

令和8年度

くらしの健康カレンダー

2026年4月～2027年3月



天 栄 村

この「くらしの健康カレンダー」は右記のサイトで見るができます。



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

●1年間の保健衛生行事、村の一般行事、ごみ収集の日程等です。見やすいところに貼ってご覧ください。

●各種健康診査・がん検診・乳幼児健康診査・予防接種のご案内については、最終ページをご覧ください。

予防接種

予防接種のお知らせ

令和8年度の带状疱疹予防接種対象者は以下の方です

- 65歳…1961(昭和36年)4月2日～1962(昭和37年)4月1日生まれ
- 70歳…1956(昭和31年)4月2日～1957(昭和32年)4月1日生まれ
- 75歳…1951(昭和26年)4月2日～1952(昭和27年)4月1日生まれ
- 80歳…1946(昭和21年)4月2日～1922(昭和22年)4月1日生まれ
- 85歳…1941(昭和16年)4月2日～1942(昭和17年)4月1日生まれ
- 90歳…1936(昭和11年)4月2日～1937(昭和12年)4月1日生まれ
- 95歳…1931(昭和6年)4月2日～1932(昭和7年)4月1日生まれ
- 100歳…1926(昭和1年)4月2日～1927(昭和2年)4月1日生まれ



※60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の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
- 接種の際にはマイナ保険証など住所が確認できるものをご持参ください。
 - 年度始めに対象者へ接種券や予診票を配布します。
 - 個人負担金が発生します。
- 生ワクチン：4,200円 不活化ワクチン：1回につき11,000円(2回接種が必要)

2026
4月



天栄村マスコットキャラクター「ふたまたぎつね」

旬レシピ!

季節の食材を使ったおすすめメニュー!

せりごはん

香り成分が、糖質やたんぱく質を有効に取り入れる!



効能

血液サラサラ、体力強化

材料 (2人分)

- せり ……1/2束(40gくらい)
- 米 ……1カップ
- 焼き豚 ……5mm厚さ2枚
- カツオ節 ……5g
- しょう油 ……少々

作り方

- ①せりは、塩少々を入れた熱湯に入れてさっと茹で、手早く冷水に放して水気をきる。1cm長さに刻む。
- ②焼き豚は5mm角に切る。
- ③米はよく洗い、分量の水に一晩漬け、炊く。
- ④炊けたごはんをさっくり混ぜ、せり、焼き豚、しょう油少々をからめたカツオ節を加え、混ぜ合わせる。

生活全般

生活の中で直面する様々な悩みや問題の相談

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 ●入学式・始業式 (小・中学校)	7 先負	8 仏滅 ●赤ちゃん健診① 赤ちゃん健診② (へるすびあ)	9 大安	10 赤口 ●入園式 (天栄幼稚園)	11 先勝
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)		粗大ごみ(牧本)	燃やせるごみ(全村)	

健康管理にへるすびあのアリーナトレーニングルームをご利用下さい。

12 友引	13 先負	14 仏滅 ●狂犬病予防注射 (湯本・牧本地区)	15 大安 ●狂犬病予防注射 (牧本・広戸・大里地区)	16 赤口	17 先負	18 仏滅
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)	
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引 ●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)	23 先負	24 仏滅	25 大安
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)	古紙回収(牧本・湯本・芝草)	古紙回収(大里・広戸)	燃やせるごみ(全村)	
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負 昭和の日	30 仏滅 ●軽自動車税納期 ●排水処理施設使用料納期(4月分)	1	2
ペットボトル・プラスチック(全村)		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14日火				4月15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	9:00～9:10	上松本集会所	11:00～11:10	大山集会所
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	9:20～9:30	下松本集落センター	11:20～11:30	沖内集会所
10:10～10:20	野仲消防ポンプ場	12:20～12:30	羽鳥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
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
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
							14:00～14:10 沢邸集会所
							14:20～14:30 大里中部集会所
							14:40～14:50 丸山集会所
							15:00～15:10 安養寺集会所

福島県男女共生センター相談室 ☎0243-23-8320

火 木 日
13時～17時
17時～18時
18時～20時

2026
5月



旬レシピ! 季節の食材を使ったおすすめメニュー!
スナップえんどうと豆腐の海苔ドレッシング
豊富なビタミンB群が発育を促し、美肌を作る

効能
美肌、コレステロール低下、便秘

材料 (2人分)
スナップえんどう……10個
木綿豆腐……1/2丁
ホールコーン……大さじ2
海苔(全型)……1/2枚
和風ドレッシング……大さじ3
(好みで量を加減する)

作り方
①スナップえんどうは、筋を取り、熱湯でさっとゆでて冷水にくぐらせ、水気をきり、1cm幅の輪切りにする。
②豆腐は熱湯でさっとゆで、水気をきってから、手でくずす。
③海苔はざっとあぶって細かくちぎり、和風ドレッシングと混ぜ合わせる。
④ポウルに①、②、ホールコーンを入れ、③のドレッシングで和える。



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8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7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。



勤労者の電話相談

職場のストレスや対人関係の悩みなどの相談

健康管理にへるすびあの特レーニングルームをご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 大安 燃やせるごみ(全村)	2 赤口
3 先勝 憲法記念日 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	4 友引 みどりの日	5 先負 こどもの日 燃やせるごみ(全村)	6 仏滅 振替休日	7 大安	8 赤口 燃やせるごみ(全村)	9 先勝

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

31 赤口



ハルディックウォーキング

専用のポールを使い、四季を感じながら楽しく村内外をウォーキングしています!雨天時には「モルック」や「ポッチャ」等のニュースポーツを楽しむことができます!はじめての方でも楽しく参加できる内容ですので、ぜひご参加ください!



福島労災病院 勤労者心の電話相談

☎0246-45-1756 (月~金/14時~20時)

2026
6月



旬レシピ!

季節の食材を使ったおすすめメニュー!

豚ひき肉とパセリのオイスターソースチャーハン

天栄村マスコットキャラクター「ふたまたぎつね」

疲れを取り去る、栄養満点の食べ合わせ。



効能
夏バテ、熱中症、体力強化、疲労回復、食欲増進

作り方

- ①パセリはみじん切りにする。
- ②卵は目玉焼きにする。
- ③鷹の爪は種を取り、薄い輪切りにする。
- ④中華鍋にオリーブ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ⑤ひき肉がポロポロになったら鷹の爪を加え、さらに炒める。
- ⑥ごはんを入れて炒め、オイスターソースで味を調える。
- ⑦⑥にパセリを加えてざっと混ぜ、火を止める。
- ⑧器に盛り、目玉焼きをのせ、パセリ(飾り用分量外)を飾る。

材料 (2人分)
豚ひき肉 100g
パセリ 10g
卵 2個
ごはん 茶碗2杯分
鷹の爪(中) 2本
オリーブ油 小さじ1
オイスターソース 小さじ3
しょう油 適量

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います。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9日(火)~6月14日(日)まで(完全予約制)
※6月13日(日)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)**
- がん検診(胃・肺・大腸・前立腺検診)**
- 肝炎ウイルス検診**※今まで受けていない方のみ
- ABCリスク検診**※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)**
- 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!

障がい者の相談

障がい者の日常生活での心配や悩み・困りごと等の相談

日	月	火	水	木	金	土
31	1 先勝 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診②(へるすびあ) ●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)	2 友引 燃やせるごみ(全村)	3 先負 ●びよびよくらぶ(へるすびあ)	4 仏滅	5 大安 燃やせるごみ(全村)	6 赤口
7 先勝 ●河川クリーンアップ作戦 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	8 友引	9 先負 ●住民総合健診(湯本体育館) 燃やせるごみ(全村)	10 仏滅 ●住民総合健診(へるすびあ)	11 大安 ●住民総合健診(へるすびあ) 粗大ごみ(牧本)	12 赤口 ●住民総合健診(へるすびあ) 燃やせるごみ(全村)	13 先勝

健康管理にへるすびあのアリーナトレーニングルームをご利用下さい。

福島県障がい者社会参加推進センター(障がい者100) 2024-5633-5110 (月~金/8時30分~17時)

14 友引 ●住民総合健診(へるすびあ) 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 粗大ごみ(大里)	18 友引 粗大ごみ(広戸)	19 先負 燃やせるごみ(全村)	20 仏滅
21 大安 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	22 赤口	23 先勝 燃やせるごみ(全村)	24 友引 ●3~4か月児健診(公立岩瀬病院) ●なかよしくらぶ(へるすびあ)	25 先負	26 仏滅 燃やせるごみ(全村)	27 大安
28 赤口 ペットボトル・プラスチック(全村)	29 先勝	30 友引 ●婦人科(乳がん・子宮頸がん)検診(集団)(へるすびあ) ●国民健康保険税納期(1期) ●村民税納期(1期) ●介護保険料納期(1期) ●排水処理施設使用料納期(6月分) 燃やせるごみ(全村)	1	2	3	4

婦人科(乳がん・子宮頸がん)検診のお知らせ

集団検診 今年度も完全予約制で行います!

検診日/受付時間	会場	検査対象者(対象年齢は2027年3月31日の年齢)	持ってくる物
6月30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(へるすびあ)	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。



2026
7月



旬レシピ!

季節の食材を使ったおすすめメニュー!

ねぎとベーコンの青じそ巻きフライ

疲れが取れて食欲が増進される。

効能
夏バテ、疲労回復、食欲増進

材料 (2人分)
ねぎ……………4cm長さ8本
ベーコン……………2枚
青じそ(大)……………8枚
※葉が小さい場合は16枚
小麦粉、溶き卵、パン粉……………各適量
揚げ油……………適量
付け合せ(トマト)……………適量
練り辛子、ソース……………好みで各適量

作り方
①ねぎは真ん中に縦の切れ目を入れる。
②ベーコンは細切りにする。
③ねぎの切れ目にベーコンを挟み、青じその葉で巻き、楊枝を刺して止める。
④③に、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、160℃の油でカラッと揚げる。
⑤楊枝を取って器に盛り、トマトを飾り、好みで練り辛子とソースを添える。



施設健(検)診のお知らせ

(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 2026年7月1日(水)~2027年1月30日(土) 対象年齢 (2027年3月31日の年齢)

※婦人科(乳がん・子宮頸がん)検診は、6月1日から実施します。

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、へるすびあまでお問い合わせください。)

国保特定健診	40歳以上国保加入の方★
後期高齢者健診	75歳以上後期高齢の方★
胃がん検診	50歳以上の今年度偶数年齢の方★
胃がんリスク検診(ABCリスク検診)	40歳~49歳までの方★
肺がん検診	40歳以上の方
大腸がん検診	※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
肝炎ウイルス検診	
前立腺がん検診	50歳以上の方
乳がん検診	40歳以上の女性で、今年度偶数年齢の方★
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で、今年度偶数年齢の方★
骨粗しょう症検診	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リスク検診……………	500円
肺がん(胸部レントゲン)……………	400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……………	500円
※70歳以上の方は無料	

★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
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
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)	燃やせるごみ(全村)

12 友引	13 先負	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)		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)	●なかよしくらぶ(へるすびあ)
19 大安	20 赤口 海の日	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
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)	古紙回収(大里・広戸)	燃やせるごみ(全村)	●第1学期終業式(幼稚園・小・中学校)
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安	1
ペットボトル・プラスチック(全村)		燃やせるごみ(全村)			●国民健康保険税納期(2期) ●固定資産税納期(2期) ●介護保険料納期(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)	燃やせるごみ(全村)

熱中症予防が出来るか、チェックしてみましょう!

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している	<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている外出時には日傘・帽子	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している
---	--------------------------------------	--	---	---	-------------------------------------	---	--	--

熱中症対策情報サイト

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。

福島県高齢者総合相談センター 024-524-2225 (月・木・9時~17時)

2026
8月



天栄村マスコットキャラクター「ふたまたぎつね」

旬レシピ!

季節の食材を使ったおすすめメニュー!

枝豆餃子

豚肉、枝豆、には夏バテ予防のスタミナ食材



効能
夏バテ、体力強化、疲労回復

材料
(餃子の皮大判12枚分)
枝豆(実のみ).....40g
豚ひき肉.....100g
にら.....5本
ねぎ(白い部分).....1本
片栗粉.....大さじ1
しょう油.....大さじ1
酒.....大さじ1
餃子の皮(大判).....12枚
付け合わせ(酢しょう油)

作り方
①ボウルに豚ひき肉を入れ、塩少々(分量外)を加えてネバリが出るまでよく練る。
②枝豆は1/3量は粗く刻む。
③にらとねぎはみじん切りにする。
④①にAを加えてよく練り混ぜ、②と③を加えてよく混ぜ、さらに片栗粉を入れて混ぜる。
⑤餃子の皮で④を包む。
⑥フライパンに油を熱し、餃子を並べ入れ、湯を餃子の1/4くらいの深さまで注ぎ入れ、ふたをして蒸し煮にする。
⑦水気がなくなったら、ごま油少々(分量外)を回しかけ、焦げ目をつけてパリッとさせる。

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。



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

女性が抱える悩みを相談

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 赤口
2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅 ●びよびよくらぶ(へるすびあ)	6 大安	7 赤口	8 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)	

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)

9 友引	10 先負	11 仏滅 山の日	12 大安 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診②(へるすびあ)	13 先勝	14 友引	15 先負
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)	
16 仏滅	17 大安 ●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 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅
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)	
23 大安	24 赤口	25 先勝 ●第2学期始業式(幼稚園・小・中学校)	26 友引 ●3~4か月児健診(公立岩瀬病院) ●なかよしくらぶ(へるすびあ)	27 先負	28 仏滅	29 大安
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)	
30 赤口	31 先勝 ●国民健康保険税納期(3期) ●村民税納期(2期) ●介護保険料納期(3期) ●排水処理施設使用料納期(8月分)	<p>~広がる地域づくりの輪~地域自主サロン</p> <p>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。</p>				
		児渡地区(にこにこ会) 原則第1・第3金曜日	大山地区(いろいろばた) 原則第3火曜日	中郷地区(ひまわり会) 原則毎月月曜日	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

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。

2026
9月



旬レシピ!

季節の食材を使ったおすすめメニュー!

きのこのマリネ

免疫力が高まり、炎症緩和が期待できる。

効能 ぜんそく、免疫力

材料 (2人分)

- きのこ(しいたけ、エリンギなど).....100g
- たまねぎ(中).....1/3個(60~70g)
- トマト(中).....1/2個(100g)
- 白ワイン.....大さじ1/2
- オリーブ油.....大さじ1
- 塩、こしょう.....各少々
- パセリのみじん切り.....少々
- オリーブ油.....1/4カップ
- レモン汁、酢.....各大さじ1/2
- 塩、こしょう.....各少々
- 付け合せ クラッカーやカリッと焼いたフランスパンなど

作り方

- しいたけは石づきと軸を取り、かき部分と軸は細切りにする。
- エリンギは横半分になり、縦に細切りにする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、しいたけ、エリンギを入れて炒め、塩・こしょう・白ワインを振ってさっと炒める。
- たまねぎはみじん切りにし、軽く水気を絞る。
- トマトはヘタを取り、粗いみじん切りにする。
- ポウルにAを入れてよく攪拌し、たまねぎ、トマト、パセリのみじん切りを入れてよく混ぜ合わせる。
- 保存容器に③のきのこを入れ、上から⑥をかけて軽く混ぜ合わせる。冷蔵庫に入れ、2~3日味をなじませる。



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「心の健康相談会」を開催しておりますので、ぜひご利用ください。

【問合せ先】
へるすぴあ ☎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

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 友引 防災の日	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 友引 ●保育参観 (天栄幼稚園)	12 先負
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)	

福島県消費生活センター ☎024-521-0999

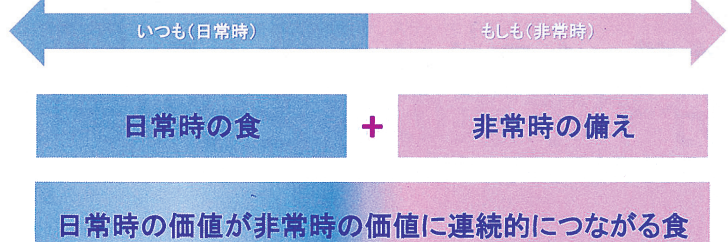
平日 9時~18時30分

13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝 ●なかよしくらぶ (へるすぴあ)	17 友引	18 先負	19 仏滅 ●敬老会
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)	
20 大安	21 赤口 敬老の日	22 先勝 国民の休日	23 友引 秋分の日	24 先負	25 仏滅	26 大安
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)	
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負 ●3~4か月児健診 (公立岩瀬病院) ●国民健康保険税納期(4期) ●固定資産税納期(3期) ●介護保険料納期(4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)	1	2	3
ペットボトル・プラスチック(全村)		天栄村マスコットキャラクター「ふたまたぎつね」誕生日 燃やせるごみ(全村)				

備えない防災：フェーズフリーの提案



「備えましょう」から「災害時だけでなく、日常から役立つものやサービスを身の回りにおきましょう」へ



参考例：フェーズフリーなモノ(飲食ver.)



「もしも」の時に不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補える食品
→特別なものでなくて良い。冷凍庫・冷蔵庫・食品庫にあるものは全て備蓄品!

健康管理にへるすぴあのトレーニングルームをご利用下さい。

2026
10月



天栄村マスコットキャラクター「ふたまたぎつね」

旬レシピ!

季節の食材を使ったおすすめメニュー!

さつまいもと鶏手羽先の味噌スープ

コラーゲンとビタミンCが美肌を作る

効能

美肌

材料 (2人分)

- さつまいも 250g
- 鶏手羽先 4本
- 味噌 大さじ2
- あさつき(小口切り) 大さじ1
- オリーブ油 適量

作り方

- ①さつまいもは1~2cm厚さの輪切りか半月切りにし、水に放しておく。
 - ②鍋にオリーブ油を熱し、鶏手羽先を入れて炒める。両面に焼き色がついたら水3カップ(分量外)を入れて5~6分煮る。アクをすくい、さつまいもを加えて煮る。
 - ③さつまいもがやわらかくなったら、味噌を入れて溶かす。沸騰する直前に火を止める。
 - ④器に盛り、あさつきを飾る。
- ※味噌は好みで量を加減する。



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8年(2026)10月1日(木)~12月30日(水)

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。
・マイナ保険証など住所が確認できるものを持参ください。
・75歳以上の方は標準量インフルエンザのほか高用量インフルエンザワクチンの選択が可能です。

※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。

法律相談

借金、相続、夫婦間の問題など

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 仏滅	2 大安	3 赤口 ●運動会(天栄幼稚園)
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)		粗大ごみ(牧本)	燃やせるごみ(全村)	

11 先負 ●てんえい商工祭2026	12 仏滅 スポーツの日	13 大安	14 赤口 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診② (へるすびあ)	15 先勝	16 友引	17 先負 ●文化祭(中学校)
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 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝 ●びびよくらぶ (へるすびあ)	22 友引	23 先負	24 仏滅 ●村文化祭(1日目) ●生涯スポーツフェスティバル
びん・缶・燃やせないごみ(全村)		燃やせるごみ(全村)	古紙回収(牧本・湯本・芝草)	古紙回収(大里・広戸)	燃やせるごみ(全村)	
25 大安 ●村文化祭(2日目)	26 赤口	27 先勝	28 友引 ●就学時健康診断 ●3~4か月児健診(公立岩瀬病院) ●なかよしくらぶ (へるすびあ)	29 先負	30 仏滅	31 大安
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)	

日本司法支援センター法テラス福島地方事務所 ☎0500-3383-5540 (月~金/9時~17時)

てんえい商工祭2026に併せた
イベント献血のお知らせ

日時 令和8年10月11日(日)
場所: 天栄村役場前

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した。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。

2026
11月



旬レシピ!

季節の食材を使ったおすすめメニュー!

サンマのチーズパン粉焼き

エネルギーに溢れ、悪性貧血予防に有効

効能

滋養、貧血

材料 (2人分)

- サンマ 2尾
- 粉チーズ 15g
- パン粉 10g
- Aにんにく(みじん切り) 1/2片
- 【あざつき(みじん切り) 大さじ1
- オリーブ油、塩、こしょう 各適量
- 付け合せ (サラダ、レモン、しょう油) 各適量

作り方

- ①サンマは頭と内臓を取り、三枚におろし、水気を取り軽く塩・こしょうをする。
- ②チーズとAを混ぜ合わせる。
- ③サンマは半分に切り、身の部分に②を振りかけ、フルフル巻き楊枝で止める。
- ④耐熱皿にサンマを並べ、残った②をサンマにのせ、全体にオリーブ油を回しかけ、200℃のオーブンで約10分焼く。
- ⑤楊枝を取り、器に盛り、サラダ、レモン、しょう油を添える。



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

健康管理に入るすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

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
1 赤口 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	2 先勝 ●国民健康保険税納期 (5期) ●村県民税納期 (3期) ●介護保険料納期 (5期) ●排水処理施設使用料納期 (10月分)	3 友引 文化の日 燃やせるごみ(全村)	4 先負	5 仏滅	6 大安 燃やせるごみ(全村)	7 赤口 ●湯本地区文化祭 ●広戸小夢フェスタ (広戸小)
8 先勝 ペットボトル・プラスチック(全村)	9 仏滅	10 大安 燃やせるごみ(全村)	11 赤口 粗大ごみ(湯本・芝草)	12 先勝 粗大ごみ(牧本)	13 友引 燃やせるごみ(全村)	14 先負

児童相談所全国共通ダイヤル

189 (24時間)

県中児童相談所

024-935-0611 (月～金 8時30分～17時15分)

15 仏滅 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	16 大安 ●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 赤口 燃やせるごみ(全村)	18 先勝 ●なかよしくらぶ (へるすびあ)	19 友引 粗大ごみ(広戸)	20 先負 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 勤労感謝の日	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 ●国民健康保険税納期 (6期) ●固定資産税納期 (4期) ●介護保険料納期 (6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)	1	2	3	4	5

CKD(慢性腎臓病)の予防・早期発見のために定期的に健診を受けましょう!

CKDとは?

CKD(慢性腎臓病)は、慢性的に進行・経過するすべての腎臓病のことをいいます。初期には自覚症状がほとんどないため、症状が出るころには重症化していることが多く、CKDを放置したままにするとやがて腎不全になり、透析治療や腎臓移植が必要になります。

メタボリックシンドロームが発症の原因!?

CKDは、メタボリックシンドロームが主な発症原因となります。メタボリックシンドロームとは、「内臓肥満型脂肪」に生活習慣病(高血圧、高血糖、脂質異常)が加わった状態のことを指します。

食生活の不摂生
運動不足

メタボリックシンドローム

慢性腎臓病

糖尿病性腎症 腎硬化症
腎臓の体内の老廃物をろ過する糸球体という器官が障害を受け、この状態が継続すると「糖尿病性腎症」「腎硬化症」などの慢性腎臓病が発症します。

CKD(慢性腎臓病)

更に放置すると? 「慢性腎不全」へ進行...
血中の老廃物をろ過する機能が失われ、人工透析が必要な状態になります。

2026
12月



旬レシピ!

季節の食材を使ったおすすめメニュー!

白菜と鶏ササミの梅肉和え

白菜と鶏肉で体調を整え体力を強化する

効能

食欲不振、抗酸化力

材料 (2人分)

- 白菜..... 150g
- 鶏ササミ肉..... 70~80g
- 青じそ..... 4枚
- 梅肉..... 大さじ1分
- Aみりん..... 小さじ1
- 酒..... 小さじ1/2
- 砂糖、しょう油..... 各少々

作り方

- 白菜はさっとゆで、ざく切りにし、水気を絞る。
- 鶏ササミは熱湯でゆで、手で細かく割く。
- 青じそは細い千切りにする。
- ボウルにAを入れてよく混ぜ、①、②、③を加えて和える。



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。

健康管理に入るすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

労働・経営相談

経営全般に関する相談

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 友引 燃やせるごみ(全村)	2 先負	3 仏滅	4 大安 ●発表会(天栄幼稚園) 燃やせるごみ(全村)	5 赤口
6 先勝 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	7 友引	8 先負 燃やせるごみ(全村)	9 大安 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診②(へるすびあ)	10 赤口 粗大ごみ(牧本)	11 先勝 燃やせるごみ(全村)	12 友引

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

食改さんが作るおやつレシピ!

ココロ揚げじゃがもち

材料 (約35個分)

- じゃがいも..... 400g
- 片栗粉..... 大さじ4
- 塩..... 小さじ1/2
- 青のり粉..... 大さじ2
- ピザ用チーズ..... 100g
- 揚げ油..... 適量

作り方

- じゃがいもは皮をむき、茹でて柔らかくしマッシュする。
- ①のじゃがいもに片栗粉、塩、青のり粉、チーズを加えて混ぜる。まとまらない場合は水を少しずつ足す。
- 小さめ(2cm位)に丸め、油で揚げる。きれいなきつね色になったら油をきる。

キラキラゼリー

材料 (約6個分)

- (ミルクプリン)
牛乳..... 700cc
砂糖..... 60g
水..... 大さじ4
粉ゼラチン..... 10g
- (ゼリー1色分)
水..... 150cc
ゼラチン..... 5g
かき氷シロップ..... 50cc

作り方

- (ミルクプリン) ①大さじ4の水にゼラチンをふやかしておく。
- 鍋に牛乳400ccと砂糖を入れて火にかける。砂糖がとけたら火を止め①のゼラチンを加えてよく混ぜて溶かす。
- 残りの牛乳を加えて、粗熱がとれたら容器に入れて、冷蔵庫で冷やす。
- (ゼリー) ④耐熱容器に水100ccを入れ、ゼラチンを振り入れて、沸騰しない程度にレンジで溶かす。(約40秒)
- 残り水とシロップを加えて混ぜパットに流し冷やす。固まったらほぐす。
- 先に作っておいた、ミルクプリンの上に⑤のくずしたゼリーをのせる。

スノーマンクッキー

材料 (約12個分)

- (クッキー生地)
溶かしバター(無塩)..... 90g
砂糖..... 40g
薄力粉..... 150g
マーブルチョコ..... 12個
プリンツ..... 3本
- (仕上げ用)
粉糖..... 適量
チョコペン(黒)..... 1本

作り方

- オーブンを170℃に予熱する。
- ボウルに溶かしバター、砂糖を入れてよく混ぜる。薄力粉をふるい入れて粉気がなくなるまで混ぜ、24等分(直径2cm程度)にして丸める。
- 天板にクッキングシートを敷き、生地を2個ずつくっつけて並べる。口の部分にマーブルチョコ、手の部分にプリンツをさす。アルミホイルをかぶせる。
- 170℃に予熱したオーブンを20分焼き、粗熱をとる。粉糖をふり、チョコペンで目とおなかのボタンを書く。

(財)福島県産業振興センター ☎024-525-4039

平日 8時30分~17時15分

2027
1月



天栄村マスコットキャラクター「ふたまぎつね」

旬レシピ!

季節の食材を使ったおすすめメニュー!

じゃがいもと鶏肉のんにく煮

ビタミンC・A・硫化アリルで免疫力を強化する



効能

インフルエンザ、免疫力、冷え性

材料 (2人分)

- じゃがいも 300g
- 鶏肉 150g
- にんにく(大) 2片
- パセリ 適量
- しょう油 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、大き目の一口大に切り、水に放す。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③にんにくは薄切りにする。
- ④パセリはみじん切りにする。
- ⑤鍋にじゃがいも・鶏肉・にんにく・A・ヒタヒタの水を入れて火にかける。
- ⑥煮立ったらアクをすくい、弱火でコトコト煮る。目安は20~25分。
- ⑦煮汁が少なくなってきたら火を止め、パセリを加える。

湯ったりミニデイサービス

村内の旅館で健康づくり



温泉やレクリエーションで心も体もリフレッシュ♪

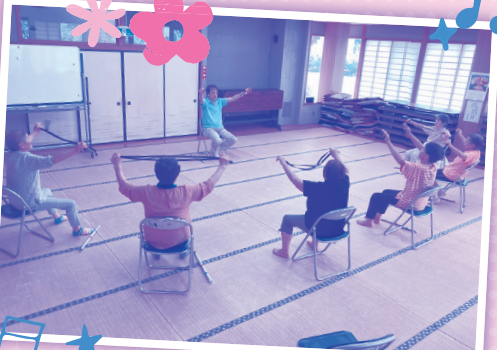
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 仏滅 元日	2 大安
3 赤口 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	4 先勝 ●排水処理施設使用料納期(12月分)	5 友引 燃やせるごみ(全村)	6 先負 粗大ごみ(湯本・芝草)	7 仏滅 粗大ごみ(牧本)	8 赤口 ●第3学期始業式(幼稚園・小・中学校) 燃やせるごみ(全村)	9 先勝

10 友引 ●20歳の集い・10歳の集い ペットボトル・プラスチック(全村)	11 先負 成人の日	12 仏滅 燃やせるごみ(全村)	13 大安 ●なかよしくらぶ(へるすびあ) 粗大ごみ(大里)	14 赤口 粗大ごみ(広戸)	15 先勝 燃やせるごみ(全村)	16 友引
17 先負 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	18 仏滅	19 大安 燃やせるごみ(全村)	20 赤口	21 先勝	22 友引 燃やせるごみ(全村)	23 先負
24 仏滅 ペットボトル・プラスチック(全村)	25 大安	26 赤口 燃やせるごみ(全村)	27 先勝 ●3~4ヶ月児健診(公立岩瀬病院)	28 友引	29 先負 燃やせるごみ(全村)	30 仏滅

31 大安

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。



2027
2月



旬レシピ!

季節の食材を使ったおすすめメニュー!

炒り卵入りミルク卵の花

豊富なたんぱく質・カルシウム・食物繊維が脳出血予防に働く

天竺村マスコットキャラクター「ふたまたぎつね」

効能
脳出血、コレステロール低下、糖尿病、動脈硬化、血管強化

材料 (3~4人分)

- 卵の花(おから) .. 150g
- こんにやく .. 50g
- しいたけ .. 1個
- にんじん .. 35g
- ねぎ .. 1/2本
- オリーブ油 .. 小さじ1
- 牛乳 .. 1カップ
- 卵 .. 1個

- 砂糖 .. 大さじ1
- しょう油 .. 大さじ2
- 塩 .. 少々
- 水 .. 大さじ2

作り方

- ①こんにやく、しいたけ、にんじんは細切りにする。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③卵はよく溶き、油(分量外)を熱した鍋に流し入れ、数本の箸で早く混ぜ、炒り卵を作る。
- ④鍋にオリーブ油を熱し、卵の花を入れてよく炒め、取り出す。
- ⑤④の鍋に牛乳を入れて弱火にし、こんにやく、しいたけ、にんじんを入れて1~2分煮る。
- ⑥⑤におからを戻し入れ、Aを加えて弱火で炒り煮する。
- ⑦汁気がなくなってきたらねぎを加え、さっと煮詰め、火を止める。
- ⑧⑦に炒り卵を加えて混ぜ、器に盛る。



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
- 横断歩道を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。会話がしづらいう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
31	1 赤口 ●国民健康保険税納期(8期) ●介護保険料納期(8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)	2 先勝 燃やせるごみ(全村)	3 友引 ●びびよくらぶ(へるすびあ)	4 先負 燃やせるごみ(全村)	5 仏滅 燃やせるごみ(全村)	6 大安
7 先勝 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	8 友引	9 先負 燃やせるごみ(全村)	10 仏滅 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診②(へるすびあ)	11 大安 建国記念の日 粗大ごみ(牧本)	12 赤口 燃やせるごみ(全村)	13 先勝

人権相談(法務局)

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。

14 友引 ペットボトル・プラスチック(全村)	15 先負 ●1歳6か月児・3歳児健診 妊婦歯科健診・相談(へるすびあ)	16 仏滅 燃やせるごみ(全村)	17 大安 粗大ごみ(大里)	18 赤口 粗大ごみ(広戸)	19 先勝 燃やせるごみ(全村)	20 友引
21 先負 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日 燃やせるごみ(全村)	24 赤口 ●3~4か月児健診(公立岩瀬病院) ●なかよしくらぶ(へるすびあ)	25 先勝	26 友引 燃やせるごみ(全村)	27 先負
28 仏滅 ペットボトル・プラスチック(全村)	1	2	3	4	5	6

①~④は□の中の漢数字も数字もすべて足してください。⑤は1つだけ違うふたまたぎつねを探してください。

Let's 脳トレ!

① ② ③ ④ ⑤

※答えは3月下旬にあります。

0570-003-110(ナビダイヤル) (月~金/8時30分~17時15分)

2027
3月



旬レシピ!

季節の食材を使ったおすすめメニュー!

ヒジキとほうれん草のスパゲッティ

豊富なマグネシウムが片頭痛の炎症予防に働く

効能

片頭痛、貧血

材料 (2人分)

- 干しヒジキ 10g
- ほうれん草 100g
- スパゲッティ 150g
- 粉チーズ 大さじ2
- にんにくのみじん切り 2片分
- にんじんのみじん切り 小さじ2
- A 白ワイン 小さじ4
- オリーブ油 大さじ1
- 塩、こしょう 各少々

作り方

- ①ヒジキは水で戻して水気をきり、醤油小さじ2(分量外)で下味をつける。
- ②ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっと茹で、水の中で振り洗いをし、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ③ボウルにA、ヒジキ、ほうれん草を入れて味をなじませる。
- ④スパゲッティは所定の時間茹で、熱い内に粉チーズを振りかけ和える。
- ⑤器にスパゲッティを盛り、③を盛り付ける。



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
28	1 大安 ●排水処理施設使用料納期 (2月分)	2 赤口 燃やせるごみ(全村)	3 先勝	4 友引	5 先負 燃やせるごみ(全村)	6 仏滅
7 大安 びん・缶・燃やせないごみ(全村)	8 友引	9 先負 燃やせるごみ(全村)	10 仏滅 ●なかよしくらぶ (へるすびあ)	11 大安 粗大ごみ(牧本)	12 赤口 ●卒業式 (中学校)	13 先勝 燃やせるごみ(全村)

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

次のようなときは、必ず

14日以内 に届け出てください。

※令和6年12月から従来の健康保険証が交付されなくなり、医療機関を受診する際にはマイナ保険証(保険証利用登録がされたマイナンバーカード)を使用する仕組みが基本となっております。まだマイナ保険証への移行が住んでいない方には健康保険証の代わりとなる資格確認書が交付されております。各種手続きの際には、下記の書類等に加え、来庁され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
国保をやめるとき	他の市町村へ転出するとき	印かん、資格確認書	国保に入るとき	他の市町村から転入したとき	印かん、転出証明書	その他	住所、世帯主、氏名などが変わったとき	印かん、資格確認書
	職場の健康保険などに加入したとき	印かん、国保の資格確認書と健康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、健康の資格喪失証明書		資格確認書をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	印かん、資格確認書
	生活保護を受けることになったとき	印かん、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、資格確認書、在学証明証
国保をやめるとき	死亡したとき	印かん、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、親の資格確認書、母子健康手帳				
	外国籍の人が脱退するとき	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: ① 25 ② 24 ③ 21 ④ 26

5

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。

0570-78-3147 (毎日8時30分～22時)

●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★

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	
乳幼児期	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（R2.4.2～R3.4.1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	
	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	—	
学童期	子宮頸がん	シルガード9（9価）	3回	小学6年～	中学1年相当	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
		2回	高校1年相当年齢の女子（H22.4.2～H27.4.1生）			
妊娠期	RSウイルス	組換えRSウイルスワクチン（アプリスポ：母子免疫ワクチン）	1回	妊娠28週～37週に至るまでの者	妊娠28週0日～36週6日	接種後14日以内に出生した乳児における有効性は確立していないことから、妊娠終了の14日前までに接種を完了することが望ましい

●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8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18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。

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、村ホームページへ様式を掲載しておりますので印刷してご利用ください。

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8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 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8（2026）年4月1日～令和9（2027）年3月31日	・個人負担金は4,200円です。 ・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		
高齢者肺炎球菌	過去に定期接種で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。（金額は未定） ・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8（2026）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・期間等が変更となった場合、広報等でお知らせいたします。 ・75歳以上の方は標準量インフルエンザワクチンのほかに高用量インフルエンザワクチンの選択が可能です。
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8（2026）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。



●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	2026年4月22日(水)	2025年12月生まれ	午後1時～ 1時30分	公立岩瀬病院
	5月27日(水)	2026年1月生まれ		
	6月24日(水)	2月生まれ		
	7月22日(水)	3月生まれ		
	8月26日(水)	4月生まれ		
	9月30日(水)	5月生まれ		
	10月28日(水)	6月生まれ		
	11月25日(水)	7月生まれ		
	12月23日(水)	8月生まれ		
	2027年1月27日(水)	9月生まれ		
	2月24日(水)	10月生まれ		
	3月24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	2026年4月8日(水)	2025年9月3日～2025年10月8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1日(月)	2025年10月9日～2025年12月1日生まれ		
	8月12日(水)	2025年12月2日～2026年2月12日生まれ		
	10月14日(水)	2026年2月13日～2026年4月14日生まれ		
	12月9日(水)	2026年4月15日～2026年6月9日生まれ		
2027年2月10日(水)	2026年6月10日～2026年9月10日生まれ			
赤ちゃん健診② 離乳食教室 虫歯予防教室	2026年4月8日(水)	2025年6月3日～2025年7月8日生まれ		
	6月1日(月)	2025年7月9日～2025年9月1日生まれ		
	8月12日(水)	2025年9月2日～2025年11月12日生まれ		
	10月14日(水)	2025年11月13日～2026年1月14日生まれ		
	12月9日(水)	2026年1月15日～2026年3月9日生まれ		
2027年2月10日(水)	2026年3月10日～2026年5月10日生まれ			
1歳6か月児健診 健康診査 フッ素塗布	2026年5月18日(月)	2024年8月17日～2024年11月18日生まれ		
	8月17日(月)	2024年11月19日～2025年2月17日生まれ		
	11月16日(月)	2025年2月18日～2025年5月16日生まれ		
※3歳児健診 尿検査・視聴覚 検査・フッ素塗布	2026年5月18日(月)	2022年12月～2023年2月生まれ		
	8月17日(月)	2023年3月～5月生まれ		
	11月16日(月)	2023年6月～8月生まれ		
	2027年2月15日(月)	2023年9月～11月生まれ		

※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

●お問い合わせは、へるすぴあ ☎ 82 - 3800 まで

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。	・母子手帳 ・タオル	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)	2026年5月18日(月)	妊娠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17日(月)				
	11月16日(月)				
	2027年2月15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	2026年4月22日(水)	みんなでおしゃべり会【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00分	
	6月3日(水)	おやつ教室			
	8月5日(水)	ベビーマッサージ			
	10月21日(水)	むし歯を予防しよう			
	12月16日(水)	クリスマス会【合同】			
	2027年2月3日(水)	お別れ会(手形・足形をとろう)			
	※内容は変更する 場合があります。				
なかよしくらぶ [登録制] [対象] 1歳6か月～ 3歳児と その保護者	2026年4月22日(水)	みんなでおしゃべり会【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13日(水)	ピクニックごっこをしよう			
	6月24日(水)	クッキング教室			
	7月15日(水)	風鈴をつくろう			
	8月26日(水)	運動遊び			
	9月16日(水)	ハロウィンバケツを作ろう			
	10月28日(水)	むし歯を予防しよう			
	11月18日(水)	運動遊び			
	12月16日(水)	クリスマス会【合同】			
	2027年1月13日(水)	手形・足形をとろう			
2月24日(水)	お楽しみ会				
3月10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)	<p>2026年6月9日(火)～6月14日(日) 会場：へるすびあ ※6月9日(火)は湯本体育館 ※6月13日(土)は実施なし</p>	<p>【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。)</p> <p>【後期高齢健康診査】 ・対象者：75歳以上の方</p> <p>【がん検診】(年齢基準日：2027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</p> <p>【歯周病リスク検査】 ・対象者：40～75歳までの方</p>
	<p>2026年6月30日(火) 会場：へるすびあ</p>	<p>【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、2027年3月31日までに偶数年齢到達者(2年に1回)</p> <p>【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2027年3月31日までに偶数年齢到達者(2年に1回)</p>
施設(個別)検診	<p>2026年7月1日(水)～2027年1月30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</p>	<p>【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</p> <p>【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) (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</p>
	<p>2026年6月1日(月)～2027年1月30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</p>	<p>【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</p>
健康診査民	<p>2026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。</p>	<p>【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。</p>

◆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	胃カメラ	
石川内科	63-9020	胃カメラ	
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	
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	—	
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	胃カメラ	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
小林医院	76-1565	—	肺炎ウイルス・前立腺がん以外は実施なし
大町診療所	94-6807	—	

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。