

2025年4月～2026年3月（令和7年度）

くらしの健康カレンダー



この「くらしの健康カレンダー」は以下の
サイトで見るができます。

天 栄 村



天栄村公式
ホームページ
<https://www.vill.tenei.fukushima.jp/>



天栄村公式
LINE
LINE ID
@tenei.vill

2025
4月



天栄村マスコットキャラクター
「ふたまたぎつね」

筍の満腹ヘルシーハンバーグ

シャキシャキの食感がうれしい筍は、食べてわかるように食物繊維が豊富。食物繊維は、体にたまった老廃物や脂肪を体外に排出する働きがあります。少量でも満腹感を味わうことができるので、カロリーを抑えながらもボリュームーな食卓を演出してくれます。加えて、コレステロールの吸収を抑えたり、大腸がん予防の働きをすることもわかっていて、ダイエット中の人には嬉しい食材です。



- 作り方**
 - ①筍の穂先はくし形に、根元は5mmくらいの角切りにする。玉ねぎを細かめのみじん切りにする。
 - ②筍の角切りと玉ねぎのみじん切り、合びき肉にAを加えて、肉にねばりが出るまでよくこねる。2等分してそれぞれ小判状に成形する。
 - ③フライパンに油をひき、②の片面に焼き色をつけたらひっくり返し、蓋をして弱火で4～5分焼く。あいた所でくし形の筍も一緒に焼く。
 - ④Bを耐熱容器に入れ混ぜ、ラップをしてレンジ(500w)で30秒加熱する。皿に③を盛り付け、ソースをかける。
- 材 料** (2人分)
 - 筍の水煮 80g
 - 合びき肉 140g
 - 玉ねぎ 1/4個
 - しょうがのみじん切り ... 1/2かけ分
 - にんにくのみじん切り ... 1/2かけ分
 - A 溶き卵 1/2個
 - 塩、こしょう、ナツメグ ... 各少々
 - パン粉 大さじ2
 - 赤ワイン(なければ酒) ... 大さじ1
 - B ケチャップ 大さじ1
 - 中濃ソース 大さじ1/2

予防接種

予防接種のお知らせ

- 帯状疱疹ワクチンが令和7年4月より定期接種となります**
- 【対象者】**以下の①か②のいずれかに該当する方
- ①令和7年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳を迎える方(100歳以上の方は今年度のみ全員対象となります)
- ②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
- ワクチンについて** 接種には個人負担金が発生します。(料金は未定)
生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があり、接種回数や予防効果がそれぞれ異なります。どちらも定期接種の対象になりますが、交互接種は認められていません。
- 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性が無料で子宮頸がん予防接種を受けられる期間が今年度末まで延長になりました (条件あり)**
- 【対象者】**以下の2点のどちらにも該当する方が対象です。
- ①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれ的女子
- ②令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回でも子宮頸がん予防ワクチンを接種している
- ※令和4年4月1日から令和7年3月31日に1回も子宮頸がん予防ワクチンを接種していない方は期間延長の対象外となるため、自己負担額が発生します。

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
30	31	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 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
びん・缶・燃やせないごみ(全村)	●入学式・始業式 (小・中学校)	燃やせるごみ(全村)	●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診② (へるすびあ)	●入園式 (幼稚園)	燃やせるごみ(全村)	
燃やせるごみ(全村)				粗大ごみ(牧本)		

13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口
ペットボトル・プラスチック(全村)		●狂犬病予防注射 (湯本・牧本地区)	●狂犬病予防注射 (牧本・広戸・大里地区)		燃やせるごみ(全村)	
20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)	●3～4か月児健診 (公立岩瀬病院) ●びよびよくらぶ なかよしくらぶ (へるすびあ)	古紙回収(大里・広戸)	●保育参観 (天栄幼稚園) (湯本幼稚園)	
27 友引	28 仏滅	29 大安 昭和の日	30 赤口	1	2	3
ペットボトル・プラスチック(全村)		燃やせるごみ(全村)	●軽自動車税納期 ●排水処理施設使用料納期(4月分)			
燃やせるごみ(全村)						

狂犬病予防集合注射日程表

- 登録と狂犬病予防注射を同時に行う場合1頭につき6,250円 (登録料3,000円、注射料2,700円、注射済票550円)
- 狂犬病予防注射のみを行う場合1頭につき3,250円 (注射料2,700円、注射済票550円)

4月15日(火)						4月16日(水)					
9:30～ 9:40	下河内集会所	11:30～11:40	更目木消防ポンプ場	15:20～15:30	児渡集会所	9:00～ 9:10	上松本集会所	11:00～11:10	大山集会所	14:00～14:10	沢邸集会所
9:50～10:00	湯本集会所	11:50～12:00	黒沢地区リサイクルハウス前	15:45～15:55	後藤集会所	9:20～ 9:30	下松本集落センター	11:20～11:30	沖内集会所	14:20～14:30	大里中部集会所
10:10～10:20	野仲消防ポンプ場	12:20～12:30	羽島湖高原交流促進センター			9:40～ 9:50	今坂集会所	11:40～11:50	高林生活改善センター	14:40～14:50	丸山集会所
10:30～10:40	田良尾消防ポンプ場	14:20～14:30	電生バス停留所前			10:00～10:10	中屋敷集会所	12:00～12:10	小川集会所	15:00～15:10	安養寺集会所
10:50～11:00	大槻消防ポンプ場	14:40～14:50	西郷集会所			10:20～10:30	太多郎集会所	13:20～13:30	大里東部生活改善センター		
11:10～11:20	大平消防ポンプ場	15:00～15:10	中郷集会所			10:40～10:50	飯豊集会所	13:40～13:50	南沢集会所		

2025
5月



Let's脳トレ!

計算式のイラストに対応表の数を当てはめて計算しましょう

	= 7		= 1		= 3
	= 5		= 4		= 8
	= 2		= 6		= 9

- ① × =
- ② × =
- ③ × =
- ④ × =
- ⑤ × =
- ⑥ × =
- ⑦ × =
- ⑧ × =
- ⑨ × =
- ⑩ × =

社会保険加入者のご家族の方へ 人間ドックの費用を助成しています!

【費用助成対象者】

社会保険加入者のご家族(社保扶養の方)で、かつ下記の要件をすべて満たしている方。

- (1) 本村に住所を有し、令和7年人間ドック受診日において40歳から74歳の方
- (2) 前年度(令和6年度)に人間ドック費用助成を受けていない方
- (3) 当日加入している社会保険や事業所等に人間ドック助成制度がない方
- (4) 今年度「住民総合健(検)診」や「施設健(検)診」を受診せず、人間ドックを受けた方
- (5) 人間ドック結果の提出及び保健師等の保健指導を受けることに同意する方
- (6) 村税等の滞納のない方

県内医療機関で実施した「日帰り」または「1泊2日」の人間ドックでかかった費用に対して、**上限30,000円を助成**します。

詳細については、へるすびあまで、お問い合わせください。



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 先勝	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	6 赤口 振替休日	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅 ●村内小学校運動会
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)	粗大ごみ(湯本・芝草)	粗大ごみ(牧本)	燃やせるごみ(全村)	

11 大安 ●湯本地区合同大運動会 (湯本幼稚園・小学校・公民館)	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安
ペットボトル・プラスチック(全村)		燃やせるごみ(全村)	粗大ごみ(大里)	粗大ごみ(広戸)	燃やせるごみ(全村)	
18 赤口	19 先勝 ●1歳6か月児・3歳児健診 妊婦歯科健診・相談 (へるすびあ)	20 友引	21 先負 ●なかよしくらぶ (へるすびあ)	22 仏滅	23 大安	24 赤口
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)			燃やせるごみ(全村)	
25 先勝	26 友引	27 大安	28 赤口 ●3〜4か月児健診 (公立岩瀬病院) ●献血バス巡回	29 先勝	30 友引	31 先負
ペットボトル・プラスチック(全村)		燃やせるごみ(全村)			燃やせるごみ(全村)	

献血のお知らせ

日時 令和7年5月28日(水)

9時30分〜10時30分 TNK株式会社
11時15分〜12時15分 TSK株式会社
13時45分〜17時15分 天栄村役場

献血カード廃止のお知らせ

献血カード ▶ ラブラッドアプリ

令和8年1月4日(日)をもって、献血カードの新規発行・更新が終了し、「ラブラッドアプリ」による受付方法に統一されます。ラブラッドアプリは、献血予約も、事前に問診回答の入力も行えます。是非、ラブラッドアプリをダウンロードして会員登録をお願いします。



「ラブラッドアプリ」についての詳細はこちら↑
※アプリをお持ちでない方も、献血受付可能です。
免許証等本人確認書類をお持ちください。

2025
6月



天栄村マスコットキャラクター
「ふたまたぎつね」

にんじんドレッシングのはんぺんサラダ

通年販売されているにんじんですが、初夏のにんじんは柔らかくクセが少ないため、煮込み料理以外にもサラダやマリネなど、アレンジしやすく食べやすいのが特徴です。にんじんのβカロテンの含有量は野菜の中でもトップクラス。βカロテンは必要分だけ体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を強くして免疫力がアップします。

作り方

①レタスは食べやすいサイズにちぎりベビーリーフと一緒に洗い、ザルにあげ水気をきる。ミニトマトはヘタをとり洗う。

②にんじん、玉ねぎはミキシングできるサイズにカットし、Aと一緒にミキシングする。

③はんぺんは食べやすいサイズにカットする。

④野菜類とはんぺんを盛り付け、ドレッシングをかける。

材料

(2〜3人分)

にんじん……………正味50g
はんぺん……………1/2枚
玉ねぎ……………正味25g
レタス……………3〜4枚
ベビーリーフ……………1/2パック
ミニトマト……………4個

A 酢……………大さじ3
サラダオイル……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ3/4
こしょう……………少々



健康

年に一度は健康診断を受けましょう!!

天栄村民の死亡率、第1位は**悪性新生物**で、2位は**心疾患**、3位は**脳血管疾患**です。どれも国の平均を大きく上回ってます。早期発見、早期治療できるよう、健診は必ず受けましょう。

6月17日(火)〜6月22日(日)まで(完全予約制)

※6月21日(土)は実施しません。

- 特定健診(40歳〜74歳)**
(国保の方、社保の扶養家族の方で受診券をお持ちの方)
- 後期高齢者健診(75歳以上)**

- 結核検診(胸部レントゲン検査)
- がん検診(胃・大腸・前立腺(血液検査)検診)
- 肝炎ウイルス検診(血液検査)※今まで受けていない方のみ
- ABCリスク検診(血液検査)※40歳〜49歳までの方。
- 尿アルブミン(腎機能検査)●尿酸値検査(痛風等の検査)
- 風しん抗体価検査 ※対象:特定年齢の男性
- 歯周病リスク検査 ※40歳〜74歳までの方



健診にかかる料金は、全て無料です!

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	2 大安 ●固定資産税納期(1期) ●排水処理施設使用料納期(5月分) ●水道料納期(3月〜4月分)	3 赤口 燃やせるごみ(全村)	4 先勝 ●びよびよくらぶ(へるすびあ)	5 友引	6 先負 燃やせるごみ(全村)	7 仏滅
8 大安 ペットボトル・プラスチック(全村)	9 赤口	10 先勝 燃やせるごみ(全村)	11 友引 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診②(へるすびあ)	12 先負 粗大ごみ(牧本)	13 仏滅 燃やせるごみ(全村)	14 大安

福島県障がい者社会参加推進センター
(障がい者110)
2024-563-5110
(月〜金/8時30分〜17時)

～毎年6月は「食育月間」そして毎月19日は「食育の日」～

「食べる力」≡「生きる力」を育む「食育」の実践を

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 日本の食文化を理解し伝えることができる

- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 一緒に食べたい人がある(社会性)
- 食べ物やつくる人への感謝の心

妊娠(胎児)期

乳幼児期

学齢期

思春期

青年期
成人期

高齢期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

食の体験を深め自分らしい食生活を実現する

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

食を通じた豊かな生活食文化や食の知識・体験を次世代に伝える

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

Let's
脳トレ!

[illegible]

ちがう漢字を一つみつけましょう

(国保特定健診・後期高齢者健診・各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん) 肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診)

実施期間 2025年7月1日(火)~2026年1月31日(土) **対象年齢** (2026年3月31日の年齢)
※婦人科(乳がん・子宮頸がん)検診は、6月2日月から実施してます。

実施場所 **須賀川医師会指定医療機関**（※詳しくは最終ページに記載）
※婦人科検診については、郡山・白河地区の医療機関でも実施。（詳しくは、へるすびあまでお

国保特定健診 後期高齢者健診 胃がん検診 胃がんリスク検診 (ABCリスク検診) 肺がん検診 大腸がん検診 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診 乳がん検診 子宮頸がん検診 骨粗しょう症検診	40歳以上国保加入の方 ★ 75歳以上後期高齢の方 ★ 50歳以上の今年度偶数年齢の方 ★ 40歳～49歳までの方 ★ 40歳以上の方 ※ただし肝炎ウイルス検診は、 今まで一度も受けていない方 50歳以上の方 40歳以上の女性で、今年度偶数年齢の方 ★ 20歳以上の女性で、今年度偶数年齢の方 ★ 40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方 ★	検診料金 (自己負担金) 胃がん・・・・・・・・・・・・・ 1,000円 ABC検診・・・・・・・・・・・・・ 500円 肺がん (胸部レントゲン) 400円 肺がん (喀痰検査) 500円 大腸がん・肝炎ウイルス 無料 前立腺がん・・・・・・・・・・・・・ 500円 乳がん・・・・・・・・・・・・・ 300円 子宮頸がん・・・・・・・・・・・・・ 500円 骨粗しょう症・・・・・・・・・・・・・ 400円 ※70歳以上の方は無料
---	---	---

★印の検診は、受診券が必要です。

★印の検診は、受診券が必要です。

■高齢者の相談

家庭問題、老後の不安、法律等の相談

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安 ●河川クリーンアップ作戦	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)	粗大ごみ(湯本・芝草)	粗大ごみ(牧本)	燃やせるごみ(全村)	

福島県高齢者総合相談センター

5222-425-4208

(月)木／9時～17時

13 赤口 ペットボトル・プラスチック(全村)	14 先勝	15 友引 ●婦人科(乳がん・子宮頸がん)検診(集団)(へるすびあ)	16 先負 ●なかよしくらぶ(へるすびあ)	17 仏滅	18 大安 ●第1学期終業式(幼稚園・小・中学校)	19 赤口
20 先勝 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	21 友引 海の日	22 先負 燃やせるごみ(全村)	23 仏滅 ●3～4か月児健診(公立岩瀬病院)	24 大安 古紙回収(大里・広戸)	25 赤口 燃やせるごみ(全村)	26 先勝
27 友引 ペットボトル・プラスチック(全村)	28 先負 ●赤ちゃん健診① 赤ちゃん健診②(へるすびあ)	29 仏滅 燃やせるごみ(全村)	30 大安	31 赤口 ●国民健康保険税納期(2期) ●介護保険料納期(2期) ●固定資産税納期(2期) ●排水処理施設使用料納期(7月分) ●水道料納期(5月～6月分)	1	2

集団検診 今年度も完全予約制で行います!

湯本地区の方、送迎します!(希望者)

検診日/受付時間	会 場	検査対象者(対象年齢は2026年3月31日の年齢)	持ってくる物
7月15日(火) 午前8時30分～10時30分 午後1時～2時	村健康保健 センター (へるすぴあ)	乳がん検診 40歳以上の女性で今年度偶数年齢に達する方 ※妊娠中・授乳中・ペースメーカーが入っている方・乳房の手術を受けた方は、受検できません。 子宮頸がん検診 20歳以上の女性で今年度偶数年齢に達する方 ※奇数年齢の方でも昨年度受けていない方も受診可能ですので、お問い合わせください。	①受診券 ②受診録 ③スカート (子宮頸がん検診を受ける方)

**女性のみなさん!2年に1度の
あなたのための大切な検診です。**

忘れずに
受けましょう!



答え:

The image shows a grid of the Chinese character '侍' (shì), which means 'attendant' or 'servant'. The character is repeated many times in different sizes and orientations (horizontal and vertical) to help learners recognize its structure and stroke order. One instance of the character is highlighted with a red circle.

2025
8月



天栄村マスコットキャラクター
「ふたまたぎつね」

オクラの肉巻きおろしポン添え

オクラのねばねば成分の1つである複合たんぱく質は、胃の粘膜を保護し、タンパク質の消化を促進する働きがあります。また肝機能や腎機能も高めるので、弱った体を回復させ、夏バテ防止に最適な食品です。

作り方

①オクラは塩をこすりつけ流水で洗う。上のなり口を切り落とし、かたいがくを包丁でくるとむく。

②肉を広げ斜めにオクラを置き、くるくると巻きつける。

③耐熱容器に並べ塩こしょうをして、電子レンジで3〜4分加熱する。途中、加熱むらをなくすため上下をひっくり返す。(500w)

④大根の皮をむきおろして、ポン酢と一緒に添える。

材料 (2人分)

オクラ.....8本
豚肉の薄切り.....8枚
塩.....1つまみ
こしょう.....少々
大根.....適量
ポン酢.....適量



子育て

わんぱく広場のご案内

男の子も女の子も、小さい赤ちゃんから就学前の子までみんなが楽しく遊べるものがあります♪



屋内だから雨でも安心♪
冷暖房付きなので遊びやすい環境です。スタッフが常駐しているので、子育ての悩み相談の場にも◎

開催日

毎週 月・火・水・金 曜日
9:00〜11:30/13:00〜15:00
※毎週木曜日、くらぶ開催日、祝日等はお休みです。

くるまコーナー



ホボちゃんコーナー



ままごとコーナー



絵本コーナー



いろいろ道具



ぜひお気軽にお立ち寄りください♪
健康保健センター(へるすびあ)内 集団健診室 TEL82-3800

女性の相談

女性が抱えるあらゆる相談

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 先勝 ●後期高齢者医療資格確認書等更新 燃やせるごみ(全村)	2 友引
3 先負 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	4 仏滅	5 大安 燃やせるごみ(全村)	6 赤口	7 先勝	8 友引 燃やせるごみ(全村)	9 先負

10 仏滅 ペットボトル・プラスチック(全村)	11 大安 山の日	12 赤口 燃やせるごみ(全村)	13 先勝	14 友引 粗大ごみ(牧本)	15 先負 燃やせるごみ(全村)	16 仏滅
17 大安 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	18 赤口 ●1歳6か月児・3歳児健診 妊婦歯科健診・相談 (へるすびあ)	19 先勝 燃やせるごみ(全村)	20 友引 粗大ごみ(大里)	21 先負 粗大ごみ(広戸)	22 仏滅 燃やせるごみ(全村)	23 先勝
24 友引 ペットボトル・プラスチック(全村)	25 先負 ●第2学期始業式 (幼稚園・小・中学校)	26 仏滅 燃やせるごみ(全村)	27 大安 ●3〜4か月児健診 (公立岩瀬病院) ●びよびよくらぶ なかよしくらぶ (へるすびあ)	28 赤口	29 先勝 燃やせるごみ(全村)	30 友引

女性のための相談支援センター 024-522-1010 (9時〜21時/祝祭日・年末年始を除く)

31 先負

熱中症

予防行動を

とりましょう!

①熱中症 警戒アラートを チェック!



②見守り・ 声がけ!



③適切に エアコンを 使おう!



④こまめに 水分・塩分を 補給!



熱中症は誰でも危険! 油断は大敵です!

より詳しい
情報は▼

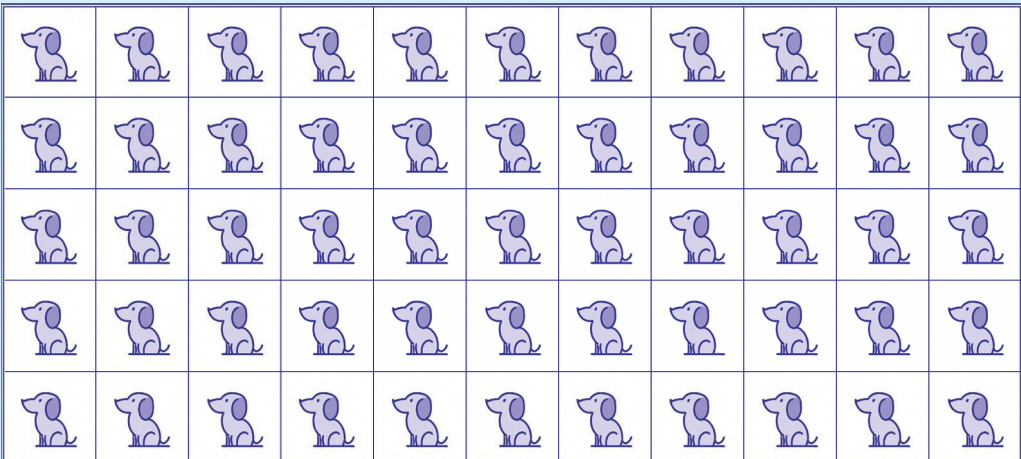


熱中症予防情報サイト 検索

2025
9月

Let's脳トレ!

ちがう絵を
一つみつけ
ましょう



天栄村マスコットキャラクター
「ふたまたぎつね」

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

ひとりで抱え込まず
お気軽にご相談ください。

福島いのちの電話
☎024-536-4343

相談時間／10:00～22:00
(第3土曜日は、10:00～翌日10:00)

県中保健福祉事務所
☎0248-75-7811

相談時間／8:30～17:15
(土日祝日・年末年始は除く)

こころの健康相談
全国統一ダイヤル

☎0570-064-556
相談時間／9:00～17:00
(土日祝日・年末年始は除く)

村では、公認心理師による「こころの健康相談会」を開催しておりますので、ぜひご利用ください。

へるすびあ ☎0248-82-3800

消費生活相談

悪徳商法等の消費者トラブルの相談

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
31	1 仏滅 防災の日 ●国民健康保険税納期 (3期) ●介護保険料納期 (3期) ●後期高齢者医療保険料納期 (1期) ●村県民税納期 (2期) ●排水処理施設使用料納期 (8月分)	2 大安 燃やせるごみ(全村)	3 赤口	4 先勝	5 友引 ●親子バス旅行 (天栄幼稚園) 燃やせるごみ(全村)	6 先負
7 仏滅 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	8 大安	9 赤口 燃やせるごみ(全村)	10 先勝 粗大ごみ(湯本・芝草)	11 友引 粗大ごみ(牧本)	12 先負 ●保育参観 (天栄幼稚園) 燃やせるごみ(全村)	13 仏滅 ●敬老会

14 大安 ペットボトル・プラスチック(全村)	15 赤口 敬老の日	16 先勝 燃やせるごみ(全村)	17 友引 ●なかよしクラブ ●ことばの相談会 (へるすびあ) 粗大ごみ(大里)	18 先負 粗大ごみ(広戸)	19 仏滅 燃やせるごみ(全村)	20 大安
21 赤口 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	22 友引	23 先負 秋分の日 燃やせるごみ(全村)	24 仏滅 ●3～4か月児健診 (公立岩瀬病院)	25 大安	26 赤口 燃やせるごみ(全村)	27 先勝
28 友引 ペットボトル・プラスチック(全村)	29 先負 天栄村マスコットキャラクター 「ふたまたぎつね」誕生日	30 仏滅 ●国民健康保険税納期 (4期) ●介護保険料納期 (4期) ●後期高齢者医療保険料納期 (2期) ●固定資産税納期 (3期) ●排水処理施設使用料納期 (9月分) ●水道料納期 (7月～8月分) 燃やせるごみ(全村)	1	2	3	4

すぐに役立つ
食の備え



いざという時のために、
3日程度の食の備えを
しましょう。

災害が発生して、支援体制が整うまでに約3日間かかるといわれています。その間、自力で乗り切るためにも、防災袋に備蓄品を備えておきましょう。
※飲料水や食料を2～3日分、家族の人数に応じてストックしておきましょう。

非常持ち出し袋に入れるもの

大人1人1日分の目安です。
※賞味期限に気をつけて

※持ち出し袋は、重すぎたり、大きすぎると避難の妨げになります。持てる重さ(5～6kg、最大でも10kgまで)にまとめましょう。

※保管場所は、取り出しやすく、目に付きやすい場所にして、家族全員がわかるようにしておきましょう。



答え：



福島県消費生活センター

☎024-521-0999

平日 9時～18時30分
土日 9時～16時30分

2025
10月



さといもの唐揚げ

秋に実を迎える作物の一つにさといもがあります。さといもの独特のぬめりの成分は滋養強壮に働きます。



作り方

- ①さといもは洗い、耐熱容器に並べラップをして、3分加熱。(500W)
- ②さといもの粗熱が取れたら、皮をむきAと一緒にビニール袋に入れて、2時間ほどしっかり漬ける。
- ③片栗粉をつける。余分な粉は落としますが、全体にしっかりつけたほうがサクッとした仕上がりになります。
- ④中温の油で3～4分、大きめの泡に変わるまで揚げる。

材料 (2人分)

- さといも……………小ぶり300g
しょうがのすりおろし…1かけ分
しょう油……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/4
砂糖……………1つまみ
片栗粉……………大さじ3程度
揚げ油……………適量

予防接種

高齢者インフルエンザ・新型コロナ予防接種

対象者

天栄村民で、本人が接種を希望している方のうち、下記に該当する方です。

①接種日において満65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の心臓・腎臓・呼吸器機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能などに障がいがある方(身体障がい者手帳・内部疾患1級程度の方)

実施期間

令和7年(2025)10月1日(水)～12月30日(火)

実施場所

県内指定医療機関(県外でも接種可能ですが、手続きが必要です。)

注意事項

・接種料金についてはインフルエンザは無料、新型コロナは自己負担金が発生します。

・マイナンバーカードなど住所が確認できるものを持参ください。

※実施期間や接種料金等が変更になる場合があります。詳しくは広報等でお知らせしますので、そちらもご覧ください。

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)	赤ちゃん健診① 赤ちゃん健診② (へるすびあ)	粗大ごみ(牧本)	燃やせるごみ(全村)	●運動会 (天栄幼稚園)

12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
ペットボトル・プラスチック(全村)	スポーツの日	燃やせるごみ(全村)	粗大ごみ(大里)	粗大ごみ(広戸)	●親子バス旅行 (湯本幼稚園)	●文化祭(天栄中)
19 大安	20 赤口	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)	●3～4か月児健診 (公立岩瀬病院) ●びよびよくらぶ なかよしくらぶ (へるすびあ)	古紙回収(大里・広戸)	燃やせるごみ(全村)	●第61回天栄村文化祭 (1日目) ●第30回生涯スポーツフェスティバル
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1
●第61回天栄村文化祭 (2日目)		燃やせるごみ(全村)	●就学時健康診断		●国民健康保険税納期(5期) ●介護保険料納期(5期) ●後期高齢者医療保険料納期(3期) ●村民税納期(3期) ●排水処理施設使用料納期(10月分)	燃やせるごみ(全村)
ペットボトル・プラスチック(全村)						

～広がる地域づくりの輪～ 地域自主サロン

お茶会や軽体操、レクリエーション活動など、地域の方が主体となり、集いの場を設け楽しく活動しています。



児渡地区(にこにこ会)
原則第1・第3金曜日



大山地区(いろりばた)
原則第3火曜日



中郷地区(ひまわり会)
原則毎月木曜日



芝草地区(やまゆり)
原則第2木曜日



飯豊地区(なかよし会)
原則第2・第4金曜日

2025
11月



天栄村マスコットキャラクター
「ふたまたぎつね」

Let's脳トレ!

空白に文字を入れて言葉にしましょう

① え

② と

③ ひ

④ ら

⑤ そ

か

こ

よ

い

め

み

も

じ

さ

え

が

さ

き

ね

し

あ

ご

こ

い

や

う

も

ぷ

え

め

よ

う

り

⑥ こ

⑦

る

⑧

び

⑨

介護予防

こんちゃんカフェ開催中

こんちゃんカフェは、誰でも参加できる「集いの場」です。
コーヒーを飲みながら、喋ったり、笑ったり、楽しく過ごしています。
あなたと一緒に、ほっこりしませんか。



問い合わせ先：天栄村地域包括支援センター 電話：82-3833

子どもの相談

子どものあそびの相談（18歳未満）

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 友引 ●湯本地区文化祭
2 先負 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	3 仏滅 文化の日	4 大安 燃やせるごみ(全村)	5 赤口	6 先勝	7 友引 燃やせるごみ(全村)	8 先負 ●学習発表会（牧本小）

9 仏滅 ペットボトル・プラスチック(全村)	10 大安	11 赤口 燃やせるごみ(全村)	12 先勝 ●なかよしクラブ (へるすびあ) 粗大ごみ(湯本・芝草)	13 友引 粗大ごみ(牧本)	14 先負 燃やせるごみ(全村)	15 仏滅
16 大安 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	17 赤口 ●1歳6か月児・3歳児健診 妊婦歯科健診・相談 (へるすびあ)	18 先勝 燃やせるごみ(全村)	19 友引 粗大ごみ(大里)	20 仏滅 粗大ごみ(広戸)	21 大安 燃やせるごみ(全村)	22 赤口
23 先勝 勤労感謝の日 ペットボトル・プラスチック(全村)	24 友引 振替休日	25 先負 燃やせるごみ(全村)	26 仏滅 ●3～4か月児健診 (公立岩瀬病院)	27 大安	28 赤口	29 先勝
30 友引	1	2	3	4	5	6

児童相談所全国共通ダイヤル 189 (24時間)

県中児童相談所 2024-935-0611 (月～金 8時30分～17時15分)

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

答え：① かいこ ② ようい ③ めがみ ④ もくじ ⑤ さざえ ⑥ やさう ⑦ もつぷ ⑧ えひめ ⑨ よゆび

2025
12月



白菜のしゃきしゃきシュウマイ

寒さで糖度を増し、一段と美味しくなる白菜。豊富な食物繊維は便通や排尿を促し、老廃物や余分な水分を外に出す働きも期待できます。また体内の塩分を排出する効果もあるので、血圧が上昇気味になる冬はぜひ食べて頂きたい食材です。



作り方

- ①包む用に、白菜の柔らかい部分は大きい物は半分に切って10枚作り、耐熱容器に重ね、ラップをして2分加熱。粗熱が取れたら軽くペーパードライする。
- ②白菜の芯はみじん切りにして塩(分量外2つまみ)をして揉み、よく絞る。Aを加えてよく混ぜる。
- ③②を10等分して、①の白菜の葉で包む。肉汁がこぼれないよう、白菜の端の上に肉をのせたあと、側面に添うように葉を巻きつける。
- ④耐熱容器に並べくこの実をのせて、ラップをして5分加熱する。肉汁が透明になれば火が入った合図です。

材料 (10個分)

白菜の柔らかい部分 5枚程度
白菜の芯 100g
豚ひき肉 180g
生姜のみじん切り 1/2かけ分
オイスターソース 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
片栗粉 大さじ2
くこの実 10粒

天栄村食生活改善推進員会

“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、健康づくりのボランティアとして活動をしている会です。



私たちと一緒に活動してくれる会員さん大募集です。

日	月	火	水	木	金	土
30	1 先負 ●国民健康保険税納期(6期) ●介護保険料納期(6期) ●後期高齢者医療保険料納期(4期) ●固定資産税納期(4期) ●排水処理施設使用料納期(11月分) ●水道料納期(9月～10月分)	2 仏滅 燃やせるごみ(全村)	3 大安	4 赤口	5 先勝 ●発表会(天栄幼稚園)	6 友引
7 先負 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	8 仏滅	9 大安 燃やせるごみ(全村)	10 赤口 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診②(へるすびあ)	11 先勝 粗大ごみ(牧本)	12 友引 燃やせるごみ(全村)	13 先負

14 仏滅 ペットボトル・プラスチック(全村)	15 大安	16 赤口 燃やせるごみ(全村)	17 先勝 ●びよびよくらぶ なかよしくらぶ ●ことばの相談会(へるすびあ)	18 友引 粗大ごみ(広戸)	19 先負 ●保育参観(湯本幼稚園)	20 大安
21 赤口 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	22 先勝	23 友引 ●第2学期終業式(幼稚園・小・中学校)	24 先負 ●3～4か月児健診(公立岩瀬病院)	25 仏滅 ●村民税納期(4期)	26 大安 ●国民健康保険税納期(7期) ●介護保険料納期(7期) ●後期高齢者医療保険料納期(5期)	27 赤口 燃やせるごみ(全村)
28 先勝	29 友引	30 先負 燃やせるごみ(全村)	31 仏滅	1	2	3

生活習慣病予防のために適正な血圧と体重を保ちましょう

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120 かつ <80	<80
正常高値血圧	120-129 かつ <80	<80
高値血圧	130-139 かつ/または 80-89	80-89
I度高血圧	140-159 かつ/または 90-99	90-99
II度高血圧	160-179 かつ/または 100-109	100-109
III度高血圧	≥180 かつ/または ≥110	≥110
(孤立性)収縮期高血圧	≥140 かつ <90	<90

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMI値が22前後の人が、最も病気にかかりにくいといわれています。

BMI判定表 (日本肥満学会)

18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	正常域
25.0以上	肥満

単品料理より定食を選びましょう



ツナマヨネーズおにぎり 1個

約230kcal

食事のはじめは野菜やきのご類から



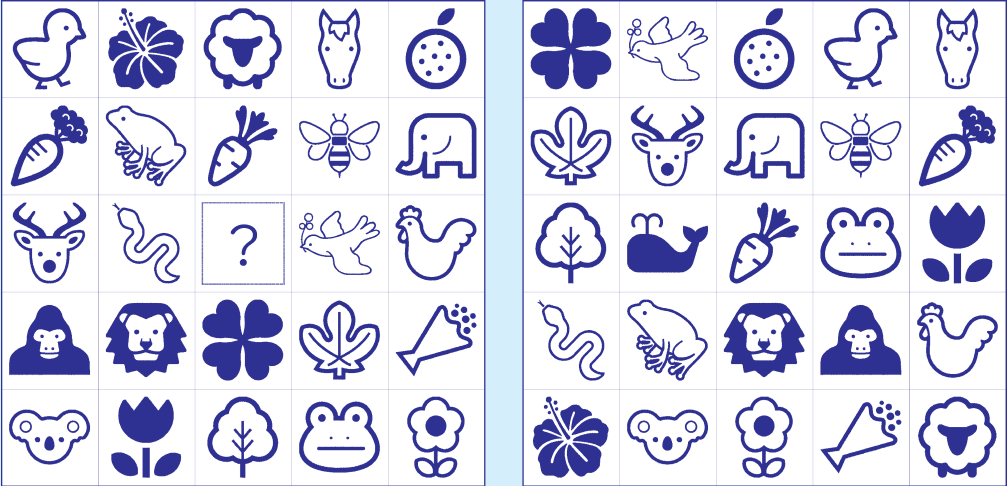
ウォーキング(早歩き) 60分

よく噛んでゆっくり食べよう



食べた分のエネルギーを消費するのは大変!「今まで通りたくさん食べても、運動すればOKでしょ」という考えは危険です。

2026
1月
Let's
脳トレ!



左の表の「?」にかくれているイラストを右の表からさがしましょう
※イラストは左と右の表でそれぞれペアになっています。

介護予防

湯ったりミニデイサービス

村内温泉施設等で
リフレッシュ!



送迎やヘルパーさんの
サポートもあります。
さまざまなイベントも!

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

警察に対する相談

あらゆる相談

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 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	5 先負 ●排水処理施設使用料納期(12月分)	6 仏滅 燃やせるごみ(全村)	7 大安 粗大ごみ(湯本・芝草)	8 赤口 ●第3学期始業式 (幼稚園・小・中学校)	9 先勝 燃やせるごみ(全村)	10 友引

全国共通 ☎#9110(平日/8時30分〜17時15分) 福島県安全相談室 ☎024-5251-8055(平日/9時〜17時)

11 先負 ペットボトル・プラスチック(全村)	12 仏滅 成人の日	13 大安 燃やせるごみ(全村)	14 赤口 ●なかよしクラブ (へるすびあ)	15 先勝 粗大ごみ(広戸)	16 友引 燃やせるごみ(全村)	17 先負
18 仏滅 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	19 赤口	20 先勝 燃やせるごみ(全村)	21 友引	22 先負	23 仏滅 燃やせるごみ(全村)	24 大安
25 赤口 ペットボトル・プラスチック(全村)	26 先勝	27 友引 燃やせるごみ(全村)	28 先負 ●3〜4ヶ月児健診 (公立岩瀬病院)	29 仏滅	30 大安 燃やせるごみ(全村)	31 赤口

いきいきサロン・
湯本サロン

みんなで楽しく運動教室!
いつも笑い声でいっぱいのサロンです。



答え:



2026
2月



ブロッコリーのタルタル焼き

免疫不全を改善させるビタミンCを多くとると、花粉症の症状の緩和・予防になります。この季節に旬を迎えたブロッコリーのビタミンCの含有量は高く、みかんの4倍も含まれています。旬のブロッコリーを食べて、春到来の準備をしたいですね。



作り方

- ブロッコリーは小房に分け、茎の部分も厚めに皮をむいて食べやすいサイズにカット。房が大きいものは切り込みを入れて裂くと、きれいに分けられます。
- 小鍋に3cmほど湯を沸かし、塩(分量外・小さじ1/2)を加えて、①を4～5分ほど蒸をして途中かき混ぜながら蒸し煮にし、ザルにあげ耐熱容器に盛る。
- 玉ねぎはみじん切りにし、塩(小さじ1/4)を加えてもみ5分ほどおいて絞る。ピクルスと茹で卵はみじん切りにし、絞った玉ねぎとAを合わせる。
- ②に③のをせパン粉をかけて、余熱したトースターで5分ほど焼く。

材 料 (2～4人分)

ブロッコリー……………1個
茹で卵……………2個
玉ねぎ……………1/4個
ピクルス……………2個
塩……………小さじ1/4
牛乳……………小さじ2
マヨネーズ……………大さじ2
ケチャップ……………大さじ1/2
レモン果汁……………大さじ1/2
パン粉……………適量

2月1日はフレイルの日!

フレイルとは… 年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと
予防のポイントは「栄養」「運動」「社会参加」「口腔」!

フレイルセルフチェック!

ひとつでも当てはまれば、**フレイル予防に取り組もう!**

- ☒ 6カ月間で体重が2～3kg減った
- ☒ 以前より疲れやすくなった
- ☒ 外出が減った・人と話すことが減った
- ☒ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☒ 横断歩道の青信号の間に渡りきるのが難しくなった

オーラルフレイルとは…?

お口まわりのフレイルのこと。会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲の低下などから全身フレイルの危険性を高めます。

お口の筋トレ：パタカラ体操

「パ」×8 「カ」×8 1日2セット
「タ」×8 「ラ」×8 行いましょう

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	31
1 先勝	2 友引 ●国民健康保険税納期(8期) ●介護保険料納期(8期) ●後期高齢者医療保険料納期(6期) ●排水処理施設使用料納期(1月分) ●水道料納期(11月～12月分)	3 先負	4 仏滅 ●びよびよくらぶ(へるすびあ)	5 大安	6 赤口 ●保育参観(天栄幼稚園)	7 先勝
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)			燃やせるごみ(全村)	

8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安 建国記念の日	12 赤口	13 先勝	14 友引
ペットボトル・プラスチック(全村)		燃やせるごみ(全村)		粗大ごみ(牧本)	燃やせるごみ(全村)	
15 先負	16 仏滅 ●1歳6か月児・3歳児健診 妊婦歯科健診・相談(へるすびあ)	17 先勝	18 友引 ●なかよしくらぶ(へるすびあ)	19 先負	20 仏滅 ●保育参観(湯本幼稚園)	21 大安
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)	粗大ごみ(大里)	粗大ごみ(広戸)	燃やせるごみ(全村)	
22 赤口	23 先勝 天皇誕生日	24 友引	25 先負 ●3～4か月児健診(公立岩瀬病院)	26 仏滅	27 大安	28 赤口
ペットボトル・プラスチック(全村)		燃やせるごみ(全村)			燃やせるごみ(全村)	

フレイル予防レシピ

缶詰であっという間
お手軽!焼きとり缶で親子丼

栄養成分値(1人分)
エネルギー……………488Kcal
たんぱく質……………21.3g
食塩相当量……………2.6g



ポイント

- 缶詰は最後に入れることで焼きとりの味も引き立ちます。
- 焼きとり缶をあさり缶、サンマかば焼き缶等にしてもおいしくできます。

材 料 (2人分)

焼きとり缶……………小2缶(140g)
玉ねぎ……………120g
小松菜……………60g
油……………小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1
水……………100ml

卵……………2こ
ごはん……………150g×2
きざみのり……………少々

作り方

- 玉ねぎは薄切り。小松菜は食べやすく切る。
- 鍋に油を入れ玉ねぎ、小松菜を炒め、めんつゆと水を加え煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、焼きとり缶を汁ごと加え、溶き卵でとじる。
- 丼にごはんを盛り、③のをせてきざみのりを散らす。

2026

3月

Let's
脳トレ!

A

74

①

記号

計算の答え

B

21255

②

記号

計算の答え

C

2887

③

記号

計算の答え

D

109

④

記号

計算の答え

E

22152

⑤

記号

計算の答え

F

⑥

記号

計算の答え

あみだくじをたどりながら計算しましょう。●はたし算、●はひき算で計算しましょう

子育て

ぴよぴよくらぶ
なかよしくらぶ

新年度会員を募集します!!

楽しい時間を一緒に過ごしませんか♪

※登録制《ぴよぴよくらぶ》0歳児～1歳5か月児

《なかよしくらぶ》1歳6か月児～未就園児

緊急の精神医療相談 福島県精神科救急情報センター

日	月	火	水	木	金	土
1先勝 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	2友引 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診②(へるすびあ) ●後期高齢者医療保険料納期(7期) ●排水処理施設使用料納期(2月分)	3先負 燃やせるごみ(全村)	4仏滅	5大安	6赤口 燃やせるごみ(全村)	7先勝
8友引 ペットボトル・プラスチック(全村)	9先負	10仏滅 燃やせるごみ(全村)	11大安 ●なかよしくらぶ ●ことばの相談会(へるすびあ)	12赤口 粗大ごみ(牧本)	13先勝 ●修了式(天栄幼稚園) ●卒業式(中学校)	14友引 燃やせるごみ(全村)

15先負 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	16仏滅 ●卒園式(幼稚園)	17大安 燃やせるごみ(全村)	18赤口 粗大ごみ(大里)	19友引 粗大ごみ(広戸)	20先負 春分の日 燃やせるごみ(全村)	21仏滅
22大安 ペットボトル・プラスチック(全村)	23赤口 ●卒業式(小学校) ●修了式(小・中学校)	24先勝 燃やせるごみ(全村)	25友引 ●3～4か月児健診(公立岩瀬病院)	26先負	27仏滅 燃やせるごみ(全村)	28大安
29赤口	30先勝	31友引 ●排水処理施設使用料納期(3月分) ●水道料納期(1～2月分) 燃やせるごみ(全村)	1	2	3	4

次のようなときは、必ず14日以内に届け出てください。

※平成28年1月から、マイナンバー(個人番号)の利用開始に伴い、国民健康保険の各種手続きにも、原則マイナンバーの記載が必要となります。各種手続きの際には、下記の書類などに加え、世帯主と対象となる方のマイナンバーが確認できる書類、窓口に来る方の本人確認ができる書類をお持ちください。

国保をやめるとき	こんなとき	持参するもの	国保に入るとき	こんなとき	持参するもの	その他	こんなとき	持参するもの
他の市町村へ転出するとき		印かん、保険証または資格確認書	他の市町村から転入したとき		印かん、転出証明書	住所、世帯主、氏名などが変わったとき		印かん、保険証または資格確認書
職場の健康保険などに加入したとき		印かん、国保の保険証または資格確認書と健保の資格確認書または資格情報のお知らせ	職場の健康保険などをやめたとき		印かん、健保の資格喪失証明書	保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき		印かん、保険証または資格確認書
生活保護を受けることになったとき		印かん、保険証または資格確認書、保護開始決定通知書	生活保護を受けなくなったとき		印かん、保護廃止決定通知書	修学のため、子どもが他の市区町村に住むとき		印かん、保険証または資格確認書、在学証明証
死亡したとき		印かん、保険証または資格確認書、死亡を証明するもの	子どもが生まれたとき		印かん、親の保険証または資格確認書、母子健康手帳			
外国籍の人が脱退するとき		保険証または資格確認書、在留カードまたは特別永住者証明書	外国籍の人が加入するとき		在留カードまたは特別永住者証明書			

答え：①B,39 ②F,1 ③C,0 ④E,48 ⑤A,31 ⑥D,45

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

●定期予防接種

★予防接種に関する相談は 天栄村健康保健センター（へるすびあ） 82-3800まで★

乳幼児期・学童期	ワクチン名	種別	回数	対象年齢	標準的な接種開始時期	接種間隔
	ロタウイルス	ロタリックス（1価）	2回	生後6週～24週	初回接種は生後14週6日まで	27日以上
		ロタテック（5価）	3回	生後6週～32週		
	B型肝炎	—	3回	生後1歳未満	生後2か月～9か月未満	27日以上あけて2回、 3回目は1回目から139日以上後
	小児肺炎球菌	初回	3回	生後2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満	27日以上
		追加	1回		生後12か月～15か月未満	初回接種終了後、 60日以上経過し1歳を迎えたら
	BCG	—	1回	生後1歳未満	生後5か月～8か月未満	
	五種混合 （百日せき・ジフテリア 不活化ポリオ・破傷風・ ヒブ）	初回	3回	生後2か月～ 7歳6か月未満	生後2か月～7か月歳未満	20日～56日の間隔
		追加	1回		初回（3回目）終了後、1年～1年半後	初回接種終了後、6か月以上
	麻しん風しん	1期	1回	1歳～2歳未満	1歳を迎えたらできるだけ早く	
		2期	1回	小学校就学前の1年間 （H31.4.2～R2.4.1生）	4月～6月に受けることが好ましい	
	水痘	—	2回	1歳～3歳未満	生後12か月～15か月	1回目接種後、6か月～12か月後
	日本脳炎 ※特例あり	1期初回	2回	生後6か月～ 7歳6か月未満	3歳	6日～28日の間隔
		1期追加	1回		4歳	1期初回（2回目）終了後、 6か月以上概ね1年後
		2期	1回	9歳～13歳未満	9歳を迎えたら	
	二種混合 （ジフテリア・破傷風）	—	1回	11歳～13歳未満	11歳を迎えたら	
	子宮頸がん ※特例あり	サーバリックス（2価）	3回	小学6年～ 高校1年相当年齢の女子 （H21.4.2～H26.4.1生）	中学1年相当	1か月以上あけて2回、 3回目は1回目から6か月以上後
		ガーダシル（4価）				2か月以上あけて2回、 3回目は1回目から6か月以上後
		シルガード9（9価）				2か月以上あけて2回、 3回目は1回目から6か月以上後 6か月以上 ※2回接種は15歳未満 で接種開始した場合に限る

高齢者	ワクチン名	対象年齢	回数	接種期間	注意事項
	带状疱疹 生ワクチン	以下の①か②のいずれかに該当する方 ①令和7年度中に65歳・70歳・75歳・ 80歳・85歳・90歳・95歳・100 歳を迎える方（100歳以上の方は 今年度のみ全員対象となります） ②60～64歳でヒト免疫不全ウイル スによる免疫の機能に障害があり、 日常生活がほとんど不可能な方	1回	令和7（2025）年4月1日 ～令和8（2026）年3月31日	・個人負担金があります。（金額は未定） ・不活化ワクチンとの交互接種は認めません。 ・義務ではなく、本人が希望する場合のみ接 種できます。
	带状疱疹 不活化ワクチン		2回		・個人負担金があります。（金額は未定） ・生ワクチンとの交互接種は認めません。 ・1回目の接種から2か月あけてから2回目を 接種（2か月以上空いてしまった場合は6 か月以内に2回目を接種）します。 ・義務ではなく、本人が希望する場合のみ接 種できます。
	高齢者肺炎球菌	過去に接種したことがない方で、以下 のいずれかに該当する方 ①接種当日に満65歳の方 ②60～64歳で心臓、腎臓、もしく は呼吸器の機能またはヒト免疫不全 ウイルスによる免疫の機能に障害者 手帳1級程度の障がい有する方	1回	65歳を迎えてから66歳の誕生日前日まで	・個人負担金があります。（2,000円） ・過去に接種したことがない方が対象です。 ・義務ではなく、本人が希望する場合のみ接 種できます。 ・対象者へ接種券を送付いたします。
	高齢者 インフルエンザ	①65歳以上の方 ②60～64歳で心臓、腎臓、もしく は呼吸器の機能またはヒト免疫不全 ウイルスによる免疫の機能に障害者 手帳1級程度の障がい有する方	1回	令和7（2025）年 10月1日～12月30日	・接種料金は無料です。 ・義務ではなく、本人が希望する場合のみ接 種できます。 ・接種料金・接種期間が変更となった場合、 広報等でお知らせいたします。
	新型コロナウイルス	①65歳以上の方 ②60～64歳で心臓、腎臓、もしく は呼吸器の機能またはヒト免疫不全 ウイルスによる免疫の機能に障害者 手帳1級程度の障がい有する方	1回	令和7（2025）年 10月1日～12月30日	・自己負担額があります。（金額は未定） ・接種期間や自己負担額等については、昨年 度と変更になる可能性があります。決まり 次第広報等でお知らせいたします。

●任意予防接種

ワクチン名	対象年齢等	回数	助成額
おたふくかぜ	満1歳～就学前の方	2回	1回あたり 上限7,000円
インフルエンザ （令和7年10月1日 ～12月30日）	満1歳～12歳	2回	1回あたり 1,000円
	13歳～18歳（高校3年生相当）	1回	1,000円
	妊婦	1回	3,000円
成人用風しん （先天性風しん症候群 予防対策事業）	①妊娠を予定している女性 ②妊娠を予定している女性の パートナー（※1条件あり） ③妊婦のパートナー及び同居 家族（※2条件あり）	年度内 1回	須賀川岩瀬管内の 指定医療機関であ れば無料。管外の 医療機関希望の場 合は健康保健セン ターへるすびあへ ご連絡ください。

※1）①の対象者に抗体がないと確認され、かつやむを得ない事情により①の対象者が予防接種を受けることができない場合
※2）妊婦に抗体がない場合

●特例措置

ワクチン名	内 容
日本脳炎	①平成17年4月2日～平成19年4月1日生 →20歳の誕生日前日まで、無料で1期初回（2回）、1期 追加及び2期の未接種分を接種することができます。
子宮頸がん	以下の2点のどちらにも該当する方が対象です。 ☐ 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれ的女子 ☐ 令和4年4月1日から令和7年3月31日までに1回 でも子宮頸がん予防ワクチンを接種している →令和8年3月31日まで、無料で未接種分を接種する ことができます。 対象者の方へは個別に予診票を送付しております。（令 和4年度） ※無料で受けることができるのは今年度が最後です！ ※県外で接種する場合、へるすびあで手続きが必要です。 なお、償還払いとなり、自己負担額が発生する可能性 があります。

県外で定期予防接種を受ける場合または 須賀川岩瀬管外の医療機関（郡山市や白河市等）で任意予防接種を受ける場合
健康保健センター（へるすびあ）にて接種前後に申請が必要です。（任意インフル エンザは接種後のみ） 接種費用は償還払いとなり、村で定める上限額を超える場合、自己負担が発生する 可能性があります。

13歳以上の未成年者が1人で予防接種を受ける場合
未成年の方への予防接種は、原則として保護者同伴が必要ですが、13歳以上の 方で保護者の同意が得られている場合、本人のみでの受診が可能です。 その際、医療機関へ同意書の提出と、予診票に保護者の署名が必要です。 同意書は健康保健センターへるすびあでの配付の他、村ホームページ様式を掲 載しておりますので印刷してご利用ください。

●乳幼児健康診査

乳幼児健診	日 時	対 象 者	受付時間	場所
3～4か月児健診	2025年4月23日(水)	2024年12月生まれ	午後1時～ 1時45分	公立岩瀬病院
	5月28日(水)	2025年1月生まれ		
	6月25日(水)	2月生まれ		
	7月23日(水)	3月生まれ		
	8月27日(水)	4月生まれ		
	9月24日(水)	5月生まれ		
	10月22日(水)	6月生まれ		
	11月26日(水)	7月生まれ		
	12月24日(水)	8月生まれ		
	2026年1月28日(水)	9月生まれ		
	2月25日(水)	10月生まれ		
	3月25日(水)	11月生まれ		
赤ちゃん健診① 離乳食教室 虫歯予防教室	2025年4月9日(水)	2024年8月13日～2024年10月9日生まれ	午後0時50分～ 1時30分	へるすぴあ ※変更になる場合があります。
	6月11日(水)	2024年10月10日～2024年12月11日生まれ		
	7月28日(月)	2024年12月12日～2025年1月28日生まれ		
	10月8日(水)	2025年1月29日～2025年4月8日生まれ		
	12月10日(水)	2025年4月9日～2025年6月10日生まれ		
	2026年3月2日(月)	2025年6月11日～2025年9月2日生まれ		
赤ちゃん健診② 離乳食教室 虫歯予防教室	2025年4月9日(水)	2024年5月13日～2024年7月9日生まれ		
	6月11日(水)	2024年7月10日～2024年9月11日生まれ		
	7月28日(月)	2024年9月12日～2025年10月28日生まれ		
	10月8日(水)	2024年10月29日～2025年1月8日生まれ		
	12月10日(水)	2025年1月9日～2025年3月10日生まれ		
	2026年3月2日(月)	2025年3月11日～2025年6月2日生まれ		
1歳6か月児健診 健康診査 フッ素塗布	2025年5月19日(月)	2023年8月11日～2023年11月19日生まれ		
	8月18日(月)	2023年11月20日～2024年2月18日生まれ		
	11月17日(月)	2024年2月19日～2024年5月17日生まれ		
	2026年2月16日(月)	2024年5月18日～2024年8月16日生まれ		
※3歳児健診 尿検査・視聴覚 検査・フッ素塗布	2025年5月19日(月)	2021年12月～2022年1月生まれ		
	8月18日(月)	2022年2月～5月生まれ		
	11月17日(月)	2022年6月～8月生まれ		
	2026年2月16日(月)	2022年9月～11月生まれ		
ことばの相談会	2025年6月25日(水)	天栄村にお住まいの お子さんとその保護者	①午後1時30分～2時10分	
	9月17日(水)		②午後2時30分～3時10分	
	12月17日(水)		③午後3時30分～4時10分	
	2026年3月11日(水)			

※3歳児健診は、視聴覚検査が理解できるよう3歳2か月以上のお子さんを対象としています。

●健康教室・健康相談

種 別	日 時	内 容	持ってくる物	開催時間	場所
母子健康手帳交付 (妊婦健康相談)	随 時 ※事前にご連絡ください。	妊娠届けの受付及び母子手帳交付を行います。		午前 8時30分 ～ 午後 5時15分	へ る す ぴ あ ※変更になる場合があります。
乳幼児健康相談		乳幼児の身体計測・発達相談・育児相談を行います。			
一般健康相談		生活習慣病、精神保健、その他について健康相談等を行います。			
妊婦歯科 健診・相談 (1歳6か月3歳児 健診に併せて実施)	2025年5月19日(月)	妊婦届出のあった妊婦さんを 対象に歯科健診・歯科衛生指導を 行います。	・母子手帳 ・タオル	午後 1時30分 ～ 2時30分	
	8月18日(月)				
	11月17日(月)				
	2026年2月16日(月)				
ぴよぴよくらぶ 〔登録制〕 【対象】 0歳～ 1歳5か月児と その保護者 ※内容は変更する 場合があります。	2025年4月23日(水)	みんな友達になろう【合同】		午前 10時00分 ～ 11時00分	
	6月4日(水)	おやつ教室			
	8月27日(水)	アロマ教室【合同】			
	10月22日(水)	むし歯を予防しよう【合同】			
	12月17日(水)	クリスマス会【合同】			
	2026年2月4日(水)	お別れ会（手形をとろう）			
なかよくらぶ 〔登録制〕 【対象】 1歳6か月～ 3歳児と その保護者 ※内容は変更する 場合があります。	2025年4月23日(水)	みんな友達になろう【合同】	・オムツ ・授乳用品 ・着替え ・タオル ・水分がとれるもの (水筒・ペットボトル等) ・母子手帳 (計測を希望の方)	午前 10時00分 ～ 11時30分	
	5月21日(水)	おもちゃを作ろう			
	6月25日(水)	クッキング教室			
	7月16日(水)	シールで遊ぼう			
	8月27日(水)	アロマ教室【合同】			
	9月17日(水)	フォトフレームを作ろう			
	10月22日(水)	むし歯を予防しよう【合同】			
	11月12日(水)	運動遊び			
	12月17日(水)	クリスマス会【合同】			
	2026年1月14日(水)	手形をとろう			
	2月18日(水)	お楽しみ会（ごっこ遊び）			
	3月11日(水)	お別れ会			

天栄村 こども家庭センター

妊娠・出産・子育ての悩みや気になること、ちょっとしたことでも
お気軽にご相談ください!

開設時間 平日 午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始除く)

電 話 0248-94-8730

場 所 天栄村大字下松本字東田23番地
(健康保健センターへるすぴあ内)

てんえいママサポアプリのご案内

電子母子手帳サービスです。妊娠中の健診
記録やお子様の成長記録・予防接種のスケ
ジュール管理ができるほか、村が発信する
育児に関連した情報が、タイムリーに取得で
きます。
家族共有機能もあるため、おじいちゃんお
ばあちゃんとお子様の成長を共有すること
も可能です。

ダウンロードはこちら⇒



●母子保健事業・予防接種一覧表●

※掲載されている行事等は予告なく変更・中止になる場合がございます。

●各種健康診査・がん検診のお知らせ

集団健診料金は全て無料！ ※ただし、特定健診は加入している保険によって自己負担金があります。

方式		実施日・会場	対象者・検診内容
集団健診（検診）	総合健診	2025年6月17日（火）～6月22日（日） 会場：へるすぴあ ※6月17日（火）は湯本体育館 ※6月21日（土）は実施なし	【特定健康診査】+追加検査（心電図・眼底・貧血・クレアチニンeGFR・尿酸値・尿アルブミン） ・対象者：①40歳～74歳の国保の方 ②特定健診受診券を持っている社会保険扶養の方。 （協会けんぽ等の加入している医療保険から健診案内があります。） 【後期高齢健康診査】 ・対象者：75歳以上の方 【がん検診】（年齢基準日：2026年3月31日） ○肺がん・大腸がん・肝炎ウイルス検診 ・対象者：40歳以上 （ただし、肝炎ウイルス検診は今まで一度も受けた事のない方） ○胃がん検診（バリウム検査） ・対象者：50歳以上の偶数年齢の方 ○ABCリスク検診 ・対象者：40歳～49歳の方（生涯に1回） ○前立腺がん検診 ・対象者：50歳以上の男性 【風しん抗体検査】 ・対象者：特定年齢の男性 【歯周病リスク検査】 ・対象者：40～75歳までの方
	婦人科検診	2025年7月15日（火） 会場：へるすぴあ	【乳がん検診（マンモグラフィ検査）】 ・対象者：40歳以上の女性で、2026年3月31日までに偶数年齢到達者（2年に1回） 【子宮頸がん検診（子宮頸部細胞診検査）】 ・対象者：20歳以上の女性2026年3月31日までに偶数年齢到達者（2年に1回）
施設（個別）検診	特定健康診査・がん検診	2025年7月1日（火）～2026年1月31日（土） （日程が変更する場合があります） 会場：須賀川・岩瀬管内医療機関	【特定健康診査・後期高齢健康診査】 ・対象者：特定健康診査は40歳以上、後期高齢者健診は75歳以上で、集団健診または人間ドックを受けていない方 【各種がん検診・肝炎ウイルス検診】 ・対象者：上記集団健診と同様で、集団健診及び人間ドックを受けていない方。 （注）一部個人負担金があります。（70歳以上は無料） （肺がん（レントゲン）…400円 胃がん検診…1000円） （肺がん（喀痰検査）……500円 ABC検診… 500円） （前立腺がん……………500円） 【骨粗しょう症検診】自己負担：500円 （70歳の方は無料） ・対象者：40・45・50・55・60・65・70歳の女性
		2025年6月2日（月）～2026年1月31日（土） （※検診の種類によって日程が変わる場合があります。） 会場：須賀川地区・郡山地区・白河地区の婦人科医療機関	【婦人科検診】 ・対象者：子宮頸がんは20歳以上、乳がんは40歳以上の偶数年齢の方で、集団健診を受けていない方。 ・自己負担額：○子宮頸がん…500円 ○乳がん…300円
健康診査 県民		2025年9月～受付開始 詳しい日程は県から個別通知があります。	【県民健康診査】特定健診に準じる検査項目+追加項目 ・対象者：19歳～39歳で学校や会社等の健康診査対象外の方。

◎この一覧表は、変更となる場合があります。詳しくは、広報等でお知らせしますのでご確認ください。

◆施設検診による特定健康診査／がん検診等を実施している医療機関

実施医療機関名	電 話	胃検診実施	その他
田中医院	82-2589	胃カメラ	
天栄クリニック	83-1090	—	胸部レントゲン実施なし
天栄村国民健康保険診療所	84-2005	—	
あべ内科医院	69-1122	バリウム	
あづまクリニック	72-3755	両方実施	
石川内科	63-9020	両方実施	
三愛会池田記念病院	75-2165	両方実施	
折笠クリニック	72-7065	両方実施	
太田メディカルクリニック	75-2343	—	
鏡石クリニック	92-2113	胃カメラ	
かのめガーデンクリニック	72-7211	—	胸部レントゲン・前立腺がん・ABC 検診は実施なし
春日クリニック	75-3551	胃カメラ	
ごとう内科クリニック	94-7002	—	ABC 検診は実施なし
黒澤医院	76-3388	—	
国分内科クリニック	73-1155	胃カメラ	
小橋クリニック	72-1555	両方実施	
公立岩瀬病院	75-3111	両方実施	
さとう心療内科	63-3673	—	ABC 検診以外は実施なし
須賀川病院	75-2211	両方実施	喀痰・前立腺がんは実施なし
須賀川南クリニック	94-8135	—	
関根医院	73-1035	胃カメラ	
つむらやクリニック	62-1616	—	
長沼クリニック	67-2930	—	
西間木医院	76-3400	バリウム	
橋本医院	75-5161	—	
ブナの木内科診療所	66-1550	胃カメラ	
南東北春日リハビリテーション病院	63-7106	両方実施	
みやのもりクリニック	72-1222	胃カメラ	
山田クリニック	63-0101	胃カメラ	
矢部医院	75-2069	—	
吉田医院	76-2117	—	
渡辺内科胃腸科クリニック	76-5511	両方実施	
岡ノ内クリニック	62-1112	—	
矢吹医院	62-2018	胃カメラ	胃検診以外は実施なし
国立病院機構福島病院	75-2131	胃カメラ	胃検診以外は実施なし
小林医院	76-1565	—	肺炎ウイルス・PSA 以外は実施なし
大町診療所	94-6807	—	ABC 検診は実施なし

事前に希望する施設に連絡し診療日・診療時間を確認の上受診願います。

健康・母子・予防接種に関するお問い合わせは 82-3800 へるすぴあまで