



町総合文化展 (中央公民館)

11月

しもつき
霜月

2026 November

12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
1 赤口 ●高齢者の交通事故防止推進強化週間 (~10日) 体重 血圧 /	2 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●自治功労表彰式(中央公民館) 体重 血圧 /	3 友引 文化の日 ●舟形町芸能フェスティバル (中央公民館) 体重 血圧 /	4 先負 体重 血圧 /	5 仏滅 体重 血圧 /	6 大安 体重 血圧 /	7 赤口 立冬 体重 血圧 /
8 先勝 体重 血圧 /	9 仏滅 ●人間ドック 体重 血圧 /	10 大安 ●産後ママのストレッチ講座 体重 血圧 /	11 赤口 ●「税を考える週間」(~17日) 体重 血圧 /	12 先勝 体重 血圧 /	13 友引 ●乳児健診 【令和7年12月、令和8年1月・2月・6月・7月・8月生】 ●舟形町総合文化展 (~23日 中央公民館) 体重 血圧 /	14 先負 体重 血圧 /

15 仏滅 体重 血圧 /	16 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	17 赤口 体重 血圧 /	18 先勝 ふれあい総合相談所 【弁護士相談】(清流荘) 体重 血圧 /	19 友引 体重 血圧 /	20 先負 ●1歳児健診【令和7年10月・11月生】 ●1歳6カ月児健診【令和7年3月・4月・5月生】 ●3歳児健診【令和5年6月・7月・8月生】 体重 血圧 /	21 仏滅 体重 血圧 /
22 大安 小雪 体重 血圧 /	23 赤口 勤労感謝の日 体重 血圧 /	24 先勝 体重 血圧 /	25 友引 体重 血圧 /	26 先負 ●人間ドック 体重 血圧 /	27 仏滅 ●献血(中央公民館) 体重 血圧 /	28 大安 体重 血圧 /
29 赤口 体重 血圧 /	30 先勝 体重 血圧 /	1	2	3	4	5

フレイル予防に努めましょう！(低栄養予防編)

＼いろいろ食べて健康に！／

フレイルは心身の活力が低下し、病気や要介護状態に陥りやすくなる「健康障害のリスクが非常に高い状態」です。放置すると、転倒や骨折、感染症の重症化、認知症リスクの増加、死亡率の増加などに繋がり、最終的に寝たきりや要介護状態になる可能性が高いため、早期発見と対策が大切です。フレイル予防対策は「栄養・口の健康」「運動」「社会参加」と言われています。今回は「栄養」についてご紹介します。

ポイント1 3食しっかりとりましょう

年齢を重ねてくると食欲低下や筋力低下からエネルギーを消費しなくなり、食事の量が減る恐れがあります。決まった食事時間を設け、1日3回しっかり食事する習慣を身に付けましょう。

ポイント2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせてみましょう

1日3回食事をとっていても、1品料理など簡単な食事になっていませんか？理想は10品目摂取することです。3食すべてと言わずとも主食・主菜・副菜を意識した献立を考えましょう。

ポイント3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

毎日食べたい10食品群の合言葉
『さあにぎやか(に)いただく』
魚・油・肉・牛乳(乳製品)・野菜・海藻・いも類・卵・大豆製品・果物の頭文字

今月の納期

- ◆固定資産税第3期
- ◆町県民税第3期
- ◆介護保険料第4期
.....11月2日(月)
- ◆国民健康保険税第3期
- ◆後期高齢者医療保険料第3期
- ◆介護保険料第5期
.....11月30日(月)

若あゆ温泉休館日
11月11日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー
11月4日(水)・18日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー
11月25日(水)