



1年間の無事を願って(社務所) 撮影/FPC 福島フォトサークル

今月の健康料理レシピ



鶏肉とキャベツのスープ

1人分の栄養価: 65kcal カルシウム 17mg 食塩相当量 1.1g

●材料(4人分)

- | | |
|---------------|-----------------|
| キャベツ……………100g | 【A】 |
| にんじん……………20g | 昆布だし汁……………500cc |
| 鶏むね肉(皮つき)180g | 白だし……………小さじ1 |
| 塩……………ひとつまみ | 酒……………小さじ2 |
| 粗びき黒こしょう…少々 | 鶏ガラスープの素 小さじ1 |
| 片栗粉……………大さじ1 | 塩……………ひとつまみ |

仕上げ:
粗びき黒こしょう…少々

●作り方

- <下ごしらえ>
- 昆布だし汁を作ります。
 - キャベツは、芯をとってざく切りにします。
 - にんじんは、皮をむいて細切りにします。
 - 鶏むね肉は、皮をとって一口大のそぎ切りにします。
- ① 鍋に切った野菜と【A】を入れて火にかけます。沸騰したら火を弱め、10分程加熱します。
 - ② 鶏むね肉に塩、粗びき黒こしょう、片栗粉をまぶします。
 - ③ 野菜にある程度火が通ったら、②の鶏肉を上のにせて2~3分加熱します。
 - ④ 全体に火が通ったら、粗びき黒こしょうをかけて出来上がりです。

昆布だし汁の作り方

- 水…1リットル ○昆布…20g
- ① 前日に鍋に水と昆布を入れて冷蔵庫で一晩おきます。
- ② ①を火にかけ、沸騰直前で火を止めて昆布を取り出します。

みんなの健康標語

健康を 意識するなら 姿勢から

福島商業高校2年 石岡 優さん

2024(令和6年)

役場からのお知らせ

- 町民課(税務部門)
 - ・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9日(火)~12日(金)

1月

睦月

	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	29		

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

身体の異常に気がついたら、すぐに受診しましょう。

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)



極寒に咲く(三岳) 撮影/FPC 福島フォトサークル



さば缶バーグ

1人分の栄養価：250kcal カルシウム181mg 食塩相当量 0.8g

●材料(4人分)

- さば味噌煮缶(減塩タイプ).....190g×1缶
- 木綿豆腐.....300g
- 卵.....(M)1個
- 長ねぎ.....20g
- にんにく(チューブ).....小さじ1
- 片栗粉.....大さじ3
- サラダ油(揚げ油).....適量

- 【A】 レモン汁.....大さじ2
減塩しょうゆ.....大さじ1
本みりん.....大さじ1
- 【付け合わせ】 大葉.....4枚
大根.....120g

●作り方

- <下ごしらえ>
- さば味噌煮缶は、汁気を軽く切ります。
 - 木綿豆腐は、キッチンペーパーを2重に包んで電子レンジ(600W)で3分加熱し、重しをのせて15分水切りします。
 - 長ねぎは、みじん切りにします。
 - 大根は、皮をむいておろします。
 - 【A】の材料を混ぜ合わせます。
- ① ボウルに水切りした豆腐、さば味噌煮缶、卵、長ねぎ、にんにく、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせます。
 - ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を4等分の平らな小判型に成形して揚げ焼きします。
 - ③ 両面きつね色になったら取り出します。
 - ④ お皿に③、大葉の上に大根おろしをのせ、上から【A】をかけて出来上がりです。



全身に エンジンかける 朝ごはん

福島中学校2年 安田 華さん

2024(令和6年) 2月 如月

役場からのお知らせ

- 町民課(税務部門)
 - ・国民健康保険税第9期の納期です。
 - [確定申告] 2月中旬～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5日(月)～9日(金)

●教育委員会事務局

- ・2月下旬～5月中旬 ひな・武者人形まつり(予定)

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

減塩は、胃がんの予防や高血圧のリスク低下につながります。塩分の多い食品や塩辛い食品は、控えましょう。

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)



ひな人形勢ぞろい(チロップ館) 撮影/FPC 福島フォトサークル



甘酒ゼリー

1人分の栄養価：85kcal カルシウム 19mg 食塩相当量 0.1g

●材料(5人分:5個)

- 米麹甘酒 125cc
- アーモンドミルク(砂糖不使用) 200cc
- 砂糖 20g
- ゼラチン 5g

トッピング

- ホイップ 適量
- アーモンド(食塩不使用) 5粒

●作り方

- <下ごしらえ>
 ○甘酒50ccにゼラチンを加えてふやかします。
- ① 鍋に残りの甘酒とアーモンドミルクを加え、沸騰直前まで温めます。
 - ② ①に砂糖、ふやかしておいたゼラチンを加え、混ぜながら溶かします。火を止めて粗熱をとり、器に流し入れます。
 - ③ 冷蔵庫で冷やし固めます。
 - ④ 上にホイップを絞り、アーモンドをのせます。



いじめはね 心に残る おおけがだ

福島小学校5年 村田 稀生さん

2024(令和6年)

役場からのお知らせ

- 町民課(税務部門) [確定申告] 2月中旬~3月15日(金)
- 福祉課 ・乳幼児予防接種申し込み期間:3月4日(月)~8日(金)
- 教育委員会事務局 ・2月下旬~5月中旬 ひな・武者人形まつり(予定)

3月

弥生

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

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1 先負	2 仏滅
3 大安	4 赤口 ●乳がん検診	5 先勝 啓蟄 ●介護家族交流会 ●認知症カフェ(温泉)	6 友引 ●リハビリ教室	7 先負 ●歯科検診フツ素塗布	8 仏滅	9 大安
10 友引	11 先負 ●ふれあい教室	12 仏滅 ●ふれあい教室	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負 春の彼岸の入り	18 仏滅	19 大安	20 赤口 春分の日	21 先勝 ●乳幼児健診	22 友引 ●育児教室 ●認知症カフェ(役場)	23 先負 春の彼岸の明け
24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝 ●ふれあい教室 ●リハビリ教室	28 友引	29 先負	30 仏滅
31 大安						

お酒は、ほどほどに。お酒を飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

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)



分水嶺を征く(大千軒岳) 撮影/FPC 福島フォトサークル



牛肉入りチャプチェ

1人分の栄養価: 149kcal カルシウム 23mg 食塩相当量 0.8g

●材料(4人分)

- 牛もも肉……………200g
- ※豚肉、鶏肉で代用可
- ★砂糖……………小さじ1
- ★減塩しょうゆ…小さじ1と1/2
- ★おろしにんにく 小さじ1弱
- 春雨……………30g
- きくらげ(乾)…4g
- 赤ピーマン ……60g
- にら……………40g
- たけのこ水煮 80g
- サラダ油 ……小さじ2

- 【A】
砂糖……………小さじ2
減塩しょうゆ…大さじ1+小さじ1
- 付け合わせ
サニーレタス 20g

●作り方

- <下ごしらえ>
- 牛もも肉は千切りにし、★の調味料でもみこみます。
 - 春雨は、ぬるま湯に10分浸けて戻します。水気を切り、3~5cmの長さに切ります。
 - きくらげは、水に30分浸けて、石づきをとってざく切りにします。
 - 赤ピーマンは、3~5cmの長さの千切りにします。
 - にらは、3~5cmの長さに切ります。
 - たけのこの水煮は、くし形にスライスし、下茹でします。
- ① フライパンにサラダ油をひき、牛もも肉を炒めます。火が通ったら、赤ピーマン、たけのこ、きくらげ、にらを加え、さっと炒めます。
 - ② ①をボウルに移し、春雨と【A】の調味料を加えて混ぜ合わせます
 - ③ 器に盛り、サニーレタスを添えます。

調理のポイント
チャプチェに使う肉は、脂身の少ない部位を選ぶようにしましょう。



みんなの健康標語 がん予防 早期発見 大事だよ

福島商業高校3年 安田 吏翔くん

2024(令和6年)

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)~12日(金)
- 教育委員会事務局
・2月下旬~5月中旬 ひな・武者人形まつり(予定)

4月

卯月

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

新年度がはじまりました。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)



桜の季節到達(三岳) 撮影/FPC 福島フォトサークル



野菜の南蛮漬け

1人分の栄養価：60kcal カルシウム 31mg 食塩相当量 0.6g

●材料(4人分)

- キャベツ 200g
- にんじん 100g
- 生姜 1かけ
- 玉ねぎ (中)1/2個

【南蛮酢】

- 穀物酢 大さじ3
- 減塩しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- ごま油 小さじ2
- 塩 ひとつまみ

●作り方

<下ごしらえ>

- キャベツは、硬い軸の部分を取り除き、2~3cm幅、3~4cmの長さのざく切りにします。
- にんじんと生姜は、皮をむいて細切りにします。
- 玉ねぎは、皮をむいて薄切りにします。
- 大きめのボウルに、【南蛮酢】の材料を混ぜ合わせます。

- 鍋で熱湯を沸かし、塩(分量外:ひとつまみ)を加えます。
- 野菜を全て熱湯に入れ、沸騰させてからザルに上げて水気を切ります。
- 熱いうちに南蛮酢の入ったボウルに②の野菜を入れて混ぜ合わせます。
- 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やします。
- 器に盛り付けて出来上がりです。

調理のポイント

野菜を茹でずには南蛮酢につけると、味がよくなります。



好ききらいなくして毎日けんこうだ

福島小学校4年 永井 真尋さん

2024(令和6年)

役場からのお知らせ

- 町民課(税務部門)
 - ・固定資産税第1期・軽自動車税の納期です。
- 産業課
 - ・5月上旬 殿様街道探訪ウォーク in 春
 - ・5月12日(日) 第30回北海道「女だけの相撲大会」
- 福祉課
 - ・乳幼児予防接種申し込み期間:5月7日(火)~10日(金)
- 教育委員会事務局
 - ・2月下旬~5月中旬 ひな・武者人形まつり(予定)

5月

皐月

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

5月31日は「世界禁煙デー」です。禁煙やたばこの煙を避ける生活を心がけましょう。

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)



光る海原へ(塩釜沖) 撮影/FPC 福島フォトサークル



今月の健康料理 レシピ

ブロccoliとさば缶のごま和え

1人分の栄養価: 118kcal カルシウム 128mg 食塩相当量 0.2g

- 材料(4人分)
 - ブロccoli……………1株
 - さば味噌煮缶:減塩タイプ……………1缶
 - ※いわし味噌煮缶で代用可
 - 白すりごま……………小さじ2
- 作り方
 - <下ごしらえ>
 - 鍋にお湯を沸かし、塩(分量外:ひとつまみ)を加えます。
 - ブロccoliは、しっかり水洗いし、上の部分を小房に分けます。茎は、皮をむいてスティック状に切り、別々にします。
 - ①ブロccoliを茎から順に入れて中火で茹でます。(2~3分程度)火が通ったら、ザルにあげて水気を切りながらそのまま置いて冷まします。
 - ②ポウルにさば缶を汁ごと入れて軽くほぐします。食べる直前にブロccoliとすりごまを加えて和えます。
- レシピのアレンジ法
 - ブロccoliの代わりに、ほうれん草、小松菜、菜の花などの緑黄色野菜も使えます。



よく食べよう 赤色黄色 あと緑

福島中学校1年 吉田 陽向くん

2024(令和6年)

6月

水無月

役場からのお知らせ

- 町民課(税務部門)
 - ・町道民税第1期・国民健康保険税第1期の納期です。
- 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3日(月)~7日(金)

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
7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	31			

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

6月は食育月間・毎月19日は食育の日です。主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

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)



トワイライトブルー（三岳1） 撮影/FPC 福島フォトサークル



今月の健康料理 レシピ

トマトとアボカドのサラダ
1人分の栄養価：96kcal カルシウム 20mg 食塩相当量 0.2g

●材料（4人分）

- トマト……………(中)1個 【A】
- アボカド……………1/2個 レモン汁……………小さじ2
- きゅうり……………1/2本 オリーブ油……………小さじ1
- クリームチーズ……………60g 減塩しょうゆ……………小さじ1
- レタス……………40g
- 粗びき黒こしょう……………少々

●作り方

- <下ごしらえ>
- トマトは、ヘタを取り1.5cm角に切ります。
 - アボカドは、種と皮をむいて1.5cm角に切ります。
 - きゅうりは、1.5cm角に切ります。
 - クリームチーズは、1cm角に切ります。
 - レタスは、水洗いし、一口大にちぎって水気を切ります。

- ① ボウルに【A】の材料を混ぜ合わせます。
- ② 食べる直前にクリームチーズ、トマト、アボカド、きゅうりを①のボウルに入れ、粗びき黒こしょうを加えて混ぜます。
- ③ 器にレタスを敷き、②を盛りつけて出来上がりです。



みんなの健康標語 あついとき こまめにとろう すいぶんを

福島小学校1年 村田 滯柊さん

2024(令和6年)

7月

文月

役場からのお知らせ

- 町民課(税務部門)
 - ・固定資産税第2期・国民健康保険税第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)～12日(金)
- 教育委員会事務局
 - ・7月21日(日) 千代の富士杯争奪相撲大会(予定)
- 町民課
 - ・7月中旬 戦没者追悼式(予定)
- 産業課
 - ・7月19日(金) 海峡横綱ビーチ「海開き」(予定)

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 赤口 ●ふれあい教室	2 先勝	3 友引 ●リハビリ教室 ●介護家族交流会	4 先負	5 仏滅	6 赤口 小暑
7 先勝	8 友引	9 先負 ●ふれあい教室	10 仏滅 ●認知症カフェ(温泉)	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安 ●リハビリ教室 ●認知症カフェ(役場)	18 赤口 ●乳幼児健診	19 先勝 ●育児教室 海峡横綱ビーチ「海開き」(予定)	20 友引
21 先負	22 仏滅	23 大安 ●ふれあい教室	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
千代の富士杯争奪相撲大会(予定)	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1	2
						3

太りすぎ、やせすぎは、がんが悪影響を与えます。適正体重の維持を心がけましょう。

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)



大輪の花火を見上げる(横綱ピーチ) 撮影/FPC 福島フォトサークル



豚肉のスタミナ炒め

1人分の栄養価: 239kcal カルシウム 70mg 食塩相当量 1.1g

●材料(4人分)

- 豚もも肉(薄切り)… 240g
- ピーマン …… 120g
- なす …… 480g
- ごま油 …… 大さじ1+
- 白いりごま …… 大さじ2
- 【A】
- 甘味噌 …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- 本みりん …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ2
- 減塩しょうゆ …… 小さじ1
- 豆板醤 …… 小さじ1
- にんにく(チューブ) 小さじ1

●作り方

- <下ごしらえ>
- 豚肉は、食べやすい大きさに切ります。
 - ピーマンは、種をとり、乱切りにします。
 - なすは、ヘタをとって乱切りにし、水にさらします。
 - 【A】を小さいボウルに入れて混ぜ合わせます。
- ① フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めます。両面焼いて色が変わったら、お皿に移します。
 - ② ①のフライパンにピーマン、なすを入れて3分ほど炒めます
 - ③ 豚肉をフライパンに戻し、【A】を回し入れ、汁気がなくなるまで炒めます。
 - ④ 白いりごまをふって、器に盛ります。



暑い日は 帽子と水を 忘れずに

福島小学校6年 石川 創くん

2024(令和6年)

8月

葉月

役場からのお知らせ

- 町民課(税務部門)
 - ・町道民税第2期・国民健康保険税第3期の納期です。
- 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5日(月)~9日(金)

●教育委員会事務局

- ・8月13日(火) 二十歳を祝う会・成人祭(予定)
- 産業課
 - ・8月13日(火) 第36回やるべ福島イカまつり
 - ・8月下旬 第22回千軒そばの花鑑賞会

	日	月	火	水	木	金	土
9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
28	29	30	31	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 二百十日

腸内環境を整えて、免疫力アップでがん予防しましょう。

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)



月の光といさり火(福島沖) 撮影/FPC 福島フォトサークル



きのこの和風スープ

1人分の栄養価：37kcal カルシウム 15mg 食塩相当量 0.7g

●材料(4人分)

- 乾燥ワカメ …………… 2g
- 生しいたけ …………… 50g
- しめじ …………… 50g
- まいたけ …………… 50g
- 溶き卵 …………… (M) 1個
- 塩 …………… ひとつまみ

- 【A】 昆布・かつおだし … 500cc
- 酒 …………… 大さじ1
- 減塩しょうゆ …………… 小さじ2
- 【水溶き片栗粉】 片栗粉 …… 小さじ2
- 水 …………… 大さじ1+小さじ1

●作り方

- <下ごしらえ>
- 乾燥ワカメは、水で戻して水気を切ります。
 - 生しいたけは、石づきをとり、傘と軸を薄切りにします。
 - しめじ、まいたけは、根元を切ってほくします。

- ① 鍋に【A】としいたけ、しめじ、まいたけを入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分程煮ます。
- ② 塩を加えてひと煮立ちさせ、ワカメ、水溶き片栗粉、溶き卵を加えます。

昆布・かつおだし汁の作り方

- 水…1リットル ○だし昆布…10g ○花かつお…30g
- ① 鍋に水とだし昆布を入れて、半日以上浸します。
- ② ①を火にかけ、沸騰寸前になったら昆布を取り出します。
- ③ 一度火を止め、花かつおを加えます。沸騰が続く程度の火加減で5分ほど加熱し、火を止めます。
- ④ ③をキッチンペーパーなどで漉します。



みんなの健康標語 何か変 感じる前に ガン検査

福島中学校2年 木村 祥吾くん

2024(令和6年)

9月

長月

役場からのお知らせ

- 町民課(税務部門)
 - ・固定資産税第3期・国民健康保険税第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)～13日(金)
 - ・健康フェスティバル(予定)

- 町民課
 - ・9月中旬 敬老会(予定)
- 産業課
 - ・9月15日(日) 福島町「FOOD STADIUM 2024」

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

がん征圧月間です。がん検診を受診し早期発見・早期治療を心がけましょう。

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)



山粧う(丸山) 撮影/FPC 福島フォトサークル



今日の健康料理 レシピ

1人分の栄養価：118kcal カルシウム 30mg 食塩相当量 0.2g

●材料(4人分)

- りんご ……………1個 普通牛乳 ……40cc
- ホットケーキミックス…50g ラカントS(顆粒)15g
- 有塩バター ……………10g ※砂糖で代用可
- 卵 ……………(M)1/2個

●作り方

- <下ごしらえ>
- りんごは、4等分に切って皮をむきます。種などを取ったあと5mm程度の厚さに切ります。
- ① フライパンにラカントS(顆粒)と水(分量外:小さじ1)を加え中火で溶かします。
 - ② ①が茶色くなって煮詰まってきたら、バターを加えてさらに加熱します。(キャラメル状にならなくてもOK)
 - ③ バターが溶けたら火を止め、りんごをまんべんなく並べます。
 - ④ 蓋をして弱火~中火で10分加熱します。
 - ⑤ 生地を作ります。ボウルにホットケーキミックス、牛乳、卵を入れ泡立て器で混ぜます。
 - ⑥ りんごに火が通ったら、火をさらに弱火にし、⑤の生地をのせます。
 - ⑦ 蓋をして焦げないように気をつけながら、弱火で5分ほど蒸し焼きにします。真ん中あたりに竹串をさして生地がつかなければ、焼き上がりです。
 - ⑧ 火を止め、熱いうちにフライパンをゆすりながらお皿に盛りつけます。人数分に切り分けて出来上がりです。

ラカントSとは?

カロリーゼロの甘味料で、砂糖の代わりに使えます。「顆粒タイプ」や「液状タイプ」などがあります。



みんなの健康標語 運動で心とからだのリフレッシュ

福島町字吉岡 三鹿 まゆさん

2024(令和6年)

10月

神無月

役場からのお知らせ

- 町民課(税務部門)
 - ・町道民税第3期・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)~11日(金)
- 教育委員会事務局
 - ・10月27日(日) 第42回南北海道駅伝競走大会(予定)
- 産業課
 - ・10月下旬 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 赤口	2 先勝 ●介護家族交流会	3 先負 ●がん検診・特定健診(予定)	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 先勝 ●ふれあい教室	8 友引	9 先負 寒露 ●リハビリ教室 ●認知症カフェ(温泉)	10 仏滅 ●健康料理教室	11 大安	12 赤口
13 先勝	14 友引 スポーツの日	15 先負 ●ふれあい教室	16 仏滅	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	23 大安 霜降 ●リハビリ教室 ●認知症カフェ(役場)	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口 食品ロス削減の日 ●ふれあい教室	31 先勝	1	2

普段から、無理のない範囲で身体を動かす時間を増やしましょう。

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)



晩秋の彩り(千軒) 撮影/FPC 福島フォトサークル



さつまいものきんつば

1人分の栄養価: 76kcal カルシウム 19mg 食塩相当量 0g

●材料(5人分:5個)

<さつまいもあん> さつまいも 150g グラニュー糖 20g 普通牛乳 大さじ1
 <皮> 水 40cc 薄力粉 20g 白玉粉 5g

サラダ油 少々
 黒いりごま 少々

●作り方

- <さつまいもあん>
- さつまいもは、皮をむいて乱切りにします。ラップでくみ、電子レンジ(600W)で3~4分加熱します。
 - やわらかくなったら熱いうちにフォークやマッシャーでよく潰し、グラニュー糖、牛乳を入れてゴムベラでよく混ぜ合わせます。5等分にして成形します。
- <皮>
- ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ入れながら泡立て器で混ぜます。薄力粉をふるい入れて、さらに混ぜ合わせます。
- ① フライパンを中火で熱し、キッチンペーパーでサラダ油を薄くぬります。さつまいもあんの表面に薄く生地をつけます。
 - ② 黒いりごまを中央に散らし、フライパンに置いて軽く押します。生地が乾いて焼けたら取り出します。
 - ③ 裏面に生地を薄くつけてフライパンに置き、焼けたら取り出して側面も同様に焼きます。
 - ④ 全ての面が焼けたら、お皿に盛りつけます。



みんなの健康標語 **よくかも すききらいせず たべようね**

吉岡小学校1年 佐藤 舞果さん

2024(令和6年)

11月

霜月

役場からのお知らせ

- 町民課(税務部門)
・固定資産税第4期・国民健康保険税第6期の納期です。
- 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5日(火)~8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 仏滅	2 大安
3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
文化の日	振替休日		●リハビリ教室 ●介護家族交流会			町民文化祭(予定)
10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝
町民文化祭(予定)	●ふれあい教室	●ふれあい教室				●リハビリ教室
17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引
		●認知症カフェ(温泉)	●認知症カフェ(役場)	●乳幼児健診	●育児教室	●労働感謝の日
24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負
和食の日		●ふれあい教室		●健康料理教室		

熱い飲み物や食べ物は、冷ましてから口にするようにし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

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)



親子仲良く(福島川) 撮影/FPC 福島フォトサークル

今月の健康料理レシピ



豆乳カレースープ

1人分の栄養価：66kcal カルシウム 41mg 食塩相当量 0.9g

●材料(4人分)

- 玉ねぎ……………(中)1/2個
- にんじん……………60g
- キャベツ……………80g
- ホールコーン……………40g
- ほうれん草……………40g
- 昆布だし汁……………400cc
- 調整豆乳……………200cc
- 固形コンソメ……………1個
- カレー粉……………小さじ1

●作り方

- <下ごしらえ>
- 昆布だし汁を作ります。
 - 玉ねぎは、皮をむいて薄切りにします。
 - にんじんは、皮をむいて細切りにします。
 - キャベツは、2cm角に切ります。
 - ほうれん草は、茹でてから5cmの長さに切ります。

- ① 鍋に昆布だし汁、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかけます。沸騰したら、キャベツ、ホールコーンを加えます。
- ② 野菜に火が通ったら、コンソメ、調整豆乳、カレー粉、ほうれん草を加え、沸騰直前で火を止めます。

昆布だし汁の作り方

- 水…1リットル ○昆布…20g
- ① 前日に鍋に水と昆布を入れて冷蔵庫で一晩おきます。
- ② ①を火にかけ、沸騰直前で火を止めて昆布を取り出します。

みんなの健康標語

健康は これからも私の パートナー

福島商業高校3年 船尾 凜さん

2024(令和6年) 12月

役場からのお知らせ

- 町民課(税務部門)
 - ・町道民税第4期・国民健康保険税第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)～13日(金)

師走

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
1月	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 大安	2 赤口 ●ふれあい教室	3 先勝 ●ふれあい教室	4 友引 ●リハビリ教室	5 先負 ●歯科検診フツ素塗布	6 仏滅	7 大安 大雪
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負 ●介護家族交流会	12 仏滅 ●認知症カフェ(温泉)	13 大安	14 赤口
15 先勝	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 冬至
22 友引	23 先負 ●認知症カフェ(役場)	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引
29 先負	30 仏滅 ●役場仕事納め	31 赤口	1	2	3	4

飲酒は、肝細胞がん、食道がん、大腸がんと強い関連があります。飲み過ぎの人は、節酒を心がけましょう。

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)