



ふくしま  
健康  
カレンダー  
2026



福島町





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



## 健康標語 健診で みんなの笑顔 守りたい

福島中学校3年  
岡 歩那美さん

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)



### 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の長さの千切りにします。

- 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。

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

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 ☎47-3001(代)





厳冬の雪をのせて(千軒岳) 撮影／FPC 福島フォトサークル



すききらい にがてなものも がんばろう

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				

日	月	火	水	木	金	土
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)	●乳幼児健診	●育児教室	
22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口
		●ふれあい教室	●認知症カフェ(温泉)			
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)

今月の

健康料理

レシピ

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)

にんじん …… 60g  
小松菜 …… 1/2袋  
水 …… 500cc  
鶏ガラスープの素… 小さじ2  
塩 …… ひとつまみ  
粗びき黒こしょう… 少々  
【仕上げ】  
ごま油 …… 小さじ1/2

【肉団子】  
合いびき肉 …… 150g  
乾燥ひじき …… 2g  
長ねぎ …… 1/4本  
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  
酒 …… 大さじ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のさく切りにします。  
○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。  
○ポウルに【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。





旅立ちの頃(福島川) 撮影／FPC 福島フォトサークル



みんなの健康標語 体だけ？心のケアも大切に

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)



今月の健康料理 レシピ 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。

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 先勝	2 友引	3 先負 ひなまつり	4 仏滅	5 大安 啓蟄	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 大安 春の彼岸の入り	18 赤口	19 友引	20 先負 春分の日	21 仏滅
22 大安	23 赤口 春の彼岸の明け	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	31 友引	1	2	3	4

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)





里の春(福島川沿岸) 撮影／FPC 福島フォトサークル



検診を 後で後でが 命取り

福島町字日向  
坂口 廣秋さん

2026(令和8年)

4月

卯月

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)

今月の

健康料理レシピ

### 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です。

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 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	10 赤口	11 先勝
12 友引	13 先負	14 仏滅 ●認知症カフェ(温泉)	15 大安	16 赤口 ●乳幼児健診	17 先負 ●育児教室	18 仏滅
19 大安	20 赤口 穀雨	21 先勝	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 先負 昭和の日	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)





「豪快に」 撮影／干場 幸也さん



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

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」



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角に切ります。
- ピーマンは、種とワタを取り、5mm角に切ります。
- 鶏肉は、皮をむいて1.5cm角に切ります。
- 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。

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 大安	2 赤口 八十八夜
3 先勝 憲法記念日	4 友引 みどりの日	5 先負 こどもの日 立夏	6 仏滅 振替休日	7 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
			●認知症カフェ(役場)	●乳幼児健診	●育児教室	
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 ☎47-3001(代)





晴れ渡る空の下(豊浜) 撮影／ FPC 福島フォトサークル



きゅうしょくを しっかりたべて がんばろう

吉岡小学校 1 年  
櫻庭 杏華さん

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)



スコップコロケ

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。

- ① 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 600W 6 分加熱します。柔らかくなった後、牛乳と混ぜ合わせます。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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、炒めたパン粉を上のにのせます。
- ⑤ オーブン 220℃で 10 分ほど焼きます。

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





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



## 2026(令和8年) 7月 文月 続けよう 無理はしないで 運動を

吉岡小学校6年  
佐藤 琥太郎さん

### 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)

## 今月の健康料理レシピ



### 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
- パセリまたはミント …… 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 ミニトマトを上に乗せて、出来上がりです。  
(お好みで：パ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】

- ・湯むきをして、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。

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	24	25	26	27	28	29	
30	31						

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
	●ふれあい教室	●認知症カフェ(温泉)	●リハビリ教室 ●介護家族交流会			
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)		●ふれあい教室	●認知症カフェ(役場)	●乳幼児健診	●育児教室 海峡横綱ビーチ「海開き」(予定)	
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
			●リハビリ教室			
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安	1
		●ふれあい教室				

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。

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)





海開き間近 撮影／FPC 福島フォトサークル



だいじだよ はやねはやおき げんきなこ

福島小学校1年  
福井 詩音さん

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  
第24回千軒そばの花鑑賞会

・8月下旬



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  
絹ごし豆腐…… 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。  
○絹ごし豆腐は、箸でざっとくずします。

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、少しずつ溶きのばします。  
③ ②にきゅうり、絹ごし豆腐を加えて器に盛ります。  
④ 生姜と青じそを上のにせます。

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 赤口
2 先勝	3 友引 ●ふれあい教室	4 先負 ●ふれあい教室	5 仏滅 ●リハビリ教室 ●介護家族交流会	6 大安 ●認知症カフェ(温泉)	7 赤口	8 先勝 道民笑いの日
9 友引	10 先負	11 仏滅 山の日	12 大安	13 先勝 ●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	14 友引	15 先負
16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝 ●認知症カフェ(役場)	20 友引 ●乳幼児健診	21 先負 ●育児教室	22 仏滅 ●リハビリ教室
23 大安 処暑	24 赤口	25 先勝 ●ふれあい教室	26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安
30 赤口	31 先勝					

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)





福島大神宮例大祭 撮影／FPC 福島フォトサークル



がんよぼう きそく うれしい せいかつを

福島小学校1年  
大野 翔平さん

2026(令和8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]



なすのピクルス

1人分の栄養価：36kcal カルシウム 7mg 食塩相当量 1.2g

●材料(4人分)

- なす…………… 1本
- 赤パプリカ…………… 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、火を止めて冷めます。
- 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。
- パプリカは、5mm幅に切ります。

- ① ジッパーつき保存袋になす、パプリカ、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。

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

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)





日暮れが早くなる頃(月崎) 撮影／FPC 福島フォトサークル



運動し 生活習慣 見直そう

福島中学校1年  
島本 琉希さん

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



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。

- ① バッドに【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。
- ② 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)
- ③ 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。
- ④ こんがりと焼き色がついたら裏返し、アルミホイルのをせて3～4分焼きます。
- ⑤ 焼いたさんまを器に盛り、トマトとレモンを添えます。

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 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	10 先勝
11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負
18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅
25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	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)





晩秋の千軒岳 撮影／FPC 福島フォトサークル



睡眠中 スマホも私も 充電中

福島小学校6年  
安田 莉々さん

2026(令和8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)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
12月	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	2 先勝	3 友引 文化の日	4 先負 ●リハビリ教室 ●介護家族交流会	5 仏滅	6 大安	7 赤口 立冬
8 先勝 いい歯の日	9 仏滅 ●ふれあい教室	10 大安 ●ふれあい教室	11 赤口	12 先勝 ●認知症カフェ(温泉)	13 友引	14 先負 ●リハビリ教室 町民文化祭(予定)
15 仏滅 町民文化祭(予定)	16 大安	17 赤口	18 先勝 ●認知症カフェ(役場)	19 友引 ●乳幼児健診	20 先負 ●育児教室	21 仏滅
22 大安 小雪	23 赤口 勤労感謝の日	24 先勝 和食の日 ●ふれあい教室	25 友引	26 先負 ●健康料理教室(予定)	27 仏滅	28 大安
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 ☎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まします。

- 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やブレンダーで滑らかにします。
- 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。
- 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。





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



## 健康は ちょっとちょっとの 積み重ね

福島中学校1年  
岡 洸樹さん

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)



### 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)
- オープン：180℃で予熱します。
  - クリームチーズは、1cm角に切ります。
  - ブルーベリーは、半量ずつ分けます。
- ① ボ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、ダマがなくなるまでゴムベラで混ぜます。
  - 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℃のオープンで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。

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 友引	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
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
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 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)