

令和8年度

8年度
伊平屋町民健康カレンダー



伊平屋村



目指そう健康村いへや



4

令和8年(2026)

April

卯月

あなたの健康が 伊平屋の財産!!

※診療所の時間外・休日受診は、ワンクッションコール！
ワンクッションコール 119番
火事・救急は、119番

村民が健康で幸せな
健康長寿村
いへやを実現しよう!



上手な医者のかかり方

1. 診療時間を守りましょう。
2. かかりつけ医をもちましょう。
3. はしご受診、重複受診はやめましょう。
4. 健康について相談しましょう。



週に2日以上休肝日を目標に!

毎週月曜日はアルコールを“呑まんデー”



月(呑まんデー)

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2026 3 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	 どうしよう! 迷ったら☎電話相談 #7119 ☎098-866-7119 2026年3月1日(木)から3月31日(水)まで ※緊急時以外は119番 △緊急時は迷わず119番 ☎7時～24時	1 先勝 旧2/14 満 干 6:31 0:20 18:44 12:36 🌸 保育所入所式	2 仏滅 旧2/15 満 干 6:56 0:51 19:20 12:07 大潮 🌊	3 大安 旧2/16 満 干 7:21 1:20 19:55 13:39	4 赤口 旧2/17 満 干 7:46 1:48 20:31 14:11	5 先勝 旧2/18 満 干 8:13 2:16 21:08 14:45 清明
12 友引 旧2/25 満 干 4:27 10:15 15:54 22:29	6 友引 旧2/19 満 干 8:41 2:44 21:49 15:23	7 先負 旧2/20 満 干 9:10 3:13 22:39 16:05 ● 1学期始業式(3校) ● 入学式(伊中) 🌸 予防接種	8 仏滅 旧2/21 満 干 9:44 3:45 23:52 16:57 ● 入学式(伊小) ● 幼稚園入園式	9 大安 旧2/22 満 干 10:29 4:30 18:12	10 赤口 旧2/23 満 干 1:55 6:14 11:54 19:58	11 先勝 旧2/24 満 干 3:40 9:03 14:17 21:27
19 大安 旧3/3 満 干 7:42 1:48 20:44 14:18 浜下り	13 先負 旧2/26 満 干 4:59 10:58 16:51 23:09	14 仏滅 旧2/27 満 干 5:28 11:33 17:37 23:46 ◆ ミニディ(我)	15 大安 旧2/28 満 干 5:55 12:06 19:17 ◆ ミニディ(島AM・野PM) 🌸 保育所こいのぼり集会 📺 伝統文化学習(開講式)	16 赤口 旧2/29 満 干 6:22 0:19 18:54 12:39 ◆ ミニディ(田・前) 🌸 AM:幼児歯科検診	17 先負 旧3/1 満 干 6:48 0:49 19:30 13:11 大潮 🌊	18 仏滅 旧3/2 満 干 7:15 1:19 20:07 15:44
26 赤口 旧3/10 満 干 3:31 9:24 14:57 21:33	20 赤口 旧3/4 満 干 8:11 2:17 21:25 14:54	21 先勝 旧3/5 満 干 8:41 2:48 22:11 15:34 ◆ ミニディ(我) 🌸 予防接種	22 友引 旧3/6 満 干 9:15 3:22 23:10 16:21 ◆ ミニディ(島AM・野PM)	23 先負 旧3/7 満 干 9:56 4:05 17:21 ◆ ミニディ(田・前)	24 仏滅 旧3/8 満 干 10:36 5:20 10:59 18:44	25 大安 旧3/9 満 干 2:21 7:41 12:58 20:19
27 先勝 旧3/11 満 干 4:14 10:19 16:11 22:25	28 友引 旧3/12 満 干 4:47 10:59 17:04 23:08	29 先負 旧3/13 満 干 5:17 11:35 17:48 23:44 昭和の日	30 仏滅 旧3/14 満 干 5:46 12:10 18:28 井当の日	 2026 5 日 月 火 水 木 金 土 3 4 5 6 6 8 9 10 11 12 13 13 15 16 17 18 19 20 20 22 23 24 25 26 27 27 29 30 31 春の 全国交通安全運動 4月6日(月)～15日(水)		

※各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください。



目指そう健康村いへや

伊平屋村役場
福祉保健課 ☎0980-46-2142



5

令和8年(2026)
May
皐月

※診療所の設置が、休日受診は、ワンクッションコール！
ワンクッションコール 119番
火事・救急は、



区民の健康と、報奨金五万円を目指して、
みんなで声かけあって集団健診を受診しましょう♪

令和7年度 特定健診受診率

男女別・字別	田名	前泊	我喜屋	島尻	野南
40~74歳 男	51.3%	41.7%	58.6%	71.1%	69.2%
女	66.7%	70.6%	72.2%	68.2%	75.0%
	56.7%	53.7%	63.8%	70.0%	71.4%
対前年比	12.2% down	12.2% down	7.2% up!	14.9% up!	4.7% up!

今年は
野南が首位だったタマよ〜♪
島尻と我喜屋も健闘して前年度より
アップしましたタマ！

令和6年度において、伊平屋村国保は特定健診受診率“県内1位”となりました！
(法定報告)

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2026 4 日 月 火 水 木 金 土 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	2026 6 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	フアミサボ! 子育ての輪・助け合いの和・育ち合いの環 子育支援センター QRコード	30	30	1 大安 旧3/15 満 干 6:15 0:17 19:06 12:43	2 赤口 旧3/16 満 干 6:43 0:49 19:44 12:17 大潮
3 先勝 旧3/17 満 干 7:12 1:20 20:22 13:32 憲法記念日	4 友引 旧3/18 満 干 7:42 1:51 21:02 14:28 みどりの日	5 先負 旧3/19 満 干 0:14 2:24 21:46 15:07 こどもの日	6 仏滅 旧3/20 満 干 0:49 2:59 22:37 15:50 振替休日	7 大安 旧3/21 満 干 0:29 3:43 23:41 16:41 予防接種	8 赤口 旧3/22 満 干 10:23 4:44 ---- 17:45	9 先勝 旧3/23 満 干 1:02 5:26 11:48 19:05 海開き ウェルカムイベント
10 友引 旧3/24 満 干 2:20 8:14 13:45 20:27 母の日	11 先負 旧3/25 満 干 3:17 9:30 15:20 21:32	12 仏滅 旧3/26 満 干 3:59 10:20 16:25 22:23 ミニディ (我)	13 大安 旧3/27 満 干 4:25 11:32 17:10 23:36 ミニディ (島AM・野PM)	14 赤口 旧3/28 満 干 5:08 11:39 19:01 23:43 ミニディ (田・前)	15 先勝 旧3/29 満 干 5:40 12:15 19:42 ---- 第33回やんばる駅伝 (伊勢名島大会)	16 友引 旧3/30 満 干 6:11 0:18 19:21 12:51
17 仏滅 旧4/1 満 干 6:42 0:52 20:00 13:27 大潮	18 大安 旧4/2 満 干 7:15 1:26 20:40 14:04 PM:婦人がん検診	19 赤口 旧4/3 満 干 7:49 2:01 21:22 14:42 住民健診 (田・前) 午前(8時~11時) 午後(2時~4時)	20 先勝 旧4/4 満 干 8:25 2:38 22:08 15:23 住民健診 (我) 午前(8時~11時) 午後(2時~4時) 伝統文化学習・弁当の日	21 友引 旧4/5 満 干 9:05 3:21 23:00 16:08 住民健診 (島・野) 午前(8時~11時) 午後(2時~4時)	22 先負 旧4/6 満 干 9:54 4:14 ---- 17:00 PM:こころの健康相談	23 仏滅 旧4/7 満 干 10:01 5:26 10:59 18:03 AM:こころの健康相談
24 大安 旧4/8 満 干 1:07 6:59 12:31 19:15 世界景煙デー	25 赤口 旧4/9 満 干 2:10 8:27 14:13 20:27	26 先勝 旧4/10 満 干 3:03 9:33 15:37 21:30 ミニディ (我) 予防接種	27 友引 旧4/11 満 干 3:48 10:23 16:4 22:21 ミニディ (島AM・野PM)	28 先負 旧4/12 満 干 4:27 11:07 17:32 23:06 ミニディ (田・前)	29 仏滅 旧4/13 満 干 5:03 11:47 18:17 23:46	30 大安 旧4/14 満 干 5:38 12:25 ----

※各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください。

目指そう健康村いへや

伊平屋村役場 福祉保健課 ☎0980-46-2142

#8000 伊平屋村 伊平屋村 伊平屋村

6

令和8年(2026)
June
水無月

※診療所の電話・休日受診は、ワンクッションコール！
ワンクッションコール **119**番
火事・救急は、

**歯磨き習慣を
つけよう!!**

みこ子の魂まで!!
はみがきしょうかん

【ライフステージに応じた口腔ケアが大切です】

歯周疾患が多くなる時期です。定期検診で歯と歯ぐきを健康に保ちましょう。

高年齢期
若年期
学童期・思春期・青年期
永久歯の生え変わる時期です。正しい口腔ケアの習慣をつけましょう。

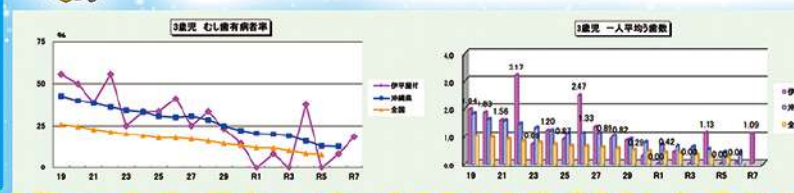
乳幼児期・乳幼児期
フッ素を上手に活用しよう!

3歳児むし歯ゼロちゃん

あずま まある
いれい かびと
にじめ るお
さかなのか
いさなくろ いちか
あたら ゆの

かどの さく
うえはら ほだか
がふ えいせい

令和7年度の3歳児健診でむし歯 0だった子たちです。



よくかめる歯とお口の健康を保つことが、健康でいきいきと毎日を過ごす大切なポイントです!

月(香〜まんデー)

日SUN	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	土SAT
2026 5 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	1 先勝 旧4/16 満 干 6:48 10:1 20:19 12:40	2 友引 旧4/17 満 干 7:24 1:38 20:59 14:19	3 先負 旧4/18 満 干 8:02 2:17 21:41 14:59 ●いへやの塔 慰霊祭	4 仏滅 旧4/19 満 干 8:43 2:59 22:25 15:40	5 大安 旧4/20 満 干 9:29 3:47 23:13 16:24	6 赤口 旧4/21 満 干 10:23 4:44 --- 17:14
7 先勝 旧4/22 満 干 0:05 5:55 11:32 18:11	8 友引 旧4/23 満 干 1:01 7:15 12:59 19:16	9 先負 旧4/24 満 干 1:50 8:03 14:34 20:24 ◆ミニディ (我) ★予防接種	10 仏滅 旧4/25 満 干 2:51 9:37 15:55 21:28 ◆ミニディ (島・野PM)	11 大安 旧4/26 満 干 3:39 10:30 16:59 22:23 ◆ミニディ (田・前)	12 赤口 旧4/27 満 干 4:23 11:16 17:51 23:12 ●PM:乳幼児健診	13 先勝 旧4/28 満 干 5:04 11:56 18:37 23:56 ●第31回 各支部対抗球技大会 (バレー)
14 友引 旧4/29 満 干 5:43 12:38 19:19 ---	15 大安 旧5/1 満 干 6:22 0:37 19:59 13:17 大潮 ●	16 赤口 旧5/2 満 干 7:01 1:16 20:37 13:56 ◆ミニディ (我)	17 先勝 旧5/3 満 干 7:43 1:56 21:15 14:34 ◆ミニディ (島・野PM)	18 友引 旧5/4 満 干 8:21 2:37 21:53 15:13 ◆ミニディ (田・前)	19 先負 旧5/5 満 干 9:05 3:21 22:33 15:53	20 仏滅 旧5/6 満 干 9:53 4:09 23:15 16:35
21 大安 旧5/7 満 干 10:48 5:04 --- 17:20 夏至 父の日	22 赤口 旧5/8 満 干 0:01 6:09 11:55 18:12	23 先勝 旧5/9 満 干 0:51 7:23 13:21 19:12 慰霊の日 ●区民の日	24 友引 旧5/10 満 干 1:46 8:38 14:56 20:21 ★予防接種	25 先負 旧5/11 満 干 2:42 9:45 16:19 21:31	26 仏滅 旧5/12 満 干 3:36 10:42 17:24 22:33	27 大安 旧5/13 満 干 4:26 11:30 18:15 23:26
28 赤口 旧5/14 満 干 5:12 12:14 18:59 ---	29 先勝 旧5/15 満 干 5:56 0:12 19:38 12:54	30 友引 旧5/16 満 干 6:38 0:55 20:14 13:33 大潮 ● ●村・県民税納期限(第1期分)	6月は食育月間 ～毎月19日は「食育の日」です～   			

※各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください。



健診結果を活かそう!!

※ 診療所の時間・休日受診は、ワンクッションコール！
ワンクッションコール 119番
 火事・救急は、

保健指導・栄養指導を受けて
 生活習慣の改善に役立てましょう！



日 SUN		月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT	
2026 6		7月(香~まんデー)		30		1		2		3		4	
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		30		1		2		3		4	
先勝 旧5/21		友引 旧5/22		先負 旧5/23		仏滅 旧5/24		大安 旧5/25		赤口 旧5/26		先勝 旧5/27	
● 健診結果説明会(野)		● 健診結果説明会(我) 保育所七たまつり		● 健診結果説明会(島)		● 健診結果説明会(田)		● 健診結果説明会(前)		● 親子ふれあい地域療育等支援事業		● 第8回 しまくとっば大会	
12		13		14		15		16		17		18	
友引 旧5/28		先負 旧5/29		赤口 旧6/1		先勝 旧6/2		友引 旧6/3		先負 旧6/4		仏滅 旧6/5	
● ミニデイ(我) 予防接種		● ミニデイ(島AM・野PM)		● ミニデイ(田・前)		● ミニデイ(田・前)		● 1学期終業式(3校)		● いへやまつり		● 1学期終業式(3校)	
19		20		21		22		23		24		25	
大安 旧6/6		赤口 旧6/7		先勝 旧6/8		友引 旧6/9		先負 旧6/10		仏滅 旧6/11		大安 旧6/12	
● いへやまつり		● 海の日		● 伝統文化学習・弁当の日		● 保育所サマー保育		● 境港交流学習(〜7/27)		● 国保税納期限(第1期分) 固定資産税納期限(第2期分)		● 国保税納期限(第1期分) 固定資産税納期限(第2期分)	
26		27		28		29		30		31		2026 8	
赤口 旧6/13		先勝 旧6/14		友引 旧6/15		先負 旧6/16		仏滅 旧6/17		大安 旧6/18		日 月 火 水 木 金 土	
● ミニデイ(我) 予防接種		● ミニデイ(島AM・野PM)		● ミニデイ(田・前)		● ミニデイ(田・前)		● ミニデイ(田・前)		● ミニデイ(田・前)		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	

※ 各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください。

目指そう健康村 いへや

伊平屋村役場 福祉保健課 ☎0980-46-2142

#8000 伊平屋村 伊平屋村役場 伊平屋村役場 伊平屋村役場

8

令和8年(2026)
August

葉月

食事の バランス・量を知ろう!

※ 診療所の時間外・休日受診は、ワンクッションコール!

ワンクッションコール
火事・救急は、119番

「何をどれだけ食べたらいいか」考えて食べる力を
身につけると、生涯を通して健康を守ることにつながります。

※ 1食あたりの
目安量です。

月(香~まんデー)

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2026 7 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	2026 8 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	2026 8 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	2026 8 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	2026 8 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	2026 8 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	2026 8 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
2 先勝 旧6/20 満 干 9:13 3:16 21:48 15:31	3 友引 旧6/21 満 干 9:53 3:53 22:19 16:02 ●夏季講習(〜8/7)	4 先負 旧6/22 満 干 10:38 4:56 22:52 16:33 ◆ミニデイ(我)	5 仏滅 旧6/23 満 干 11:33 5:26 23:31 17:08 ◆ミニデイ(島・野PM)	6 大安 旧6/24 満 干 12:55 6:31 23:23 17:52 ◆ミニデイ(田・前)	7 赤口 旧6/25 満 干 0:23 8:00 15:09 19:15 我喜屋大綱引き	8 先勝 旧6/26 満 干 1:40 9:56 17:02 21:28 ※各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください。
9 友引 旧6/27 満 干 3:14 10:47 17:54 22:54	10 先負 旧6/28 満 干 4:30 11:38 18:29 23:47	11 仏滅 旧6/29 満 干 5:26 12:19 18:59 ---- 山の日	12 大安 旧6/30 満 干 6:13 0:28 19:27 12:56 ★予防接種	13 先勝 旧7/1 満 干 6:54 1:03 19:53 13:29 大潮 ●	14 友引 旧7/2 満 干 7:32 1:37 20:20 14:00 PM:こころの健康相談	15 先負 旧7/3 満 干 8:09 2:10 20:46 14:30 AM:こころの健康相談
16 仏滅 旧7/4 満 干 8:46 2:44 21:12 14:59	17 大安 旧7/5 満 干 9:24 3:19 21:40 15:29	18 赤口 旧7/6 満 干 10:04 3:57 22:09 15:58 ◆ミニデイ(我)	19 先勝 旧7/7 満 干 10:50 4:40 22:42 16:28 ◆ミニデイ(島・野PM)	20 友引 旧7/8 満 干 11:52 5:33 23:23 17:01 旧七夕 ●AM:幼児歯科健診 ◆ミニデイ(田・前)	21 先負 旧7/9 満 干 13:41 6:47 ---- 17:52	22 仏滅 旧7/10 満 干 0:25 8:32 16:23 20:14
23 大安 旧7/11 満 干 2:11 10:05 17:27 22:29	24 赤口 旧7/12 満 干 3:51 11:06 18:02 22:22	25 先勝 旧7/13 満 干 4:58 11:51 18:31 ---- ★予防接種 旧盆(ウケー)	26 友引 旧7/14 満 干 5:48 0:03 18:57 12:28 旧盆(中日)	27 先負 旧7/15 満 干 6:30 0:38 19:23 13:01 旧盆(ウークイ)	28 仏滅 旧7/16 満 干 7:08 1:10 19:49 13:32 大潮 ●	29 大安 旧7/17 満 干 7:45 1:42 20:13 14:01 ウンジャミ
30 赤口 旧7/18 満 干 8:20 2:15 20:38 14:30	31 先勝 旧7/19 満 干 8:56 2:48 21:04 14:58 シヌグ ●2学期始業式(3校) ●国保納期限(第2期分) ●村・県民税納期限(第2期分)					

目指そう健康村いへや

伊平屋村役場
福祉保健課

0980-46-2142



令和8年(2026)
September
長月

足腰鍛えて千ヶ年頑寿！
住み慣れたシマで生涯現役！！



活かそうんじ中の知恵！
役立とう年め功！



いへやんちゅ 世代別目標

カリーりよく

高齢者“嘉例力”をつける！

【“嘉例力”とは——？】

【“嘉例”とは——？】
地域で支え・支えられ、^{カレー}年齢を重ねること（加齢）が嘉例となるような、若者達
の^{ワカムンチャ}見本を目指す^{チムグル}肝心。

日

SUN

2026 8

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

6

先勝
旧7/25

満 干
0:51 9:06
16:53 21:38

13

仏滅
旧8/3

満 干
7:55 1:46
20:05 14:01

●沖縄県知事選挙

20

大安
旧8/10

満 干
15:59 7:55
---- 20:28

27

赤口
旧8/17

満 干
7:30 1:18
19:32 13:31
大潮

月

MON

31



7

友引
旧7/26

満 干
3:01 10:27
17:31 22:53

14

大安
旧8/4

満 干
8:30 2:18
20:31 14:28

21

赤口
旧8/11

満 干
1:51 9:36
16:53 22:17
敬老の日

28

先勝
旧8/18

満 干
8:05 1:50
19:58 13:59
豊年祭（我）

火

TUE

1

友引
旧7/20

満 干
9:34 3:23
21:32 15:26
◆ミニディ（我）

8

先負
旧7/27

満 干
4:26 11:18
17:59 23:36
◆ミニディ（我）
★予防接種

15

赤口
旧8/5

満 干
9:06 3:02
20:57 14:55

22

先勝
旧8/12

満 干
3:44 10:38
17:24 23:06
国民の休日
豊年祭（我）

29

友引
旧8/19

満 干
8:41 2:22
20:25 14:27
★予防接種

水

WED

2

先負
旧7/21

満 干
10:15 4:01
22:01 15:53
◆ミニディ（島AM・野PM）

9

仏滅
旧7/28

満 干
5:20 11:57
18:25 ----
◆ミニディ（島AM・野PM）

16

先勝
旧8/6

満 干
9:45 3:28
21:25 15:23

23

友引
旧8/13

満 干
4:49 11:23
17:51 23:42
秋分の日
伝統文化学習・弁当の日

30

先負
旧8/20

満 干
9:19 2:57
20:53 14:35

木

THU

3

仏滅
旧7/22

満 干
11:06 4:46
22:36 16:23
◆ミニディ（田・野）

10

大安
旧7/29

満 干
6:04 0:11
18:51 12:31
◆ミニディ（田・野）

17

友引
旧8/7

満 干
10:30 4:08
21:57 15:51

24

先負
旧8/14

満 干
5:37 11:59
18:17 ----
豊年祭（前）

31

先負
旧8/21

満 干
9:19 2:57
20:53 14:35

金

FRI

4

大安
旧7/23

満 干
12:25 5:46
23:22 16:59

11

友引
旧8/1

満 干
6:43 0:43
19:15 13:03
●敬老会
大潮

18

先負
旧8/8

満 干
11:32 4:57
22:35 16:24

25

仏滅
旧8/15

満 干
6:17 0:15
18:42 12:32
トーチカ

31

先負
旧8/21

満 干
9:19 2:57
20:53 14:35

土

SAT

5

赤口
旧7/24

満 干
15:08 7:16
---- 18:31

12

先負
旧8/2

満 干
7:30 1:15
19:40 13:32
豊年祭（我）

19

仏滅
旧8/9

満 干
13:26 6:07
23:38 17:21

26

大安
旧8/16

満 干
6:54 0:46
19:07 13:02

31

先負
旧8/21

満 干
9:19 2:57
20:53 14:35

秋の健康増進
全国交通安全運動
9月21日（月）～30日（水）

健康増進
普及月間
9月1日～30日

※各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください。



目指そう健康村いへや

伊平屋村役場
福祉保健課

☎0980-46-2142


#8000
 平日 19:00 ~ 翌朝 5:00
 土曜 19:00 ~ 24 時間放送

10

令和8年(2026)
神無月 October

今より10分多く
からだを動かそう!!

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病などの生活習慣病をはじめ、うつ、認知症などのリスクを下げることができます。



日 SUN							
2026 9 日 月 火 水 木 金 土 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							
4 先勝 旧8/24 満 干 14:32 6:40 ---- 18:53							
11 先負 旧9/1 満 干 7:04 0:50 18:59 13:01 大潮 ●							
18 仏滅 旧9/8 満 干 13:03 5:41 23:23 17:44							
25 大安 旧9/15 満 干 6:39 0:21 18:27 12:29							
月 MON							
2026 11 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							
5 友引 旧8/25 満 干 0:28 9:20 16:01 21:27							
12 仏滅 旧9/2 満 干 7:40 1:22 19:26 13:30 スポーツの日							
19 大安 旧9/9 満 干 14:50 7:12 ---- 20:16							
26 赤口 旧9/16 満 干 7:16 0:54 18:55 13:00 大潮 ●							
火 TUE							
29 9月～11月は、“ハブ蚊症防止運動月間”です！ ハブに注意？ Beware of Habu! 小心蛇害虫 / 小心龜裂花 / 心当り 小引							
6 先負 旧8/26 満 干 2:48 0:49 16:43 22:30 ◆ミニディ（我）							
13 大安 旧9/3 満 干 8:17 1:55 19:54 13:59 ●予防接種							
20 赤口 旧9/10 満 干 1:33 8:46 15:51 21:44							
27 先勝 旧9/17 満 干 7:53 1:28 19:23 13:31 ◆ミニディ（我） ●予防接種							
水 WED							
30							
7 仏滅 旧8/27 満 干 4:11 10:43 17:13 23:10 ◆ミニディ（島・野PM） 伝統文化学習の日							
14 赤口 旧9/4 満 干 8:54 2:29 20:22 14:28							
21 先勝 旧9/11 満 干 3:21 9:54 16:30 22:34 伝統文化学習・弁当の日							
28 友引 旧9/18 満 干 8:31 2:03 19:53 14:02 ◆ミニディ（島・野PM）							
木 THU							
1 仏滅 旧8/21 満 干 10:01 3:35 21:23 15:24							
8 大安 旧8/28 満 干 6:05 11:24 17:41 23:45 ◆ミニディ（田・前） ●PM:インフルエンザ予防接種							
15 先勝 旧9/5 満 干 9:35 3:06 20:53 14:58							
22 友引 旧9/12 満 干 4:28 10:42 17:02 23:12							
29 先負 旧9/19 満 干 9:12 2:39 20:25 14:34 ◆ミニディ（田・前）							
金 FRI							
2 大安 旧8/22 満 干 10:54 4:19 21:58 15:57							
9 赤口 旧8/29 満 干 6:49 0:17 18:08 ---- ●AM:インフルエンザ予防接種							
16 友引 旧9/6 満 干 10:23 3:47 21:27 16:32 ●PM:乳幼児健診							
23 先負 旧9/13 満 干 5:18 11:22 17:31 23:47 ●ムーンライトマラソン 前夜祭							
30 仏滅 旧9/20 満 干 9:56 3:18 21:00 15:10 ●保育所ハロウィン							
土 SAT							
3 赤口 旧8/23 満 干 12:14 5:15 22:47 16:44 ●保育所運動会							
10 先勝 旧8/30 満 干 6:18 0:17 18:34 12:31 ●伊平屋幼小運動会							
17 先負 旧9/7 満 干 11:27 4:35 22:11 16:18 カジマヤー							
24 仏滅 旧9/14 満 干 5:59 11:57 17:59 ---- ●第32回 ムーンライトマラソン							
31 大安 旧9/21 満 干 10:50 4:03 21:42 15:54							

※各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください。

※各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください。



11

令和8年(2026)
November

霜月

大事な人のため 自分のため 禁煙・節煙・分煙は愛

※診療所の時間・休日受診は、ワンクッションコール！
ワンクッションコール 119番
火事・救急は、



子ども達は最初の一本を吸わない・吸わせない！

NO
SMOKING!!



月(香~まんデー)

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 赤口 旧9/22 12:01 4:57 22:40 17:01 ●国保税納期限(第4期分) ●村・県民税納期限(第3期分)	2 先勝 旧9/23 13:29 6:07 18:52 ●国保税納期限(第4期分) ●村・県民税納期限(第3期分)	3 友引 旧9/24 0:17 7:33 14:45 20:43 文化の日	4 先負 旧9/25 2:16 8:52 15:37 21:49 ●予防接種 伝統文化学習の日	5 仏滅 旧9/26 3:42 9:53 16:17 22:36 ●空飛ぶ図書館	6 大安 旧9/27 4:42 10:40 16:51 23:16 ●PM:インフルエンザ予防接種 ●空飛ぶ図書館	7 赤口 旧9/28 5:30 11:20 17:22 23:51 ●第4回 伊平屋村大運動会
8 先勝 旧9/29 6:12 11:57 17:53 ●ミニディ(我)	9 仏滅 旧10/1 6:52 12:23 18:29 大潮 ●ミニディ(我)	10 大安 旧10/2 7:31 1:02 18:54 13:03 ●ミニディ(我)	11 赤口 旧10/3 8:09 1:37 19:26 13:36 ●ミニディ(島AM・野PM) 介護の日	12 先勝 旧10/4 8:49 1:14 19:59 14:11 ●ミニディ(田・前)	13 友引 旧10/5 9:32 3:53 20:35 14:48 ●親子ふれあい地域 療育等支援事業	14 先負 旧10/6 10:20 3:24 21:17 15:32 ●第4回 伊平屋村大運動会
15 仏滅 旧10/7 11:15 4:21 22:08 16:28 ●ミニディ(我)	16 大安 旧10/8 12:21 5:17 23:20 17:48 ●ミニディ(我)	17 赤口 旧10/9 13:31 6:25 19:28 ●ミニディ(我)	18 先勝 旧10/10 1:01 7:41 14:34 20:52 ●ミニディ(島AM・野PM)	19 友引 旧10/11 2:42 8:52 15:24 21:52 ●ミニディ(田・前)	20 先負 旧10/12 3:58 9:51 16:05 22:30 ●PM:こころの健康相談	21 仏滅 旧10/13 4:46 10:39 16:42 22:50 ●学習発表会(幼小)
22 大安 旧10/14 5:44 11:21 17:17 23:58 ●ミニディ(我)	23 赤口 旧10/15 6:28 11:59 17:51 ●ミニディ(我)	24 先勝 旧10/16 7:09 0:36 18:25 13:36 ●ミニディ(我)	25 友引 旧10/17 7:48 1:13 18:59 13:12 ●ミニディ(島AM・野PM)	26 先負 旧10/18 8:28 1:50 15:35 13:48 ●ふれあう心やんばるの集い(東村)	27 仏滅 旧10/19 9:09 2:29 20:13 14:27 ●PM:こころの健康相談	28 大安 旧10/20 9:52 3:09 20:54 15:10 ●学習発表会(幼小)
29 赤口 旧10/21 10:38 3:51 21:41 15:59 ●ミニディ(我)	30 先勝 旧10/22 11:29 4:38 22:39 17:01 ●ミニディ(我)	1 友引 旧10/23 12:10 5:27 19:10 13:21 ●ミニディ(我)	2 先負 旧10/24 12:50 6:07 19:50 14:01 ●ミニディ(我)	3 仏滅 旧10/25 13:40 6:57 20:40 14:51 ●ミニディ(我)	4 大安 旧10/26 14:20 7:37 21:30 15:41 ●ミニディ(我)	5 赤口 旧10/27 15:00 8:17 22:10 16:21 ●ミニディ(我)

みんなが介護について考えてみませんか？
11月11日は
介護の日
毎日あったか介護
ありがとう

2026 10

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				

2026 12

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				

目指そう健康村いへや

伊平屋村役場
福祉保健課

0980-46-2142

#8000
平日 9:00~18:00
土日祝日 24時間受付

12

令和8年(2026)
December
師走

適量と休肝日 守ればからだも“いいあんべ〜”

※診療所の時間・休日受診は、ワンクッションコール！
ワンクッションコール 119番
火事・救急は、

守れば 適量と休肝日
いいあんべ〜

※ビールなら 500ml、
泡盛(30度)なら 半合
が適量です！



酒は百薬の長といえど
よろずの病は酒よりこそ起これ！

☆お酒の“適量”って!?!☆

缶ビール 350ml 3合瓶の3分の1

5.0%(1.4ドリンク) 泡盛1合
5.5%(1.5ドリンク) (4.3ドリンク)

※缶ビールなら 500ml、泡盛(30度)なら半合
が適量(2ドリンク)です！

沖縄県の
アルコール性肝疾患による
死亡率は、全国の約2倍です！

☑休肝日をつくろう
☑お酒はほどほどに

沖縄県健康おきなわ21

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2026 11 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	30	1 友引 旧10/23 満 干 12:25 5:31 23:55 10:10 ◆ミニディ(我) ★予防接種	2 先負 旧10/24 満 干 13:25 6:33 19:42 ◆ミニディ(島AM・野PM)	3 仏滅 旧10/25 満 干 1:29 7:42 14:21 20:57 ◆ミニディ(田・前)	4 大安 旧10/26 満 干 3:01 8:50 15:12 21:56	5 赤口 旧10/27 満 干 4:15 9:49 15:57 22:45 ●第13回伝統文化学習発表会
6 先勝 旧10/28 満 干 5:14 10:41 16:38 23:29	7 友引 旧10/29 満 干 6:03 11:26 17:18 ----	8 先負 旧10/30 満 干 6:47 0:10 17:56 12:08 ムーデー	9 大安 旧11/1 満 干 7:23 0:49 18:33 12:47 大潮	10 赤口 旧11/2 満 干 8:07 1:27 19:11 13:26	11 先勝 旧11/3 満 干 8:46 2:05 19:51 14:06	12 友引 旧11/4 満 干 9:25 2:44 20:32 14:47 ※各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください。
13 先負 旧11/5 満 干 10:05 3:24 21:16 15:32	14 仏滅 旧11/6 満 干 10:47 4:05 22:06 16:23	15 大安 旧11/7 満 干 11:32 4:49 23:05 17:23 ◆ミニディ(我) ★予防接種	16 赤口 旧11/8 満 干 12:21 5:37 16:33 ◆ミニディ(島AM・野PM)	17 先勝 旧11/9 満 干 1:19 6:33 13:14 19:50 ◆ミニディ(田・前) ★AM:幼児歯科検診	18 友引 旧11/10 満 干 8:23 1:43 19:29 13:44	19 先負 旧11/11 満 干 9:22 2:44 15:04 22:04
20 仏滅 旧11/12 満 干 4:38 9:53 15:55 22:56	21 大安 旧11/13 満 干 5:37 16:50 16:42 23:42	22 赤口 旧11/14 満 干 6:25 11:39 17:26 ---- 冬至	23 先勝 旧11/15 満 干 7:08 0:24 18:08 12:23 保育所お楽しみ会	24 友引 旧11/16 満 干 7:46 1:04 18:49 13:04 大潮	25 先負 旧11/17 満 干 8:23 1:43 19:29 13:44 ●2学期終業式(3校) ●固定資産税納期限(第3期分)	26 仏滅 旧11/18 満 干 8:59 2:20 20:10 14:25
27 大安 旧11/19 満 干 9:34 2:57 20:52 15:06	28 赤口 旧11/20 満 干 10:10 3:35 21:37 15:50 御用納め	29 先勝 旧11/21 満 干 10:47 4:13 22:26 16:39	30 友引 旧11/22 満 干 11:27 4:53 23:24 17:35	31 先負 旧11/23 満 干 12:11 5:37 18:41	1 2027 1 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	

目指そう健康村いへや

伊平屋村役場 福祉保健課 ☎0980-46-2142

#8000

1
令和9年(2027)
January
陸月

脱メタボ!!

食べ過ぎ・飲み過ぎ・太り過ぎに注意しよう

※診療所の時間外・休日受診は、ワンクッションコール
ワンクッションコール 119番
火事・救急は、

内臓脂肪は知らない間に動脈硬化を進めてしまっています。
生活習慣病予防はスツキリ腹まわりから!

正しい生活習慣を
身につけよう!!

肥満・メタボ
予防

生活習慣病を
予防しよう!!



いへやんちゅ 世代別目標
働き盛り“健 倅 力”をつける!

【“健倅力”とは—?】
豊かに充実した青壮年期を生き生きと実現するために、心身の健康を見つめ、
整えるセルフケア能力・バランス能力。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2026 12 日 月 火 水 木 金 土 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	2027 2 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	1 元旦 旧11/24 0:38 6:29 13:03 19:57	2 大安 旧12/25 2:13 7:34 14:01 21:13
3 赤口 旧11/26 3:51 8:52 15:02 22:19	4 先勝 旧11/27 5:08 16:07 16:01 23:13 ●国保税納期限(第6期分) 仕事始め	5 友引 旧11/28 6:03 11:08 16:54 23:59 ●3学期始業式(3校) ●予防接種	6 先負 旧11/29 6:47 11:59 17:41 ----	7 仏滅 旧11/30 7:25 0:41 18:26 12:43	8 赤口 旧12/1 7:59 1:19 19:08 13:23 大朝 ●	9 先勝 旧12/2 8:32 1:56 19:48 14:01 ●はたちの集い
10 友引 旧12/3 9:04 2:31 20:29 14:40	11 先負 旧12/4 9:05 3:06 21:10 15:19 成人の日	12 仏滅 旧12/5 10:42 4:15 22:42 16:47 ◆ミニデイ(我)	13 大安 旧12/6 10:42 4:15 22:42 16:47 ◆ミニデイ(島AM・野PM) ●保育所もちつき大会	14 赤口 旧12/7 11:18 4:52 23:39 17:41 ◆ミニデイ(田・前)	15 先勝 旧12/8 12:01 5:32 ---- 16:48 ●第35回 新春いへやトリムマソン大会 十六日	16 友引 旧12/9 0:58 6:22 12:53 20:09
17 先負 旧12/10 2:47 7:35 13:59 21:32	18 仏滅 旧12/11 4:33 9:11 15:12 22:39	19 大安 旧12/12 5:40 10:34 16:18 23:32 ●予防接種	20 赤口 旧12/13 6:26 11:34 17:14 ---- 二十日正月 井当の日	21 先勝 旧12/14 7:02 0:16 18:02 12:20	22 友引 旧12/15 7:35 0:55 18:46 13:00 大朝 ●	23 先負 旧12/16 8:05 1:31 19:26 13:38 ●第11回 伊平屋ヴィレッジレイル
24 仏滅 旧12/17 8:34 2:05 20:06 14:14	25 大安 旧12/18 9:03 2:38 20:44 14:50	26 赤口 旧12/19 9:32 3:10 21:24 15:27 ◆ミニデイ(我)	27 先勝 旧12/20 10:02 3:42 22:06 16:07 ◆ミニデイ(島AM・野PM)	28 友引 旧12/21 10:33 4:14 22:54 16:52 ◆ミニデイ(田・前)	29 先負 旧12/22 11:09 4:48 23:54 17:47	30 仏滅 旧12/23 11:51 5:25 16:58
31 大安 旧12/24 1:26 6:17 12:49 20:30						

※各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください。

目指そう健康村 いへや

伊平屋村役場 福祉保健課 ☎0980-46-2142

#8000
伊平屋村役場 福祉保健課

2

令和9年(2027)
February

如月

あなたのこころ
元気ですか？



“マインドフルネス”でストレス解消! (椅子に座って行う瞑想法)

雑念が沸いたら、呼吸に注意を戻す



背筋を伸ばし、
身体の力を抜く

「今この瞬間」・「あるがまま」を受け入れることで
 こころをいいコンディションに保ち、ストレスから脳を
 守る科学的な手法として注目されています。

- ① イスに深く腰掛ける。
- ② 目を軽く閉じてリラックス。
- ③ ゆっくり呼吸する。
(目安: 7秒で吸い・10秒で吐く)
- ④ “あるがまま”に集中。呼吸を意識。
- ⑤ 1日1分からでもOK。

視線を落とすか
目を閉じる

呼吸を感じる

臨床心理士による
こころの健康相談
～メンタルヘルス・カウンセリング～



一人で悩まず
まず相談！

の
月(香~まんデー)

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2027 1 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 6 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 27 29 30 31	1 赤口 旧12/25 満 干 3:42 7:53 14:10 21:59	2 先勝 旧12/26 満 干 5:15 9:52 15:36 23:01	3 友引 旧12/27 満 干 6:03 11:07 16:44 23:50	4 先負 旧12/28 満 干 6:38 11:57 17:39 ----	5 仏滅 旧12/29 満 干 7:08 0:30 10:23 12:37	6 大安 旧12/30 満 干 7:37 1:06 19:04 13:13
	◆国保税納期限(第7期分) ●村・県民税納期限(第4期分)	◆ミニディ(我) ●予防接種	◆ミニディ(島AM・野PM) ●保育所館分	◆ミニディ(田・前) ●境港交流学習(〜2/7)	●PM:乳幼児健診	
7 先勝 旧1/1 満 干 8:04 1:39 19:42 13:47 大潮 ●	8 友引 旧1/2 満 干 8:31 2:11 20:19 14:21	9 先負 旧1/3 満 干 8:57 2:41 20:57 14:56	10 仏滅 旧1/4 満 干 9:23 3:11 21:25 15:32	11 大安 旧1/5 満 干 9:53 3:40 22:17 16:12 建国記念の日	12 赤口 旧1/6 満 干 10:24 4:10 23:06 16:57	13 先勝 旧1/7 満 干 10:59 4:42 ---- 17:55 ●第23回 バドミントン大会
14 友引 旧1/8 満 干 0:16 5:15 11:46 19:17	15 先負 旧1/9 満 干 2:21 6:23 12:59 21:02	16 仏滅 旧1/10 満 干 4:41 8:52 14:41 22:24	17 大安 旧1/11 満 干 5:37 10:37 16:10 23:19	18 赤口 旧1/12 満 干 6:12 11:32 17:11 ----	19 先勝 旧1/13 満 干 6:40 0:02 17:59 12:13	20 友引 旧1/14 満 干 7:07 0:38 18:49 12:40
		◆ミニディ(我) ●予防接種	◆ミニディ(島AM・野PM)	◆ミニディ(田・前)	●PM:こころの健康相談	●AM:こころの健康相談
21 先負 旧1/15 満 干 7:23 1:11 19:16 13:21 大潮 ●	22 仏滅 旧1/16 満 干 7:59 1:42 19:55 13:53	23 大安 旧1/17 満 干 8:24 2:12 20:31 14:26 天皇誕生日	24 赤口 旧1/18 満 干 8:59 2:41 21:07 14:59	25 先勝 旧1/19 満 干 9:17 3:09 21:46 15:36	26 友引 旧1/20 満 干 9:45 3:37 22:29 16:16	27 先負 旧1/21 満 干 10:16 4:06 23:24 17:04
28 仏滅 旧1/22 満 干 10:53 4:37 ---- 18:09	1	2	 マメに手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。 手洗い ・肘先、手の間、親指、手首 是特に注意して手洗いしましょう。 咳エチケット ・マスク、ティッシュ、ハンカチ、 などで口と鼻をおおってください。			
			2027 3 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			

※各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください



目指そう健康村 いへや 



74



マメ な手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

手洗い

・肘先、肘の関節、腕部、手首

は特に注意して手洗いしましょう。

お話ししましょう。

Abstract

2027 3

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
29	30	31			

#8000 

平日 19:00 ~ 23:00
土曜祝日 24 時間対応

3
令和9年(2027)
March
弥生

さあ、島発ちだ！ 未来へ漕ぎ出そう！！

規則正しい生活リズムが、
元気・やる気の源です。



医療機関や薬局で
マイナンバーカードを
カードリーダーに
かざすだけで使えます！
※お持ちのマイナンバーカードは、必ず有効期限が切れていないことを確認してください。



このステッカー・ポスターが
貼ってある医療機関・薬局で
使えます。



いへやんちゅ 世代別目標

子ども “島発ち力” をつける！

【“島発ち力”とは——？】

中学卒業と同時に親元を離れ“島発ち”する子どもたちが、必要な生活習慣を確立・獲得し、未来へ漕ぎ出す土台（根っこ）となる力。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2027 2 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	1 大安 旧1/23 ● 県立高校卒業式 ● 国民税納期限(第8期分) ● 固定資産税納期限(第4期分)	2 赤口 旧1/24 ● ミニデイ (我) ● 予防接種	3 先勝 旧1/25 ● ミニデイ (島AM・野PM) ● 県立高校入試 ● 保育所ひなまつり 井当日	4 友引 旧1/26 ● ミニデイ (田・前) ● 県立高校入試	5 先負 旧1/27 ● 卒業式 (伊中)	6 仏滅 旧1/28 ● 卒業式 (伊中)
7 大安 旧1/29 ● 県立高校入試	8 友引 旧2/1 ● 県立高校入試	9 先負 旧2/2 ● ミニデイ (我)	10 仏滅 旧2/3 ● ミニデイ (島AM・野PM) ● 保育所収穫祭	11 大安 旧2/4 ● ミニデイ (田・前)	12 赤口 旧2/5 ● 卒業式 (伊小)	13 先勝 旧2/6 ● 卒業式 (伊小)
14 友引 旧2/7 ● 卒業式 (伊小)	15 先負 旧2/8 ● 卒業式 (伊小)	16 仏滅 旧2/9 ● 卒業式 (伊小)	17 大安 旧2/10 ● 卒業式 (伊小)	18 赤口 旧2/11 ● 卒業式 (伊小)	19 先勝 旧2/12 ● 卒業式 (伊小)	20 友引 旧2/13 ● 卒業式 (伊小)
21 先負 旧2/14 ● 卒業式 (伊小)	22 仏滅 旧2/15 ● 卒業式 (伊小)	23 大安 旧2/16 ● 卒業式 (伊小)	24 赤口 旧2/17 ● 卒業式 (伊小)	25 先勝 旧2/18 ● 卒業式 (伊小)	26 友引 旧2/19 ● 卒業式 (伊小)	27 先負 旧2/20 ● 卒業式 (伊小)
28 仏滅 旧2/21 ● 卒業式 (伊小)	29 大安 旧2/22 ● 卒業式 (伊小)	30 赤口 旧2/23 ● 卒業式 (伊小)	31 先勝 旧2/24 ● 卒業式 (伊小)			

※各日程や内容等については、都合により一部変更の場合がございます。予めご了承ください。

目指そう健康村 いへや

伊平屋村役場
福祉保健課

0980-46-2142

#8000

2026年4月よりゴミの出し方が変わります

伊平屋村 家庭ゴミの正しい分け方・出し方

～ゴミの出し方三原則～

(下記のことを守らない場合、収集できません)

**決まった
ゴミ**

※分別して必ず透明の袋で出してください

**決まった
日時**

※夜から出さず指定日の朝9:00までに

**決まった
場所**

※決められた収集場所へ

**朝9:00
までに出して
ください!**

ゴミに関するお問い合わせ先

伊平屋村役場 住民課
伊平屋村クリーンセンター

TEL/0980-46-2834
TEL/0980-46-2807

ゴミ収集が
休みの日

・年末年始(12月31日～1月3日)
・祝日及び振替休日・台風時・暴風時

※その他、臨時休業の際は防災無線にてお知らせします

① もやすゴミ

月・木

各家庭の玄関前
(戸別収集方式)

袋の口は必ずしばってください

生ごみ



生ごみは…
ギュッとひとしぼり!!
水分を切ってから出しましょう

プラスチック類



ゴム、皮革



廃食油



その他



② もやさないゴミ

水

(各ゴミステーション)

袋の口は必ずしばってください

缶



瓶



ペットボトル



金属類



小型家電製品



資源ゴミ

PET

新聞紙

ダンボール

紙パック

雑がみ・本類

➡ もやすゴミへ

③ ゆうがい きけんゴミ

水

袋の口は必ずしばってください

蛍光灯



電池類



ガラス



陶器



4大家電ゴミについては下記へお問い合わせ下さい
【お問い合わせ】伊平屋村役場 住民課 TEL 0980-46-2834



※業務用冷蔵庫・業務用冷凍庫・業務用エアコン等については、メーカー
若しくは販売店にお問合せください。

クリーンセンターに 持ち込みが希望します	可燃性粗大ゴミ 材木類	不燃性粗大ゴミ	その他
有料 火・金	タンス・タミ・テーブル・机・椅子 寝具類、プラスチック衣類ケース	スプリング(有・無)ベッド・ソファ 自転車・乳母車 ベビーカー	がれき類
無料 火・金	※指定袋に入れば月・木に もやすゴミで収集致します	ガスコンロ・電子レンジ 除湿機 空気清浄機	粗大ゴミについては 車両のサイズに関わらず 1000kg以内＝¥1000 1000kgを超えることに ¥1000加算(正味重量)

適正処理困難一般廃棄物

伊平屋村クリーンセンターでは持ち込み・収集は行なっておりません

以下はクリーンセンターでは収集できません

バイク、ペンキ、缶、注射器、石膏ボード、船、ガラスファイバー、製氷機、ウォーターサーバー、貝殻、マルチ・肥料袋等、もすぐアミ等

【処理方法については以下へお問い合わせください】
農林水産課/TEL 0980-46-2002 (産業廃棄物 ※有料)

	月	火	水	木	金	土	日
もやすゴミ	収集日○	一般持込可	持込×	収集日○	一般持込可	休み	休み
もやさないゴミ	持込×	一般持込可	収集日○	持込×	一般持込可	休み	休み
粗大ゴミ 収集は行ないません	持込×	一般持込可	持込×	持込×	一般持込可	休み	休み
資源ゴミ	持込×	一般持込可	収集日○	持込×	一般持込可	休み	休み

◆ごみの収集日について、平日が祝祭日の場合、代替日を設けませんので、各家庭でポリバケツ等を購入し、ごみを保管出来る環境を整えてください。
◆月曜日が祝祭日の場合は、次の収集日は、木曜日になります。
◆ゴミ処理・汚物取扱については…
伊平屋村役場 住民課/TEL 0980-46-2834 伊平屋村クリーンセンター/TEL 0980-46-2807

