ふくしま
健康
カレンダー
2015

福島町



1月
北天の軌跡（千軒岳と星座）



2月
海明けまぢか（福島漁港）



3月
春光（福島漁港）



4月
遠嶺残雪（萩山より）



5月
新緑の山里（桧倉地区）



6月
海霧の来るころ（萩山より）



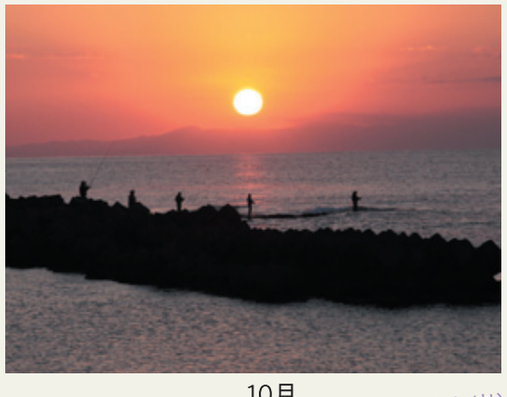
7月
霧のお花畑（大千軒岳）



8月
宴（横綱ビーチ）



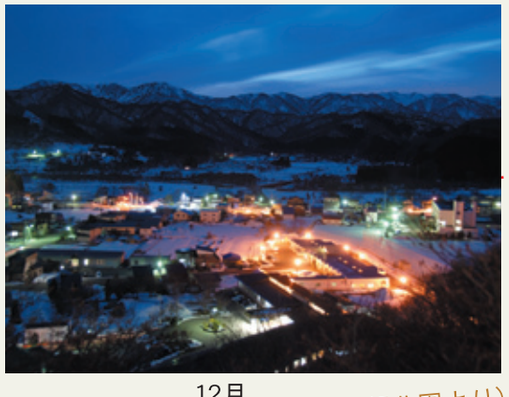
9月
七変化の彩り（展望公園）



10月
朝日の中で（月崎海岸）



11月
秋虹の里（ニュータウンより）



12月
暮れる故郷（展望公園より）

2015

平成27年

1

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

2

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

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				

4

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		

5

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

6

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				

7

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	

8

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 31	25	26	27	28	29

9

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			

10

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

11

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					

12

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		



北天の軌跡（千軒岳と星座）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

けんこうは　かぞくみんなの　たからもの

福島中学校１年
村田　楓斗くん

2015（平成27年）1月 睦月

役場からのお知らせ

●財務課

・国民健康保険税第8期の納期です。
［医療費控除審査］ 1月13日～1月23日

●保健福祉課

・後期高齢者医療保険料第8期の納期です。

今月の健康料理レシピ



ミルク豚汁

１人分の目安：131kcal　カルシウム 86mg　食塩相当量 0.7ｇ

■ 材料（4人分）

大根……40ｇ
じゃがいも…（中）1個
人参……40ｇ
玉ねぎ……1/4個
ごぼう……40ｇ
生しいたけ…2個
つきこん……40ｇ
小揚げ……1枚
豚もも肉……100ｇ
昆布･かつおだし 2.5カップ
低脂肪牛乳…1/2カップ
甘味噌……大さじ1+小さじ2

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
○ 大根とじゃがいもは、いちょう切りにします。
○ 人参は、半月切りにします。（大きい場合：いちょう切り）
○ 玉ねぎは、薄くスライスします
○ ごぼうは、ささがきにしたあと水にさらします。
○ 生しいたけは、５㎜幅に切ります。
○ 小揚げは、キッチンペーパーではさんで上から押して油抜きします。半分に切ったあと５㎜幅に切ります。
○ 豚もも肉は３㎝幅に切ります。

① 鍋にだし汁、大根、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ごぼうを加えて加熱します。
② 煮立ったら生しいたけ、つきこん、小揚げ、豚もも肉を加え、蓋をして弱火で野菜が柔らかくなるまで煮ます。（10分程度）
③ ②に低脂肪牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止めます。味噌を溶かしながら加え、味を整えます。

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

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

特定健診及び各種がん検診があります。今年度受けていない人はぜひ受けましょう。
詳しくは、昨年12月に配布されたチラシをご覧ください。

【お問い合わせ】保健福祉課 ☎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)



海明けまぢか（福島漁港）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

毎日の　食事で変わる　自分の未来

福島商業高校１年
山内　七菜花さん

2015（平成27年） 2月 如月

役場からのお知らせ

●財務課
・国民健康保険税第9期の納期です。
［確定申告］2月6日～3月16日

●保健福祉課
・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。

●水産商工課
・2月1日（日）　どすこい雪まつり（予定）

●生涯学習課
・2月下旬～5月中旬　ひな人形・武者人形祭り in チロップ館

今月の健康料理レシピ



小松菜と海苔のごま和え

１人分の目安：46kcal　カルシウム 138mg　食塩相当量 0.4ｇ

■ 材料（４人分）

小松菜……１袋
焼き海苔……全形１／２枚
【A】
黒すりごま……大さじ２
減塩しょうゆ……小さじ４
砂糖……小さじ４
酒……小さじ１

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
○小松菜は洗ったあと、塩を加えたお湯で茹でて冷水にさらします。
４㎝くらいの長さに切り、水気を切ります。
○【A】の材料をボウルに入れて混ぜ合わせておきます。

① 食べる直前に【A】の入ったボウルに小松菜を入れてよく混ぜます。
② 海苔を手でちぎって加え、混ぜ合わせます。

●カルシウムの豊富な小松菜やごまを使った和えものです。ごま和えにすると、小松菜独特の苦みが減って食べやすくなります。

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				

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口 どすこい雪まつり（予定）	**2** 先勝 ●ふれあい教室	**3** 節分 友引	**4** 立春 先負 ●リハビリ教室	**5** 仏滅	**6** 大安	**7** 赤口
8 先勝	**9** 友引	**10** 先負	**11** 建国記念の日 仏滅	**12** 大安	**13** 赤口	**14** 先勝
15 友引	**16** 先負	**17** 仏滅 ●ふれあい教室	**18** 大安 ●リハビリ教室	**19** 雨水 先勝 ●乳幼児健診	**20** 友引 ●育児教室	**21** 先負
22 仏滅	**23** 大安 ●ふれあい教室	**24** 赤口 ●ふれあい教室	**25** 先勝	**26** 友引 ●介護家族交流会	**27** 先負	**28** 仏滅
1	2	3	4	5	6	7

寒冷期で脳卒中の多発する時期です。急激な血圧の変化や塩分の摂り過ぎなどに気をつけましょう。

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)



春光（福島漁港）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

元気だと　まわりのみんなが　えがおです

吉岡小学校４年
佐々木　太郎くん

2015（平成27年）3月 弥生

役場からのお知らせ

●財務課
［確定申告］2月6日～3月16日

●生涯学習課
・2月下旬～5月中旬　ひな人形・武者人形祭り in チロップ館

今月の健康料理レシピ



黒米のいなり寿司

１個分の目安：154kcal　カルシウム 53mg　食塩相当量 0.7ｇ

■ 材料（8個分）

【寿司飯】
白米……1合
黒米……小さじ1
千切り昆布…3ｇ
白いりごま…小さじ1

【寿司酢】
酢……大さじ2弱
塩……小さじ1/2
砂糖……小さじ1と1/2

【いなりの皮】
小揚げ……4枚
砂糖……大さじ2と1/2
水……80cc
本みりん…大さじ1
減塩しょうゆ…大さじ2と1/2

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
○ 白米と黒米を研ぎ、30分以上浸水してから通常の水加減で米を炊きます。
○ 千切り昆布はキッチンばさみで１㎝角に切り、水で戻します。５分位経ったらザルにあげてしっかり水切りします。
○ 寿司酢の材料を混ぜ合わせます。

【いなりの皮】の作り方
① 小揚げは半分に切ってから油抜きし、軽く水気を切ります。
② テフロン加工のフライパンなどに材料を全て入れます。
③ 小揚げに調味料をからめながら汁がなくなるまで加熱します。

【寿司飯】の作り方
① 炊いたごはんを別の容器に移し、寿司酢、千切り昆布を加えます。白ごまは手でひねりながら加え、一緒に混ぜ合わせます。
② いなりの皮に寿司飯を詰めて器に盛ります。

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		

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	**2** 赤口 ●ふれあい教室	**3** 先勝 ひなまつり	**4** 友引 ●健康料理教室	**5** 先負 ●歯科検診フッ素塗布	**6** 仏滅 啓蟄	**7** 大安 ●リハビリ教室
8 赤口	**9** 先勝	**10** 友引 ●ふれあい教室	**11** 先負	**12** 仏滅	**13** 大安	**14** 赤口
15 先勝	**16** 友引	**17** 先負 ●ふれあい教室	**18** 仏滅 春の彼岸の入り ●リハビリ教室	**19** 大安 ●乳幼児健診	**20** 友引 ●育児教室	**21** 先負 春分の日
22 仏滅	**23** 大安 ●ふれあい教室	**24** 赤口 春の彼岸の明け ●ふれあい教室	**25** 先勝	**26** 友引 ●介護家族交流会	**27** 先負	**28** 仏滅
29 大安	**30** 赤口	**31** 先勝	1	2	3	4

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」とも言い、ひな人形を飾り、白酒やひしもちなどをお供えして無病息災を祈る行事です。

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)



遠嶺残雪（萩山より）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

運動で　心も体も　リフレッシュ

福島中学校２年
花田　瑞紀さん

2015（平成27年） 4月 卯月

役場からのお知らせ

●生涯学習課
・2月下旬～5月中旬　ひな人形・武者人形祭り in チロップ館

今月の健康料理レシピ



めかぶスープ

１人分の目安：31kcal　カルシウム 28mg　食塩相当量 0.6ｇ

■ 材料（4人分）

乾燥めかぶ……4ｇ
長ねぎ……40ｇ
水……3カップ
卵……1個
鶏ガラスープの素…大さじ1
白いりごま……小さじ2
こしょう……少々

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
○ 乾燥めかぶは、キッチンばさみで細切りにします。
○ 長ねぎは、みじん切りにします。

① 鍋に水、乾燥めかぶを入れて加熱し、沸騰したら火を弱めます。
② 火が通ったら、溶き卵を少しずつ加えます。
③ 白いりごまをひねりながら加えます。
④ 長ねぎを加えます。
⑤ 鶏ガラスープの素、こしょうで味を整えます。

※調理のポイント
・めかぶには「フコイダン」というネバネバ成分が含まれ、抗ガン作用やお肌をプルプルにするはたらきがあります。
・フコイダンは断面から出るので、繊維に対して直角にハサミを入れて細かくカットすると効率よく摂れます。

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

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

新年度になりました。個別検診受付中（大腸・乳・子宮がん）【申し込み・お問い合わせ】保健師まで ☎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)



新緑の山里（桧倉地区）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

なる前に　検診行って　ガン予防

福島中学校３年
富山　彩夏さん

2015（平成27年）5月 皐月

役場からのお知らせ

●財務課
・固定資産税第1期の納期です。
・軽自動車税の納期です。

●水産商工課
・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10日（日）　第24回北海道女だけの相撲大会

●生涯学習課
・2月下旬～5月中旬　ひな人形・武者人形祭り in チロップ館

今月の健康料理レシピ



千切り昆布入りサラダ

1人分の目安：55kcal　カルシウム 24mg　食塩相当量 0.9ｇ

■ 材料（4人分）

千切り昆布（乾燥）4ｇ
キャベツ…… 80ｇ
きゅうり…… 中1/2本
トマト…… 中1/2個
ホールコーン缶… 40ｇ
ツナ缶（水煮）…… 小1/2缶

【A】
減塩しょうゆ… 大さじ2＋小さじ2
本みりん…… 小さじ4
酢…… 小さじ4
レモン汁…… 小さじ4

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
○千切り昆布はキッチンばさみで4㎝四方にカットします。水で5分程戻し、しっかり水気を切ります。
○キャベツときゅうりは5㎝幅の千切りにします。
○トマトは、くし形に切ります。
○ホールコーン缶とツナ缶はそれぞれ水気を切ります。
○【A】の材料を混ぜ合わせます。

① ボウルに千切り昆布、キャベツ、きゅうりを加えて混ぜ合わせます。
② ①を器に盛り、コーン、ツナ、トマトをのせます。
③ 食べる直前に【A】をかけて出来上がりです。

※調理のポイント
・千切り昆布は水で5分程漬けて戻してから使います。（約17～20倍に増えます）
・生の千切り昆布100ｇで代用できます。

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				

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

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】保健福祉課 ☎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)



海霧の来るころ（萩山より）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

すききらい　なくしていっぱい　たべようよ

吉岡小学校２年
佐々木　いちかさん

2015（平成27年）6月 水無月

役場からのお知らせ

●財務課
- 町道民税第1期の納期です。
- 国民健康保険税第1期の納期です。

●保健福祉課
- 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。

●水産商工課
- 6月下旬　第2回わんぱく相撲函館場所福島大会

今月の健康料理レシピ



ミルクゼリー

１人分の目安：95kcal　カルシウム 131mg　食塩相当量 0.2ｇ

■ 材料（6人分）

アガー…… 15ｇ
砂糖…… 50ｇ
低脂肪牛乳…… 2カップ
みかん缶詰…… 85ｇ

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
〇みかんの粒を半分に切ります。

① 鍋にアガーと砂糖を入れて泡立て器などでかき混ぜます。低脂肪牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせます。（だまにならないよう注意）
② ①を木べらでかき混ぜながら中火で加熱します。沸騰したら弱火で１～２分加熱し、火を止めます。
③ 粗熱がとれたら器に流し入れ、みかんを加え、冷蔵庫で冷やし固めます。
（常温で固まるので、様子をみながら器に入れます）

※調理のポイント
- アガーに直接牛乳や水などを加えると固まらなくなるので、あらかじめアガーと砂糖を混ぜ合わせてから使います。
- だまになりやすく、焦げることがあるので、沸騰するまでは常に混ぜながら作るようにしましょう。
- 沸騰させないと固まらないので、必ず沸騰させましょう。

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

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

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)



霧のお花畑（大千軒岳）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

あついとき　すいぶんほきゅうは　だいじだよ

福島小学校１年
工藤　響くん

2015（平成27年） 7月 文月

役場からのお知らせ

●財務課
・固定資産税第2期の納期です。
・国民健康保険税第2期の納期です。

●保健福祉課
・後期高齢者医療保険料第2期の納期です。
・後期高齢者医療保険証の更新
・重度／ひとり親／子ども 各医療費受給者証の更新

●水産商工課
・7月上旬～下旬　第20回かがり火コンサート
・7月18日（土）海峡横綱ビーチ海開き（予定）
・7月19日（日）第17回千代の富士杯争奪相撲大会（予定）

●学校教育課
・7月26日（日）第36回北海道中学校相撲大会

●住民生活課
・7月14日（火）　戦没者追悼式

今月の健康料理レシピ



イカといんげんの炒め物

１人分の目安：90kcal　カルシウム 18mg　食塩相当量 0.9ｇ

■ 材料（4人分）

つぼぬきイカ… 200ｇ
※生イカでも可
いんげん…… 40ｇ
玉ねぎ…… 中1/2個
ごま油…… 小さじ1

【A】
減塩しょうゆ… 小さじ4
本みりん…… 小さじ4
酢…… 小さじ2
おろしにんにく 小さじ1

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
〇イカは、１㎝幅の輪切りにします。
（生イカの場合：内臓をとり、皮をむいて輪切りにします）
〇いんげんは筋をとり、３～４等分の斜め切りにします。
〇玉ねぎは、薄切りにします。
〇【A】の材料を混ぜ合わせます。

① フライパンにごま油を入れて加熱し、いんげんと玉ねぎを炒めます。
② 半分くらい火が通ったら、イカを加えます。
③ イカの色が変わってきたら【A】を加えてからめ、全体に火が通ったら出来上がりです。

※調理のポイント
・イカは、加熱しすぎると身が固くなりますので、サッと仕上げるのがポイントです。
・いんげんの青臭さが苦手な方は、下茹でしてから調理すると良いでしょう。

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 友引 ●リハビリ教室	半夏生 2 先負	3 仏滅	4 大安
5 赤口	6 先勝 ●ふれあい教室	七夕 小暑 7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口
12 先勝	13 友引	14 先負 ●ふれあい教室 ●戦没者追悼式	15 仏滅 ●リハビリ教室	16 赤口 ●乳幼児健診	17 先勝 ●育児教室	18 友引 海峡横綱ビーチ海開き（予定）
19 先負 第17回千代の富士杯争奪相撲大会（予定）	海の日 20 仏滅	21 大安	22 赤口	大暑 23 先勝 ●介護家族交流会	24 友引	25 先負
26 仏滅 第36回北海道中学校相撲大会	27 大安 ●ふれあい教室	28 赤口 ●ふれあい教室	29 先勝	30 友引	31 先負	1

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て熱中症を防ぎましょう。

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)



宴（横綱ビーチ）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

けんこうは　日々の努力の　つみかさね

福島中学校３年
梅澤　葵くん

2015（平成27年）

8月

葉月

役場からのお知らせ

●財務課
・町道民税第2期の納期です。
・国民健康保険税第3期の納期です。

●保健福祉課
・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。

●水産商工課
・8月2日（日）　第4回海峡横綱ビーチバレー大会
・8月上旬～下旬　九重部屋夏合宿（約2週間）
・8月13日（木）第29回やるべ福島イカまつり
・8月下旬～9月上旬　第13回千軒そばの花観賞会

●教育委員会
・8月13日（木）　成人祭
・8月14日（金）　成人式

今月の健康料理レシピ



冷やしうどん

１人分の目安：321kcal　カルシウム 28mg　食塩相当量 1.8ｇ

■ 材料（4人分）

乾燥うどん…　200ｇ
なめこ……　2袋
豚肩ロース肉（しゃぶしゃぶ用）　160ｇ
昆布だし汁…　4カップ
大根……　200ｇ
生姜……　20ｇ
長ねぎ……　40ｇ

【めんつゆ】
手作りめんつゆ　120 cc
水……　120 cc

■手作りめんつゆの材料
減塩しょうゆ……1カップ
みりん……3/4カップ
酒……1/2カップ
昆布……8㎝
削り節……20ｇ

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
○乾燥うどんは、表示通りに茹でて流水でよく洗います。氷水にさらしたあと、ザルにあげます。
○なめこはサッと洗います。熱湯で1分茹で、ザルにあげます。
○豚肩ロース肉は昆布だし汁で茹でて冷ます。
○大根と生姜はすりおろし、長ねぎはみじん切りにします。
○【めんつゆ】を作ります。

① 器にうどんを入れ、なめこ、豚肉、大根おろし、長ねぎをのせます。
② 食べる直前にめんつゆをかけ、生姜を添えて出来上がりです。（お好みできざみのりをのせても良いでしょう）

＜手作りめんつゆ（濃縮タイプ）約350mℓ分＞
① 鍋にすべての材料を入れ、弱火の中火にかけます。
② 沸騰したら弱火にし、5分間ゆっくり煮出します。火を止めて冷めるまでおきます。
③ 厚手の紙タオルをしいて、ザルでこし、密封容器に入れます。（1週間くらい保存できます）

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			

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 仏滅
2 大安 海峡横綱ビーチバレー大会	3 赤口 ●ふれあい教室	4 先勝	5 友引 ●リハビリ教室	6 先負	7 仏滅	立秋 8 大安
9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅 第29回やるべ福島イカまつり ●成人祭	14 先勝 ●成人式	15 友引
16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝 ●乳幼児健診	21 友引 ●育児教室	22 先負 ●リハビリ教室
処暑 23 仏滅	24 大安 ●ふれあい教室	25 赤口 ●ふれあい教室	26 先勝	27 友引 ●介護家族交流会	28 先負	29 仏滅
30 大安	31 赤口					

食品衛生月間です。食中毒菌を「つけない」「増やさない」で食中毒を予防しましょう。

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)



七変化の彩り（展望公園）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

大丈夫？　心の中も　けんこうに

福島中学校３年
平澤　佳純さん

2015（平成27年） 9月 長月

役場からのお知らせ

●財務課
・固定資産税第3期の納期です。
・国民健康保険税第4期の納期です。

●水産商工課
・8月下旬～9月上旬　第13回千軒そばの花観賞会
・9月11日（金）～16日（水）　福島大神宮例大祭

●保健福祉課
・後期高齢者医療保険料第4期の納期です。
・国民健康保険証の更新
・9月6日（日）　健康フェスティバル（予定）

●住民生活課
・9月19日（土）　敬老会

今月の健康料理レシピ



きのことパプリカの炒め物

1人分の目安：32kcal　カルシウム 2mg　食塩相当量 0.3ｇ

■ 材料（4人分）

しめじ……1パック
えのき……1袋
生しいたけ……1パック
赤パプリカ……50ｇ
オリーブ油……小さじ1
おろしにんにく……小さじ1
酒……小さじ1
塩……ひとつまみ
こしょう……少々

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
○ しめじは、根元を切ってほぐします。
○ えのきは、根元を切ってから半分に切ります。
○ 生しいたけは、根元を切ったあと５㎜幅に切ります。軸の部分を細切りにします。
○ 赤パプリカは種とヘタを取り、細切りにします。

① フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて加熱します。
　香りが出たら赤パプリカを加えて加熱します。
② しめじ、えのき、生しいたけ、酒を加えて炒めます。
③ 全体に火が通ったら、塩、こしょうで味付けして出来上がりです。

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

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 二百十日 先勝 ●ふれあい教室	2 友引 ●リハビリ教室	3 先負 ●乳幼児健診	4 仏滅 ●育児教室	5 大安 ●敬老会
6 赤口 ●健康フェスティバル(予定)	7 先勝 ●ふれあい教室	8 白露 友引 ●ふれあい教室	9 先負 ●リハビリ教室	10 仏滅 ●歯科検診フッ素塗布	11 大安 ●介護家族交流会	12 赤口 ●敬老会
13 友引	14 先負	15 仏滅 ●ふれあい教室	16 大安 ●リハビリ教室	17 赤口 ●乳幼児健診	18 先勝 ●育児教室	19 友引 ●敬老会
20 秋の彼岸の入り 先負	21 敬老の日 仏滅	22 国民の休日 大安	23 秋分の日 赤口	24 先勝 ●介護家族交流会	25 友引	26 秋の彼岸の明け 先負
27 十五夜 仏滅	28 大安 ●ふれあい教室	29 赤口 ●ふれあい教室	30 先勝 ●健康料理教室	1	2	3

がん制圧月間です。個別検診受付中（大腸・乳・子宮がん）【申し込み・お問い合わせ】保健師まで ☎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)



朝日の中で（月崎海岸）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

健康は　親から子への　願い事

福島中学校１年
木村　楓さん

2015（平成27年） 10月 神無月

役場からのお知らせ

●財務課
- 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。

●水産商工課
- 10月4日（日）第31回福島町カントリーフェスティバル（予定）
- 10月下旬　殿様街道探訪ウォーク in 秋

●保健福祉課
- 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。

●住民生活課
- 10月8日（木）　高齢者ふれあいスポーツ大会

今月の健康料理レシピ



さばのケチャップ炒め

１人分の目安：232kcal　カルシウム 19mg　食塩相当量 0.8ｇ

■ 材料（４人分）

さば（3枚おろし）1尾（2切れ）
酒……大さじ1
小麦粉……大さじ2
サラダ油……小さじ2
人参……50ｇ
ピーマン……1個
玉ねぎ……中1/2個
サラダ油……小さじ1

【A】
レモン汁……小さじ4
砂糖……大さじ1
ケチャップ……大さじ3
減塩しょうゆ…小さじ1

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
○さばは、包丁を斜めにして1切れを4～6等分に切ります。酒をふり、10～15分おいたあと、キッチンペーパーで水分を拭き、小麦粉を両面につけます。
○人参、ピーマン、玉ねぎは、細切りにします。
○【A】の材料を混ぜ合わせます。

① フライパンにサラダ油（小さじ2）を入れて加熱し、両面に焼き色がつくまでさばを炒めます。
② ①を取り出し、フライパンをきれいにします。サラダ油（小さじ1）を入れて加熱し、人参、ピーマン、玉ねぎを炒めます。
③ 炒めたさばをフライパンに戻し、【A】をからめて少し炒めます。
④ 器に盛って出来上がりです。

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	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 大安 第31回福島町カントリーフェスティバル（予定）	5 赤口 ●ふれあい教室	6 先勝	7 友引	8 先負 寒露 高齢者ふれあいスポーツ大会	9 仏滅	10 大安
11 赤口	12 先勝 体育の日	13 先負 ●ふれあい教室	14 仏滅 ●リハビリ教室	15 大安 ●乳幼児健診	16 赤口 ●育児教室	17 先勝
18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口 ●介護家族交流会	23 先勝	24 友引 霜降
25 先負	26 仏滅 ●ふれあい教室	27 大安 ●ふれあい教室	28 赤口 ●リハビリ教室	29 先勝 ●健康料理教室	30 友引	31 先負

健康強調月間です。運動・栄養・食生活・禁煙などの生活習慣や自分の健康について考えてみましょう。

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)



秋虹の里（ニュータウンより）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

するめいか　かめばかむほど　あご強く

福島小学校６年
飯田　結愛さん

2015（平成27年）11月 霜月

役場からのお知らせ

●財務課
- 固定資産税第4期の納期です。
- 国民健康保険税第6期の納期です。

●教育委員会
- 11月　1日（日）　第33回南北海道駅伝競走大会
- 11月14日（土）～15日（日）　町民文化祭（予定）

●保健福祉課
- 後期高齢者医療保険料第6期の納期です。

今月の健康料理レシピ



鮭のチーズ焼き きのこ添え

１人分の目安：186kcal　カルシウム 85mg　食塩相当量 0.9ｇ

■ 材料（４人分）

鮭（塩をしていないもの）…… 80ｇ×4切れ
塩・こしょう…少々
オリーブ油……小さじ1
まいたけ…… 100ｇ
しめじ…… 100ｇ
玉ねぎ…… 中1個
酒…… 小さじ1
塩…… ひとつまみ
こしょう…… 少々
オリーブ油… 小さじ1
とろけるチーズ　2枚

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
○ 鮭に塩・こしょうをふり、下味をつけます。（15分くらい）
○ まいたけ・しめじは、根元を切って小房に分けます。
○ 玉ねぎは薄切りにします。
○ とろけるチーズは、半分の大きさにします。

① フライパンにオリーブ油を入れて熱し、まいたけ、しめじ、玉ねぎをしんなりするまで炒め、酒、塩、こしょうで味付けして取り出します。
② ①のフライパンにオリーブ油を入れて熱し、鮭を入れて両面焼き色がつくまで焼き、チーズを上にのせて蓋をします。
③ チーズが溶けたら火を止めます。
④ 器に盛りつけて完成です。

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		

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅 第33回 南北海道駅伝競走大会	**2** 大安	**3** 文化の日 赤口	**4** 先勝	**5** 友引	**6** 先負	**7** 仏滅 ●リハビリ教室
8 立冬 いい歯の日 大安	**9** 赤口 ●ふれあい教室	**10** 先勝 ●ふれあい教室	**11** 友引	**12** 仏滅 ●介護家族交流会	**13** 大安	**14** 赤口 町民文化祭（予定）
15 先勝 町民文化祭（予定）	**16** 友引	**17** 先負 ●ふれあい教室	**18** 仏滅 ●リハビリ教室	**19** 大安 ●乳幼児健診	**20** 赤口 ●育児教室	**21** 先勝
22 友引	**23** 勤労感謝の日 小雪 先負	**24** 仏滅 ●ふれあい教室	**25** 大安	**26** 赤口	**27** 先勝	**28** 友引
29 先負	**30** 仏滅	1	2	3	4	5

11月9日～15日は「全国糖尿病週間」です。食べ過ぎや運動不足にならないよう生活習慣を見直しましょう。

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)



暮れる故郷（展望公園より）　撮影／FPC 福島フォトサークル

みんなの健康標語

健康は　お金では買えない　宝物

福島商業高校２年
梅澤　優磨くん

2015（平成27年）

12月

師走

役場からのお知らせ

●財務課
・町道民税第4期の納期です。
・国民健康保険税第7期の納期です。

●保健福祉課
・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。

今月の健康料理レシピ



牛乳かぼちゃかん

１人分の目安：71kcal　カルシウム 54mg　食塩相当量 0.3ｇ

■ 材料（4人分）

アガー…… 5ｇ
砂糖…… 20ｇ
低脂肪牛乳…… 150 cc
かぼちゃ…… 150ｇ
塩…… ひとつまみ

■ 作り方

＜下ごしらえ＞
〇かぼちゃは皮と種を取り除き、適当な大きさに切ります。お皿にのせ、ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、温かいうちに裏ごしします。

① アガーと砂糖を粉のままよく混ぜ、低脂肪牛乳を少しずつ加えます。
② ①をかき混ぜながら中火で加熱します。
③ 軽く沸騰したら火を止め、かぼちゃと塩を加えて混ぜ合わせます。
④ 水でぬらした型に③を流し入れ、冷やし固めます。
⑤ 固まったら型からはずし、人数分に切り分けます。

※調理のポイント
・かぼちゃの甘さに応じて砂糖の量を加減しましょう。
・裏ごしすると口当たりが良く仕上がります。

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

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 大安	2 赤口 ●リハビリ教室	3 先勝 ●歯科検診フッ素塗布	4 友引 ●健康料理教室	5 先負
6 仏滅	7 大安 大雪 ●ふれあい教室	8 赤口 ●ふれあい教室	9 先勝	10 友引 ●介護家族交流会	11 大安	12 赤口
13 先勝	14 友引 ●ふれあい教室	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	21 先負	22 仏滅 冬至	23 大安 天皇誕生日	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口 ●役場仕事納め	31 先勝	1	2

冬至の行事食である「かぼちゃ」はビタミンAやカロテンが豊富で、風邪予防などに効果的です。

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)

健康づくりの3本柱

栄 養

バランスの良い食事を



- 1日3食の食事は
  主食・主菜・副菜をそろえて
- 野菜から先に食べると、
  コレステロールの吸収を抑え、
  血糖値の急激な上昇を防ぎます。

運 動

いつもより 10分
体を動かしましょう



- １０分の歩行で１,０００歩
  歩数が増えます。
- ラジオ体操・テレビ体操も
  立派な「運動」になります。

休 養

体調に合った休養で
心と体を休めましょう



積極的休養

- 軽い運動・ストレッチなど

消極的休養

- 睡眠時間を確保しましょう。
  （1日6時間以上）
- 仮眠をとる　など