味100g
白玉粉……………100g
(粉雪タイプ) ……適量
水……………適量

【飾り用】
いちご……………6個
ラカントS(液状) ……大さじ2
※シロップ大さじ2で代用可
いちごの葉(お好みで) 少量

●作り方

<下ごしらえ>
○ いちごは洗って、ヘタを取ります。
○ 飾り用のいちごは、縦4等分に切ります。
○ いちごの葉は、洗って小さく切ります。
<いちご入り白玉の作り方>
① 水気を切ったいちごをボウルに入れ、マッシャーで潰します。
② ①に白玉粉を入れ、なめらかになるまでこねます。
粉っぽい場合は水を少量ずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさにします。
③ ②を24等分にし、2cmくらいの大きさに丸めて熱湯で茹でます。
④ 浮き上がってきたら、冷水に取り、水気を切ります。
<仕上げ>
① いちご白玉と、飾り用のいちごを器に盛ります。
② ラカントS(液状)を小さじ1杯ずつ、①の上からかけ、いちごの葉を上飾りします。

ラカントSとは?

カロリーゼロの自然派甘味料で、砂糖の代わりに使えます。主に「顆粒」と「液状」の2種類あります。用途に応じて使い分けると良いでしょう。
【顆粒】煮物、コーヒー、紅茶などに
【液状】冷たい料理(酢のものや和え物など)、飲み物などに



みんなの健康標語 運動は 心も体も リフレッシュ

福島小学校4年 野坂 亜衣さん

2019

6月

水無月

役場からのお知らせ

- 福祉課
 - ・後期高齢者医療保険料第1期の納期です。
 - ・介護保険料第1期の納期です。
 - ・乳幼児予防接種申し込み期間 6月10日(月)～6月14日(金)
- 産業課
 - ・6月中旬～下旬 第6回わんぱく相撲函館場所福島大会

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			

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 先勝
2 友引	3 大安 ●ふれあい教室	4 赤口	5 先勝 ●リハビリ教室	6 友引 ●歯科検診フツ素塗布	7 先負 芒種	8 仏滅
9 大安	10 赤口	11 先勝 ●ふれあい教室	12 友引 ●健康料理教室	13 先負	14 仏滅	15 大安
16 赤口	17 先勝	18 友引 ●ふれあい教室	19 先負 ●リハビリ教室	20 仏滅 食育の日	21 大安	22 赤口 夏至
23 先勝	24 友引 ●ふれあい教室	25 先負 ●ふれあい教室	26 仏滅	27 大安 ●介護家族交流会	28 赤口	29 先勝
30 友引						

運動は、骨を丈夫にし、疲れにくい体づくりに役立ちます。ウォームアップ(準備体操)とクールダウン(整理体操)を忘れずに。

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。



豊緑の大千軒岳 撮影/FPC 福島フォトサークル



いかとじゃがいものトマト煮
1人分の栄養価：181kcal カルシウム 31mg 食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

- つぼ抜きいか(冷凍)・・・500g
- じゃがいも・・・中2個
- 水菜・・・40g
- 長ねぎ・・・40g
- にんにく・・・1片
- カットトマト缶(内容量400g)・・・1缶
- ※ホールトマト缶で代用可
- 水・・・1カップ
- オリーブ油・・・大さじ1
- 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々

●作り方

- <下ごしらえ>
- じゃがいもは、厚さ5mmの半月切りにし、水にさらします。
 - 水菜は、5cmの長さに切ります。
 - 長ねぎ、にんにくは、みじん切りにします。
 - つぼ抜きいかの胴は、1cmの輪切りにします。耳の部分は、食べやすい大きさに切ります。

- ① フライパンにオリーブ油、長ねぎ、にんにくを入れて弱火にかけます。香りが立ったら、トマトを加え、水、じゃがいもを加えて強火にします。
 - ② 煮立ったら蓋をして火を弱め、じゃがいもがやわらかくなるまで7～8分煮ます。
 - ③ 水菜、いかを加えてざっと煮て、塩とこしょうで味を調えます。
- ※ホールトマト缶を使う場合：マッシャーなどで潰してから使います。



熱中症 ミンミンゼミから 注意報

福島町字三岳
新屋 博美さん

2019
7月
文月

役場からのお知らせ

●税務課

- ・町道民税第1期の納期です。
- ・固定資産税第2期の納期です。
- ・国民健康保険税第1期・第2期の納期です。

●福祉課

- ・後期高齢者医療保険料第2期の納期です。
- ・重度/ひとり親/子ども 各医療費受給者証の更新
- ・乳幼児予防接種申し込み期間 7月8日(月)～7月12日(金)

●教育委員会事務局

- ・7月14日(日) 第21回千代の富士杯争奪相撲大会

●町民課

- ・7月12日(金) 戦没者追悼式

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					3	
8月	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	月	火	水	木	金	土
30	1 先負	2 仏滅	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負
	●ふれあい教室		●リハビリ教室			
7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅
		●ふれあい教室			●戦没者追悼式	
14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安
第21回 千代の富士杯争奪相撲大会			●リハビリ教室	●乳幼児健診	●育児教室	
21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口
	●ふれあい教室	●ふれあい教室		●介護家族交流会		
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1	2	3

熱中症予防強化月間です。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。特に乳幼児や高齢者は、大人よりも熱中症になりやすいので、十分注意しましょう。

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。



夏の夜空に咲く(横綱ビーチ) 撮影/FPC 福島フォトサークル



今月の健康料理 レシピ
ヨーグルトゼリーブルーベリーソースかけ
 1人分の栄養価：61kcal カルシウム 89mg 食塩相当量 0.1g

●材料(4人分)

- | | |
|---|---|
| <p>【ヨーグルトゼリー】
 粉ゼラチン……………5g
 水……………大さじ3
 牛乳……………1/2カップ
 ラカントS(液状)……………30g
 ※砂糖で代用可
 プレーンヨーグルト 200g
 レモン汁……………大さじ1</p> | <p>【ブルーベリーソース】
 冷凍ブルーベリー 60g
 ラカントS(液状) 20g
 ※砂糖で代用可
 レモン汁……………小さじ1/2</p> |
|---|---|
- ラカントS(液状)は、カロリーゼロの自然派甘味料で、砂糖の代わりに使えます。

●作り方

- <ヨーグルトゼリーの作り方>
 ① 粉ゼラチンは、分量の水に入れてふやかします。
 ② 牛乳とラカントS(液状)を加えて混ぜ、ひと肌より熱い程度に温めます。ふやかしたゼラチンを加えて溶かし、粗熱を取ります。
 ③ なめらかにしたヨーグルトに②を加えます。
 ④ レモン汁を加え、よく混ぜてから漉します。
 ⑤ 器に流して、冷やし固めます。
 <ブルーベリーソースの作り方>
 ① 耐熱容器に冷凍ブルーベリーとラカントS(液状)を入れて、電子レンジ(500W)で3分温めます。
 ② ①を取り出し、レモン汁を加えて、ざっとかき混ぜます。
 ③ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やします。
 <仕上げ>
 ④ 固まったゼリーの上から、ブルーベリーソースをかけて出来上がりです。

7月下旬～8月上旬頃
 福島町産の「ブルーベリー」が出回る予定です。



だいじだよ 水ぶんほきゅう わすれずに

吉岡小学校2年
 鎌田 留奈さん

2019
8月
 葉月

●役場からのお知らせ

- 福祉課
 ・後期高齢者医療保険料第3期の納期です。
 ・介護保険料第2期の納期です。
 ・乳幼児予防接種申し込み期間 8月13日(火)～8月16日(金)

●教育委員会事務局

- ・8月13日(火) 成人祭 ・8月14日(水) 成人式

●産業課

- ・8月13日(火) 第33回やるべ福島イカまつり
 ・8月下旬 第17回千軒そばの花観賞会

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					

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 先勝	2 友引	3 先負
4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝 ●リハビリ教室	8 友引 立秋 道民笑いの日	9 先負	10 仏滅
11 大安 山の日	12 赤口 振替休日	13 先勝 第33回やるべ福島イカまつり ●成人祭	14 友引 ●成人式	15 先負	16 仏滅	17 大安
18 赤口	19 先勝 ●ふれあい教室	20 友引 ●ふれあい教室	21 先負	22 仏滅 ●乳幼児健診	23 大安 処暑 ●育児教室	24 赤口 ●リハビリ教室
25 先勝	26 友引	27 先負 ●ふれあい教室	28 仏滅 ●介護家族交流会	29 大安	30 友引	31 先負

夏場は、汗をたくさんかく時期です。こまめな水分補給と夏野菜などを食べて、水分、ビタミン・ミネラルを補いましょう。

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。



空の鏡を愛でる時季(桧倉) 撮影/FPC 福島フォトサークル



さんの生姜煮

1人分の栄養価: 168kcal カルシウム 16mg 食塩相当量 1.0g

●材料(4人分)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 生さんま……………2尾 | 【煮汁】 |
| ※冷凍さんまで代用可 | 生姜……………2片 |
| | 減塩しょうゆ……………大さじ2 |
| | 酒……………大さじ2 |
| | 砂糖……………大さじ1 |
| | 塩……………ひとつまみ |
| | 水……………1/2カップ |

●作り方

- <下ごしらえ>
- 生姜は、水洗いし、皮ごと千切りにします。
 - さんまは、エラの後ろから頭を切り落とします。胸の切り口に包丁をさし入れ、内臓を引っかけて少し取り出します。出てきた内臓を包丁の腹でおさえ、胸を持って内臓を引き出します。全体を水洗いして2等分に切り、キッチンペーパーで水分を拭きます。
- ① フライパンに、煮汁の材料を入れて中火にかけ、煮立ったらさんまを並べます。
 - ② 中心に十字の切れ目を入れたクッキングシートで落とし蓋をし、蓋をして弱火で15～20分煮ます。
 - ③ さんまに煮汁を回しかけ、全体に味を染み込ませます。



がん予防 未来の私は 元気かな

福島中学校3年 西田 大翔くん

2019
9月
長月

●役場からのお知らせ

- 税務課**
- ・町道民税第2期の納期です。
- ・固定資産税第3期の納期です。
- ・国民健康保険税第3期・第4期の納期です。

●福祉課

- ・後期高齢者医療保険料第4期の納期です。
- ・乳幼児予防接種申し込み期間 9月9日(月)～9月13日(金)
- ・9月7日(土) 健康フェスティバル(予定)

●町民課

- ・9月21日(土) 敬老会

●産業課

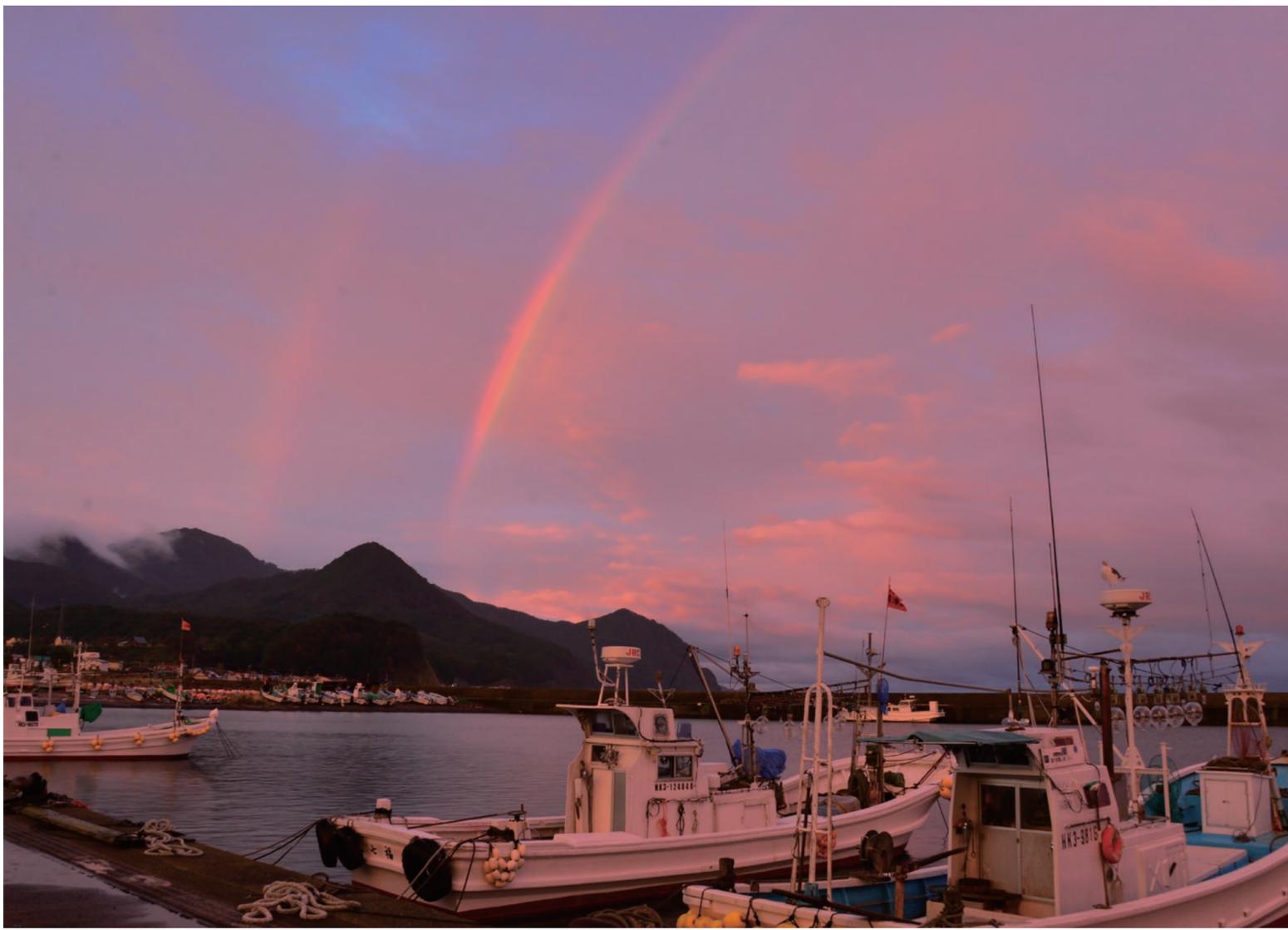
- ・9月中旬 福島大神宮例大祭
- ・9月下旬 第4回福島町千軒そば祭り(予定)

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	月	火	水	木	金	土
1 二百十日 仏滅	2 大安 ●ふれあい教室	3 赤口	4 先勝 ●リハビリ教室	5 友引 ●歯科検診フツ素塗布	6 先負	7 仏滅
8 大安 白露	9 赤口	10 先勝 ●ふれあい教室	11 友引 二百二十日	12 先負 ●健康料理教室	13 仏滅 十五夜	14 大安
15 赤口	16 先勝 敬老の日	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安 秋の彼岸の入り	21 赤口
22 先勝	23 友引 秋分の日	24 先負 ●ふれあい教室	25 仏滅 ●リハビリ教室	26 大安 秋の彼岸の明け ●乳幼児健診	27 赤口 ●育児教室	28 先勝 敬老会
29 先負	30 仏滅 ●ふれあい教室	1	2	3	4	5

健康増進普及月間です。1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。



夕焼け時雨刺(福島港) 撮影/FPC 福島フォトサークル



ポテトサラダ

1人分の栄養価: 138kcal カルシウム 28mg 食塩相当量 0.8g

●材料(4人分)

- じゃがいも … 中3個
- こしょう … 少々
- 人参 … 50g
- きゅうり … 1/2本
- 塩 … 小さじ1/8
- ロースハム … 2枚
- 【A】マヨネーズ …… 大さじ2
- プレーンヨーグルト …… 大さじ2
- 調整豆乳 …… 大さじ1
- 穀物酢 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- 練りわさび …… 小さじ1/2

付け合わせ

- レタス …… 60g
- ミニトマト …… 8個

●作り方

- <下ごしらえ>
- じゃがいもは、2cm角に切り、水に5分程さらします。
 - 人参は、5mm角に切ります。
 - きゅうりは、薄い輪切りにし、塩をまぶして10分おきます。しんなりしたら水洗いして、水気を絞ります。
 - ロースハムは、1cm角に切ります。
 - 【A】を合わせて、わさびマヨネーズを作ります。
 - レタスを洗い、食べやすい大きさにちぎって、水気を切ります。
 - ミニトマトは、半分に切ります。
- ① 鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、やわらかくなるまで茹でます。粉ふきにして、こしょうをふり、熱いうちにマッシャーやフォークで潰して冷まします。
 - ② 人参は、柔らかくなるまで茹で、水気を切って冷まします。
 - ③ ポウルにじゃがいも、人参、きゅうり、ロースハムを入れてわさびマヨネーズで和えます。
 - ④ 器にレタスをしき、ポテトサラダを盛ります。ミニトマトを添えて出来上がりです。



喫煙は 脳がNO!だと 叫んでる

福島商業高校3年 花田 瑞紀さん

2019 10月 神無月

役場からのお知らせ

- 税務課**
 - ・町道民税第3期の納期です。
 - ・国民健康保険税第5期の納期です。
- 福祉課**
 - ・後期高齢者医療保険料第5期の納期です。
 - ・介護保険料第3期の納期です。
 - ・乳幼児予防接種申し込み期間 10月7日(月)～10月11日(金)

●教育委員会事務局

・10月27日(日) 第37回南北海道駅伝競走大会

●産業課

- ・10月上旬 第35回福島町カントリーフェスティバル
- ・10月中旬 殿様街道探訪ウォーク in 秋

	日	月	火	水	木	金	土
11月						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	月	火	水	木	金	土
29	30	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負
			●リハビリ教室			
6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅
	●ふれあい教室		●健康料理教室			
13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安
	●ふれあい教室			●乳幼児健診	●育児教室	
20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口
		●即位礼正殿の儀		●介護家族交流会		●リハビリ教室
27 先勝	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1	2
第37回 南北海道駅伝競走大会	●ふれあい教室	●ふれあい教室				

タバコは、「美しさ」や「健康」をこわします。タバコの煙から身をまもり「おいしい空気が吸える環境づくり」を目指しましょう。

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。



ニュータウンに陽光射す(月崎) 撮影/FPC 福島フォトサークル



きのこたっぷりスープ

1人分の栄養価: 13kcal カルシウム 6mg 食塩相当量 0.6g

●材料(4人分)

- えのき 1/2袋
- しめじ 1/2袋
- 生しいたけ 1パック
- 乾燥ワカメ 2g
- 長ねぎ 20g
- 水 3カップ
- 鶏からスープの素 大さじ1
- こしょう 少々

●作り方

<下ごしらえ>

- えのきは、根元を切って2等分にします。
- しめじは、根元を切って小房に分けます。
- 生しいたけは、石づきを取り、5mmの厚さに切ります。軸の部分は、細かく切ります。
- 長ねぎは、小口切りにします。

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰させます。えのき、しめじ、生しいたけ、乾燥ワカメ、長ねぎを入れて加熱します。
- ② 全体に火が通ったら、鶏からスープの素、こしょうを加えて味を調えます。



スルメ食べ あごを鍛えて 強靱に

福島中学校2年 石岡 流音くん

2019

11月

霜月

役場からのお知らせ

- 福祉課
 - ・後期高齢者医療保険料第6期の納期です。
 - ・乳幼児予防接種申し込み期間 11月11日(月)～11月15日(金)
- 教育委員会事務局
 - ・11月 9日(土)・10日(日) 町民文化祭(予定)

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	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 友引	2 先負
3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅
			●リハビリ教室			
10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安
	●ふれあい教室	●ふれあい教室				
17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口
		●ふれあい教室	●リハビリ教室	●乳幼児健診	●育児教室	
24 先勝	25 友引	26 先負	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引
	●ふれあい教室	●ふれあい教室		●介護家族交流会 ●健康料理教室		

11月8日は「いい歯の日」です。丈夫で健康な歯を保つには、よく噛んで食べる、毎日の歯みがき、定期検診が大切です。

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。



夜明けのイルミネーション(福島港) 撮影/FPC 福島フォトサークル



今月の健康料理 レシピ

スイートパンプキン

1人分の栄養価: 59kcal カルシウム 12mg 食塩相当量 0g

●材料(7人分) 8号カップ7個分

- かぼちゃ …………… 280g
- 砂糖 …………… 大さじ3と1/2
- バター …………… 6g
- 牛乳 …………… 40cc

●作り方

- <下ごしらえ>
- かぼちゃは、種とワタを取り、一口大に切ります。
- ① かぼちゃをラップに包み、電子レンジ(500W)で5分加熱します。
ボウルに移し、マッシャーなどで潰します。
 - ② ①に砂糖、バター、牛乳を加えて混ぜます。
 - ③ ②をスプーンで8号カップに入れ、形を整えます。
オーブトースターで5分程焼き、表面に少し焦げ目をつけます。



みんなの健康標語 おさけより たばこじゃなくて からだでしょ

福島小学校3年 佐藤 日咲さん

2019 12月

役場からのお知らせ

●税務課

- ・固定資産税第4期の納期です。
- ・町道民税第4期の納期です。
- ・国民健康保険税第6期・第7期の納期です。

●福祉課

- ・後期高齢者医療保険料第7期の納期です。
- ・介護保険料第4期の納期です。
- ・乳幼児予防接種申し込み期間 12月9日(月)～12月13日(金)

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

師走

日	月	火	水	木	金	土
1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負 大雪
	●ふれあい教室	●ふれあい教室	●リハビリ教室	●歯科検診フッ素塗布		
8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅
	●ふれあい教室	●ふれあい教室		●介護家族交流会		
15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安
			●リハビリ教室	●乳幼児健診	●育児教室	
22 赤口 冬至	23 先勝	24 友引	25 先負	26 赤口	27 先勝	28 友引
	平成の天皇誕生日					
29 先負	30 仏滅	31 大安	1	2	3	4
	●役場仕事納め					

お酒の飲み過ぎや、タバコの煙は、健康に悪影響を及ぼします。「身体の声」に耳を傾け、「自分自身と向き合いながら」過ごしていきましょう。

詳しい日程は、町広報・回覧などでご確認ください。 ●福島町役場 ☎47-3001(代) 祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。