

令和5年度

# 西川町民

# 健康温泉の日

二十四節気の日、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・月山志津温泉

※営業時間は各温泉施設にご確認ください

## 4月

5日水【清明】すべてのものが清らかで  
生き生きとするころ

20日木【穀雨】穀物を潤す  
春の雨の降るころ

## 5月

6日土【立夏】暦の上では  
この日から立秋までが夏

21日日【小満】木々が青々しく  
万物の成長するころ

## 6月

6日火【芒種】稲や麦など穂の出る  
穀物の種をまくころ

21日水【夏至】昼間の時間が  
1年で一番長いころ

## 7月

7日金【小暑】梅雨が明け、暑さが  
本格的になっていくころ

23日日【大暑】最も暑さが厳しいころ

## 8月

8日火【立秋】初めて秋の気配が  
見えるころ

23日水【処暑】暑さが落ち蓄き  
始めるころ

## 9月

8日金【白露】草花に朝露が  
つき始めるころ

23日土【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日日【寒露】野草に冷たい  
露がつくころ

24日火【霜降】朝夕にぐっと冷え込み、  
霜が降りるころ

## 11月

8日水【立冬】日脚も目立って短くなり、  
冬の気配がうかがえる

22日水【小雪】寒さが進み、  
冬の到来が感じられるころ

## 12月

7日木【大雪】本格的な雪が  
降りだすころ

22日金【冬至】一年で昼が最も短い日

## 1月

6日土【小寒】この日から寒に入り、  
寒さも本格的になる

20日土【大寒】一年の中で  
最も寒さが厳しいころ

## 2月

4日日【立春】暦の上で春が始まるころ

19日月【雨水】雪が雨に変わり、  
雪や氷が解けだすころ

## 3月

5日火【啓蟄】虫が冬眠から目覚める、  
「蟄虫戸を啓く」日

20日水【春分】昼と夜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