



令和8年度

# 西川町民健康温泉の日

二十四節気の日は、

**西川町民の方は町内温泉入浴料が無料 になります！**

【対象施設】 海味温泉・水沢温泉館・大井沢温泉館

※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
4月5日(日)	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(月)	穀雨	穀物を潤す春の雨の降るころ
5月5日(火)	立夏	暦の上ではこの日から立秋までが夏	5月21日(木)	小満	木々が青々しく万物の成長するころ
6月6日(土)	芒種	稲や麦など穂の出る穀物の種をまくころ	6月21日(日)	夏至	昼間の時間が1年で一番長いころ
7月7日(火)	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(木)	大暑	最も暑さが厳しいころ
8月7日(金)	立秋	初めて秋の気配が見えるころ	8月23日(日)	処暑	暑さが落ち着き始めるころ
9月7日(月)	白露	草花に朝露がつき始めるころ	9月23日(水)	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
10月8日(木)	寒露	野草に冷たい露がつくころ	10月23日(金)	霜降	朝夕にぐっと冷え込み、霜が降りるころ
11月7日(土)	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(日)	小雪	寒さが進み、冬の到来が感じられるころ
12月7日(月)	大雪	本格的な雪が降りだすころ	12月22日(火)	冬至	一年で昼が最も短い日
1月5日(火)	小寒	この日から寒に入り、寒さも本格的になる	1月20日(水)	大寒	一年の内で最も寒さが厳しいころ
2月4日(木)	立春	暦の上で春が始まるころ	2月19日(金)	雨水	雪が雨に変わり、雪や氷が解けだすころ
3月6日(土)	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(日)	春分	昼と夜との時間が等しくなり、本格的な春が始まる

## 【入浴時に気をつけたいこと】



1. 入浴前後に水分補給をしましょう
2. 湯船に入る前に、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（健康福祉課健康推進係） ☎0237-74-5057