



令和7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4日(金)	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(日)	こくう 穀 雨	穀物を潤す春の雨の降るころ
5月5日(月)	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(水)	しょうまん 小 満	木々が青々しく万物の成長するころ
6月5日(木)	ぼうしゅ 芒 種	稲や麦など穂の出る穀物の種をまく ころ	6月21日(土)	げし 夏 至	昼間の時間が1年で一番長いころ
7月7日(月)	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22日(火)	たいしょ 大 暑	最も暑さが厳しいころ
8月7日(木)	りっしゅう 立 秋	初めて秋の気配が見えるころ	8月23日(土)	しょうしょ 処 暑	暑さが落ち着き始めるころ
9月7日(日)	はくろ 白 露	草花に朝露がつき始めるころ	9月23日(火)	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
10月8日(水)	かんろ 寒 露	野草に冷たい露がつくころ	10月23日(木)	そうこう 霜 降	朝夕にぐっと冷え込み、霜が降りる ころ
11月7日(金)	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(土)	しょうせつ 小 雪	寒さが進み、冬の到来が感じられる ころ
12月7日(日)	たいせつ 大 雪	本格的な雪が降りだすころ	12月22日(月)	とうじ 冬 至	一年で昼が最も短い日
1月5日(月)	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(火)	だいかん 大 寒	一年の内で最も寒さが厳しいころ
2月4日(水)	りっしゅん 立 春	暦の上で春が始まるころ	2月19日(木)	うすい 雨 水	雪が雨に変わり、雪や氷が解けだす ころ
3月5日(木)	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20日(金)	しゅんぶん 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（西川町健康福祉課 健康推進係） ☎0237-74-5057