

季節を感じながら温泉を楽しみ、こころとからだをリフレッシュしましょう

平成30年度 西川町民健康温泉の日



二十四節気の日と、毎月26日(ふろの日)は
西川町民の方は町内温泉入浴料が無料になります！

海味温泉 ・ 水沢温泉館 ・ 大井沢温泉館 ・ 月山志津温泉
(※営業時間は各温泉施設にご確認ください)

月日	節気	説明	月日	節気	説明	ふろ(26)の日
4月5日(木)	せいめい 清明	すべてのものが清らかで生き生きとするころ	4月20日(金)	こくう 穀雨	穀物を潤す春の雨の降るころ	4月26日(木)
5月5日(土)	りっか 立夏	暦の上ではこの日から立秋までが夏	5月21日(月)	しょうまん 小満	木々が青々しく万物の成長するころ	5月26日(土)
6月6日(水)	ほうしゅ 芒種	稲や麦など穂の出る穀物の種をまくころ	6月21日(木)	げし 夏至	昼間の時間が1年で一番長いころ	6月26日(火)
7月7日(土)	しょうしょ 小暑	梅雨が明け、暑さが本格的になっていくころ	7月23日(月)	たいしょ 大暑	最も暑さが厳しいころ	7月26日(木)
8月7日(火)	りっしゅう 立秋	初めて秋の気配が見えるころ	8月23日(木)	しょうしょ 処暑	暑さが落ち着き始めるころ	8月26日(日)
9月8日(土)	はくろ 白露	草花に朝露がつき始めるころ	9月23日(日)	しゅうぶん 秋分	昼と夜の長さがこの日を境に夜長の季節へと移るころ	9月26日(水)
10月8日(月)	かんろ 寒露	野草に冷たい露がつくころ	10月23日(火)	そうこう 霜降	朝夕にくっと冷え込み、霧が降りるころ	10月26日(金)
11月7日(水)	りっとう 立冬	日脚も目立って短くなり、冬の気配がうかがえる	11月22日(木)	しょうせつ 小雪	寒さが進み、冬の到来が感じられるころ	11月26日(月)
12月7日(金)	たいせつ 大雪	本格的な雪が降りだすころ	12月22日(土)	とうじ 冬至	一年で昼が最も短い日	12月26日(水)
1月6日(日)	しょうかん 小寒	この日から寒に入り、寒さも本格的になる	1月20日(日)	だいかん 大寒	一年の内で最も寒さが厳しいころ	1月26日(土)
2月4日(月)	りっしゅん 立春	暦の上で春が始まるころ	2月19日(火)	うすい 雨水	雪が雨に変わり、雪や氷が解けだすころ	2月26日(火)
3月6日(水)	けいちつ 啓蟄	虫が冬眠から目覚める、「蟄虫(すごもりむし)戸を啓(ひらく)日	3月21日(木)	しゅんぶん 春分	昼と夜の時間が等しくなり、本格的な春が始まる	3月26日(火)

次のことに注意して温泉に入り、健康増進につとめましょう

1. 入浴前後に水分補給をしましょう
2. 温泉に入る前に、体の下から上へかけ湯をしましょう
3. 食事の前後や、飲酒後の入浴は避けましょう
4. 入浴は1日1回から始め、多くても3回までにしましょう

【問合せ先】

西川町保健センター(西川町健康福祉課 健康推進係) ☎ 74-5057