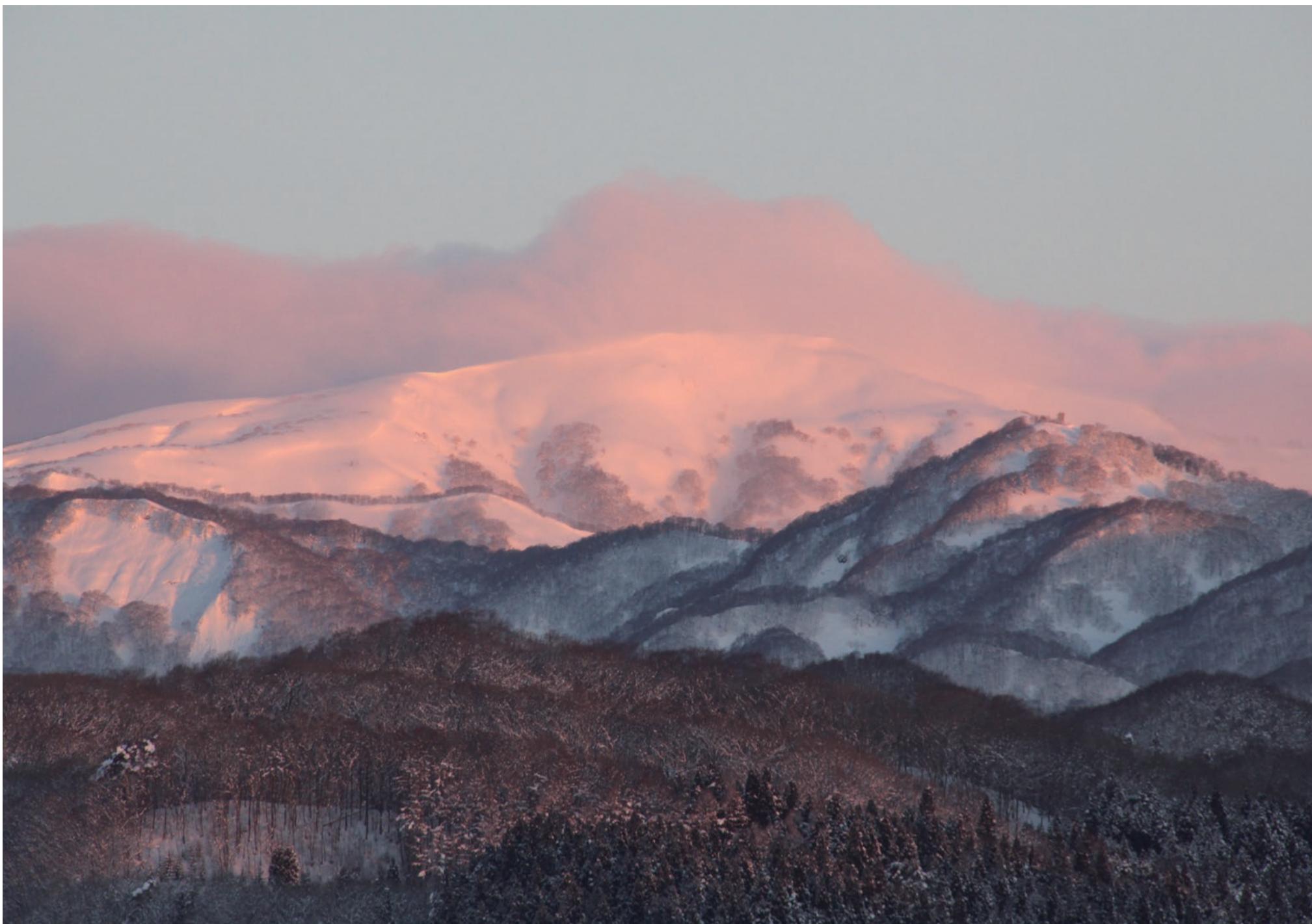




# ふくしま 健康 カレンダー 2026



福島町



### 切り干し大根のサラダ

1人分の栄養価：85kcal カルシウム 55mg 食塩相当量 0.7g

#### ● 材料(4人分)

切り干し大根(乾燥) ..... 25g  
ツナ缶(水煮) ..... 小1缶  
きゅうり ..... 1本  
にんじん ..... 40g  
塩 ..... ひとつまみ

#### [A]

マヨネーズ ..... 大さじ2  
減塩しょうゆ ..... 小さじ2  
白いりごま ..... 小さじ2  
こしょう ..... 少々

#### ● 作り方

##### (下ごしらえ)

○ボウルに切り干し大根、かぶるくらいの水を入れてほぐしながらもみ洗いします。一旦ザルに上げて、手で水気を絞ります。もう一度切り干し大根をボウルに入れてひたひたになるくらい水をたっぷり加え、20分以上浸します。3~4倍になったら、ザルに上げて、ざく切りします。

○ツナ缶は汁気を切ります。

○きゅうりは、斜め薄切りにしてから細切りにします。

○にんじんは、皮をむいて5cmの長さの千切りします。

① きゅうり、にんじんを入れて塩でもみ、5分程おいて水気を絞ります。

② ボウルに切り干し大根、①、ツナ、[A]を入れて混ぜ合わせます。

新春の陽光を受けて(大千軒岳) 撮影／FPC 福島フォトサークル

福島中学校3年  
岡 歩那美さん



健診で みんなの笑顔 守りたい

2026(令和8年)

1月

睦月

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。  
・乳幼児予防接種申込期間: 1月6日(火)~1月9日(金)

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

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

定期的に健診を受診し、病気の予防や早期発見・早期治療に努めましょう。

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 847-3001(代)



### 肉団子スープ

1人分の栄養価：108kcal カルシウム 52mg 食塩相当量 0.9g

#### ● 材料(4人分)

【肉団子】	
にんじん	60g
小松菜	1/2袋
【A】	
合いびき肉	150g
乾燥ひじき	2g
水	500cc
長ねぎ	1/4本
鶏ガラスープの素	小さじ2
おろし生姜	小さじ1
塩	ひとつまみ
粗びき黒こしょう	少々
粗びき黒こしょう	少々
【仕上げ】	
酒	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
かたくり粉	大さじ1

#### ● 作り方

##### (下ごしらえ)

- にんじんは、皮をむいて3cmの長さの短冊切りにします。
- 小松菜は、水洗いして3cmのざく切りにします。
- ひじきは水で戻したあと、みじん切りにします。
- 長ねぎは、みじん切りにします。
- ボウルに【肉団子】の材料を入れて混ぜ合わせ、16等分に丸めます。

- ① 鍋に【A】の材料を入れて火にかけます。
- ② 沸騰したら、肉団子を入れます。
- ③ アクを取り、にんじんを加えて蓋をして5分ほど煮ます。
- ④ 小松菜を加えて1分ほど火にかけます。
- ⑤ 仕上げにごま油を入れます。



すききらいにがてなものも がんばろう

厳冬の雪をのせて(千軒岳) 撮影／FPC 福島フォトサークル

吉岡小学校4年  
本間 ももさん

2026(令和8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16日(月)

##### ●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。
- ・乳幼児予防接種申込期間：2月9日(月)～2月13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	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				

3月

日

1

先勝

2

友引

3

先負

4

仏滅

5

大安

6

赤口

7

先勝

●ふれあい教室

●介護家族交流会

●リハビリ教室

8

友引

9

先負

10

仏滅

11

大安

12

赤口

13

先勝

14

友引

●ふれあい教室

15

先負

16

仏滅

17

先勝

18

友引

19

先負

20

仏滅

21

大安

●リハビリ教室

●認知症カフェ(役場)

雨水

●育児教室

22

赤口

23

天皇誕生日  
先勝

24

友引

25

先負

26

仏滅

27

大安

●ふれあい教室

●認知症カフェ(温泉)

28

赤口

●ふれあい教室

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す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)



### キャベツの粒マスタード和え

1人分の栄養価：72kcal カルシウム 45mg 食塩相当量 0.7g

#### ● 材料(4人分)

キャベツ ..... 300g  
にんじん ..... 100g

#### [A]

粒マスタード ..... 大さじ2  
酢 ..... 大さじ2  
減塩しょうゆ ..... 大さじ1  
オリーブ油 ..... 大さじ1

#### ● 作り方

##### 〔下ごしらえ〕

○キャベツは、せん切りにします。  
○にんじんは、皮をむいてせん切りにします。

① ボウルに [A] の材料を入れて混ぜ合わせます。

② ①にキャベツ、にんじんを加えて混ぜ合わせます。



体だけ？ 心のケアも 大切に

旅立ちの頃(福島川) 撮影／FPC 福島フォトサークル

福島商業高校1年  
島本 悠奈さん

2026(令和8年)

**3月**

弥生

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16日(月)

●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)

●福祉課

・乳幼児予防接種申込期間：3月9日(月)～3月13日(金)

4月

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

3月は「自殺対策強化月間」です。睡眠時間を6時間以上確保し、こころと体の疲れを溜め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)



### ツナマヨコーンパン

1人分の栄養価：157kcal カルシウム 48mg 食塩相当量 0.5g

#### ● 材料(6人分)

ホットケーキミックス …… 150g  
卵 ……………… 1個  
普通牛乳 …………… 大さじ6  
サラダ油 …………… 小さじ1

#### [A]

ツナ水煮缶 …………… 小1缶  
ホールコーン …………… 50g  
粗びき黒こしょう …………… 少々  
マヨネーズ …………… 大さじ1と1/2

#### ● 作り方

##### (下ごしらえ)

○ツナ缶、ホールコーンは、汁気をとります。  
○[A]の材料を混ぜ合わせます。

- ① ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳、サラダ油を入れて混ぜ合わせます。ラップをして10~15分生地を休ませます。
- ② アルミカップを天板にのせ、①を均等に入れます。
- ③ [A]を生地の上にのせ、アルミホイルを上にかぶせます。オーブントースターで10分ほど焼きます。
- ④ アルミホイルをはずし、5分以上焼いて表面に焦げ目をつけます。
- 竹串をさして、生地がつかなければ焼きあがります。

里の春(福島川沿岸) 撮影／FPC 福島フォトサークル

福島町字日向  
坂口 廣秋さん



検診を 後で後でが 命取り

2026(令和8年)

役場からのお知らせ

#### ●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)

#### ●福祉課

・乳幼児予防接種申込期間：4月6日(月)~4月10日(金)

# 4月

卯月

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

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)



### ドライカレー

1人分の栄養価：229kcal カルシウム 20mg 食塩相当量 0.6g

#### ●材料(4人分)

ごはん ..... 400g  
鶏もも肉 ..... 100g  
玉ねぎ ..... 中1/2個  
にんじん ..... 100g  
ピーマン ..... 1個  
顆粒コンソメ ..... 小さじ2  
お湯 ..... 大さじ2  
カレー粉 ..... 小さじ1と1/2  
オリーブ油 ..... 大さじ1

#### ●作り方

(下ごしらえ)  
○ごはんを用意します。  
○玉ねぎ、にんじんは、皮をむき5mm角に切れます。  
○ピーマンは、種とワタを取り、5mm角に切れます。  
○鶏肉は、皮をむいて1.5cm角に切れます。  
○コンソメは、お湯で溶かします。

① フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を炒めます。  
色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加えて炒めます。

② 野菜に火が通ったら、ごはんとコンソメを加えてパラパラになるまで炒めます。

③ カレー粉を加え、味が均一になるまで炒めます。



運動は 心のストレス ぶっとばす

福島中学校2年  
小鹿 希空さん

「豪快に」 撮影／干場 幸也さん

2026(令和8年)

5月

皐月

#### 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。

##### ●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)

##### ●福祉課

・乳幼児予防接種申込期間：5月11日(月)～5月15日(金)

#### ●産業課

・5月上旬 殿様街道探訪ウォーク in 春

・5月10日(日) 第32回北海道「女だけの相撲大会」

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				

6月

八十八夜

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 大安	2 赤口
3 先勝	4 友引	5 みどりの日 先負	6 こどもの日 立夏 仏滅	7 振替休日 大安	8 赤口	9 先勝
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
第32回北海道「女だけの相撲大会」	●ふれあい教室	●ふれあい教室	●介護家族交流会	●認知症カフェ(温泉)	●リハビリ教室	
17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引 小満	22 先負	23 仏滅
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口		●ふれあい教室	●リハビリ教室			

日常生活に運動を取り入れ、心身の健康を保ちましょう。

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 847-3001(代)



### スコップコロッケ

1人分の栄養価：205kcal カルシウム 27mg 食塩相当量 1.2g

#### ● 材料(4人分)

じゃがいも	中3個	減塩しょうゆ	小さじ2
普通牛乳	50cc	塩	ひとつまみ
合いびき肉	130g	粗びき黒こしょう	少々
玉ねぎ	大1/2個		
オリーブ油(炒め用)	小さじ1	[A]	
砂糖	小さじ2	パン粉	20g
顆粒コンソメ	小さじ2	オリーブ油	大さじ1

#### ● 作り方

(下ごしらえ)

○じゃがいもは、皮をむいて1口大に切り、水にさらします。  
○玉ねぎは、皮をむいてみじん切りにします。  
○[A]の材料を混ぜ合わせ、フライパンで焼き色がつくまで炒めます。  
○オーブン：220℃で予熱します。

- 耐熱容器にじゃがいもを入れて、ふんわりラップをかけます。  
電子レンジ600W6分加熱します。柔らかくなったら潰し、牛乳と混ぜ合わせます。
- フライパンにオリーブ油(炒め用)を熱し、合いびき肉を炒めます。9割近く火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーで取りながら、別の器に移します。
- ②のフライパンで玉ねぎを炒め、火が通ったら②の合いびき肉、砂糖、顆粒コンソメ、減塩しょうゆを加えて混ぜ合わせます。
- ①と③を混ぜ、塩、粗びき黒こしょうで味を調えます。  
耐熱容器に敷き詰め、炒めたパン粉を上にのせます。
- オーブン220℃で10分ほど焼きます。

晴れ渡る空の下(豊浜) 撮影／FPC 福島フォトサークル

吉岡小学校1年  
櫻庭 杏華さん



きゅうしょくを しっかりたべて がんばろう

2026(令和8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。

・乳幼児予防接種申込期間：6月8日(月)～6月12日(金)

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

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

6月は食育月間・毎月19日は食育の日です。主食・主菜・副菜を組み合わせて食べるよう心がけましょう。

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)



### トマトゼリー

1人分の栄養価：61kcal カルシウム 5mg 食塩相当量 0g

#### ● 材料(4人分)

粉ゼラチン	5g
水	大さじ3
トマトジュース(食塩不使用)	1缶(190g)
※完熟トマト(大)1個で代用可	
りんごジュース	1/2カップ
砂糖	大さじ4
レモン汁	小さじ2

#### (トッピング)

ミニトマト	2個
バセリまたはミント	少量

#### ● 作り方

##### (下ごしらえ)

- 水に粉ゼラチンを振り入れてふやかします。
- ミニトマトは、へたをとり半分に切ります。

① 鍋にトマトジュース、りんごジュースを入れて沸騰させます。

② いったん火を止め、砂糖、レモン汁、ふやかしたゼラチンを入れて溶かし、よく混ぜます。

③ グラスなどに均等に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めます。

④ ミニトマトを上にのせて、出来上がりです。

(好みで：バセリやミントの葉を添えると色合いがよくなります)

#### 【完熟トマトを使う場合】

- ・湯引きをして、タネとワタを取ります。
- ・ミキサーにかけ、こし器などで濾してから使います。



続けよう 無理はしないで 運動を

ゴールをめざして(保育所運動会) 撮影／FPC 福島フォトサークル

吉岡小学校6年  
佐藤 虎太郎さん

2026(令和8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
- ・乳幼児予防接種申込期間：7月6日(月)～7月10日(金)

##### ●教育委員会事務局

・7月12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17日(金) 海峡横綱ビーチ「海開き」(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

28

29

30

1  
先負

2  
仏滅

3  
大安

4  
赤口

5  
先勝

6  
友引

7  
先負

小暑  
七夕

8  
仏滅

9  
大安

10  
赤口

11  
先勝

12  
友引

13  
先負

14  
赤口

15  
先勝

16  
友引

17  
先負

18  
仏滅

千代の富士杯争奪相撲大会(予定)

19  
大安

20  
赤口

海の日

21  
先勝

22  
友引

23  
先負

北海道みんなの日

24  
仏滅

25  
大安

26  
赤口

27  
先勝

28  
友引

29  
先負

30  
仏滅

31  
大安

1

熱中症予防強化月間です。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

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)



### いわし缶の冷や汁

1人分の栄養価：138kcal カルシウム 214mg 食塩相当量 1.1g

#### ●材料(4人分)

いわしの水煮(缶詰) ..... 1缶(150g)  
 白すりごま ..... 大さじ3  
 きゅうり ..... 1本  
 紹ごし豆腐 ..... 150g  
 生姜 ..... 1かけ  
 青じそ ..... 4枚  
 減塩みそ ..... 大さじ2

#### [水だし]

昆布 ..... 5g  
 かつお節 ..... 5g  
 水 ..... 500cc

#### ●作り方

##### (下ごしらえ)

○保存用ボットなどに【水だし】の材料を入れて、冷蔵庫で3時間以上冷します。  
 ○生姜は、皮をむいてすりおろします。  
 ○青じそは、せん切りにします。  
 ○きゅうりは、塩(分量外)をまぶして手でもみこみます。  
 サッと洗って水気を切り、小口切りにします。  
 ○紹ごし豆腐は、箸でざつとくずします。

- ① ボウルにいわし缶を缶汁ごと入れ、スプーンの背でざっくりつぶします。  
 減塩みそ、すりごまを加えて混ぜます。
- ② 水だし(2カップ)を3回くらいに分けて加え、少しづつ溶きのばします。
- ③ ②にきゅうり、紹ごし豆腐を加えて器に盛ります。
- ④ 生姜と青じそを上にのせます。

海開き間近 撮影／FPC 福島フォトサークル

福島小学校1年  
福井 詩音さん



だいじだよ はやねはやおき げんきなこ

2026(令和8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。

・乳幼児予防接種申込期間：8月3日(月)～8月7日(金)

##### ●教育委員会事務局

・8月13日(木) 二十歳を祝う会・成人祭(予定)

##### ●産業課

・8月13日(木) 第36回やるべ福島イカまつり

第33回海峡花火大会

・8月下旬 第24回千軒そばの花鑑賞会

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			

26

27

28

29

30

31

1

赤口

2

3

4

5

6

7

8

立秋

道民笑いの日

先勝

友引

先負

仏滅

大安

赤口

●ふれあい教室

●ふれあい教室

●認知症カフェ(温泉)

9

10

11

12

13

14

15

先負

友引

先負

仏滅

山の日

大安

赤口

●二十歳を祝う会・成人祭(予定)  
第36回やるべ福島イカまつり  
第33回海峡花火大会

16

17

18

19

20

21

22

仏滅

仏滅

大安

赤口

先勝

友引

先負

●認知症カフェ(役場)

●乳幼児健診

●育児教室

●リハビリ教室

23

24

25

26

27

28

29

大安

大安

赤口

先勝

友引

先負

仏滅

●ふれあい教室

早寝早起き朝ごはんを心がけ、規則正しい生活リズムで暑い夏を乗り越えましょう。

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)



### なすのピクルス

1人分の栄養価値：36kcal カルシウム 7mg 食塩相当量 1.2g

#### ● 材料(4人分)

なす ..... 1本  
赤バブリカ ..... 1/2個

#### 【ピクルス液】

水 ..... 150cc  
酢 ..... 100cc  
砂糖 ..... 大さじ2  
塩 ..... 小さじ1  
粗びき黒こしょう ..... 小さじ1/4  
とうがらし ..... 1本

#### ● 作り方

##### 〈下ごしらえ〉

- とうがらしは、種をとります。
- 鍋に【ピクルス液】の材料を入れて中火にかけ、混ぜながら砂糖が溶けるまで加熱します。
- 煮立ったら、火を止めて冷します。
- なすは、半分の長さに切り、縦8等分に切って水にさらします。
- バブリカは、5mm幅に切ります。

① ジッパーつき保存袋になす、バブリカ、ピクルス液を注いでよくもみます。

② 空気を抜いてジッパーをしめ、30分以上漬けます。



## がんよぼう きそくただしい せいかつを

福島大神宮例大祭 撮影／FPC 福島フォトサークル

福島小学校1年  
大野 翔平さん

2026(令和8年)

### 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。

・乳幼児予防接種申込期間：9月7日(月)～9月11日(金)

#### ●町民課

・9月中旬 敬老会(予定)

#### ●産業課

・9月20日(日) 北海道福島町「FOOD STADIUM2026」

# 9月

長月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 友引 ●リハビリ教室 ●介護家族交流会	2 先負 ●リハビリ教室 ●介護家族交流会	3 仏滅 ●歯科検診・フッ素塗布	4 大安	5 赤口 健康フェスティバル(予定)
6 先勝	7 白露 友引 ●ふれあい教室	8 先負 ●ふれあい教室	9 仏滅 ●認知症カフェ(温泉)	10 大安 友引	11 友引	12 先負
13 仏滅	14 大安 敬老の日 赤口	15 赤口	16 先勝 ●リハビリ教室 ●認知症カフェ(役場)	17 友引 ●乳幼児健診	18 先負 ●育児教室	19 仏滅
20 大安 秋の彼岸の入り 北海道福島町「FOOD STADIUM2026」	21 赤口 敬老の日	22 国民の休日 先勝	23 秋分の日 友引	24 先負	25 仏滅 十五夜	26 大安 秋の彼岸の明け
27 赤口	28 先勝	29 友引 ●ふれあい教室	30 先負	1	2	3

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 847-3001(代)



### さんまのカレー焼き

1人分の栄養価：289kcal カルシウム 49mg 食塩相当量 0.9g

#### ● 材料(4人分)

さんま(塩をしていないもの) ..... 3尾  
塩 ..... 小さじ1/2  
サラダ油 ..... 大さじ1

#### 【A】

小麦粉 ..... 大さじ3  
カレー粉 ..... 小さじ2

#### 【付け合わせ】

トマト ..... 1個  
レモン ..... 1個

#### ● 作り方

##### (下ごしらえ)

○【A】の材料を混ぜ合わせます。  
○トマトとレモンは、8等分のくし形に切ります。  
○さんまは、三枚おろしにして長さを半分に切ります。  
両面に塩を少し高い位置から全体にまんべんなく振ります。

- バットに【A】を入れ、さんまを1切れずつ入れて両面にまぶし、軽くはたきます。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、①のさんまを並べます。(さんまの身を先に焼きます)
- アルミホイルをフライパンより小さめの四角形に折り、さんまの上にふんわりとのせ、弱めの中火で3~4分焼きます。
- こんがりと焼き色がついたら裏返し、アルミホイルをのせて3~4分焼きます。
- 焼いたさんまを器に盛り、トマトとレモンを添えます。

### みんなの 健康標語 運動し 生活習慣 見直そう

日暮れが早くなる頃(月崎) 撮影／FPC 福島フォトサークル

福島中学校1年  
島本 瑞希さん

2026(令和8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。

・乳幼児予防接種申込期間：10月5日(月)～10月9日(金)

##### ●教育委員会事務局

・10月25日(日) 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
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 仏滅	2 大安	3 赤口
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安 寒露	9 赤口	10 先勝
11 先負	12 仏滅 スポーツの日	13 大安 ●ふれあい教室	14 赤口 ●認知症カフェ(温泉)	15 先勝 ●乳幼児健診	16 友引 ●育児教室	17 先負
18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝 ●リハビリ教室 ●認知症カフェ(役場)	22 友引	23 先負 霜降	24 仏滅
25 大安	26 赤口	27 先勝 ●ふれあい教室	28 友引 ●健康料理教室(予定)	29 先負	30 仏滅 食品ロス削減の日	31 大安

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)



### いもようかん

1人分の栄養価：97kcal カルシウム 17mg 食塩相当量 0g

#### ●材料(4人分)

さつまいも ..... 200g  
粉寒天 ..... 2g  
水 ..... 200g  
砂糖 ..... 40g

#### ●作り方

##### (下ごしらえ)

○さつまいもは、皮をむいて輪切りにし、5分ほど水にさらします。

○鍋にさつまいもと水を入れて火にかけます。沸騰してから15分程度加熱し、やわらかくなるまで茹でて冷めます。

① 茹でたさつまいもをザルに上げて水気を切り、フードプロセッサーで滑らかにします。

② 鍋に水と粉寒天を入れて中火にかけ、沸騰したら2分ほど煮溶かし砂糖を加えます。火からおろし、粗熱を取ります。

③ ①に②を加え、よく混ぜ合わせます。

④ 容器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固めます。



睡眠中 スマホも私も 充電中

晩秋の千軒岳 撮影／FPC 福島フォトサークル

福島小学校6年  
安田 莉々さん

2026(令和8年)

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。

・乳幼児予防接種申込期間：11月9日(月)～11月13日(金)

#### ●教育委員会事務局

・11月14日(土)～15日(日) 町民文化祭(予定)

11月

霜月

日

月

火

水

木

金

土

立冬

1  
赤口

2  
先勝

3  
友引

4  
先負

5  
仏滅

6  
大安

7  
赤口

8  
先勝

9  
仏滅

10  
大安

11  
赤口

12  
先勝

13  
友引

14  
先負

●リハビリ教室  
町民文化祭(予定)

15  
仏滅

16  
大安

17  
赤口

18  
先勝

19  
友引

20  
先負

21  
仏滅

町民文化祭(予定)

22  
大安

23  
赤口

勤労感謝の日

24  
先勝

和食の日

25  
友引

●ふれあい教室

26  
先負

27  
仏滅

28  
大安

●健康料理教室(予定)

29  
赤口

30  
先勝

1

2

3

4

5

寝る1～2時間前には、スマートフォン、タブレット、パソコンを使うのを終えましょう。

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 847-3001(代)



### ブルーベリーのカップケーキ

1人分の栄養価：116kcal カルシウム 23mg 食塩相当量 0.2g

#### ● 材料(12人分・菊型アルミカップ12個分)

ホットケーキミックス ..... 150g  
卵(Mサイズ) ..... 1個  
普通牛乳(または調整豆乳) ..... 50cc  
溶かしバター ..... 50g  
砂糖 ..... 50g  
冷凍ブルーベリー ..... 100g  
クリームチーズ ..... 45g

#### ● 作り方

##### (準備)

- オーブン：180℃で予熱します。
- クリームチーズは、1cm角に切れます。
- ブルーベリーは、半量ずつ分けます。

- ① ポウルに卵を入れてほぐし、牛乳、溶かしバター、砂糖、ブルーベリー(半量)を加えて泡立て器で混ぜ合わせます。
- ② ホットケーキミックスをふるいながら2~3回に分けて加え、ダメがなくなるまでゴムペラで混ぜます。
- ③ カップに生地を均等に入れ、クリームチーズと残りのブルーベリーを散らします。
- ④ 天板に並べ、180℃のオーブンで20分焼きます。竹串を刺して生地がついてこなければ出来上がりです。



師走の海にけあらし立つ(福島港) 撮影／FPC 福島フォトサークル

福島中学校1年  
岡 洋樹さん



健康は ちょっとちょっとの 積み重ね

2026(令和8年)

12月

師走

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。

・乳幼児予防接種申込期間：12月7日(月)～12月11日(金)

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2					
1月	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 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引 ●ふれあい教室	8 先負 ●ふれあい教室	9 大安 ●認知症カフェ(温泉)	10 赤口	11 先勝	12 友引 ●ふれあい教室
13 先負	14 仏滅	15 大安 ●ふれあい教室	16 赤口 ●リハビリ教室 ●認知症カフェ(役場)	17 先勝 ●乳幼児健診	18 友引 ●育児教室	19 先負
20 仏滅	21 大安	22 冬至 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅
27 大安	28 赤口 ●役場仕事納め	29 先勝	30 友引	31 先負	1	2

「食事・運動・睡眠」の3つの習慣を整えながら、健康管理をしましょう。

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)