

第5章 計画の推進

1 計画の推進体制

本計画は、基本理念として掲げる『誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる』を実現するために、市民や関係団体、行政などが一体となって、健康づくり、食育を進めていく計画です。

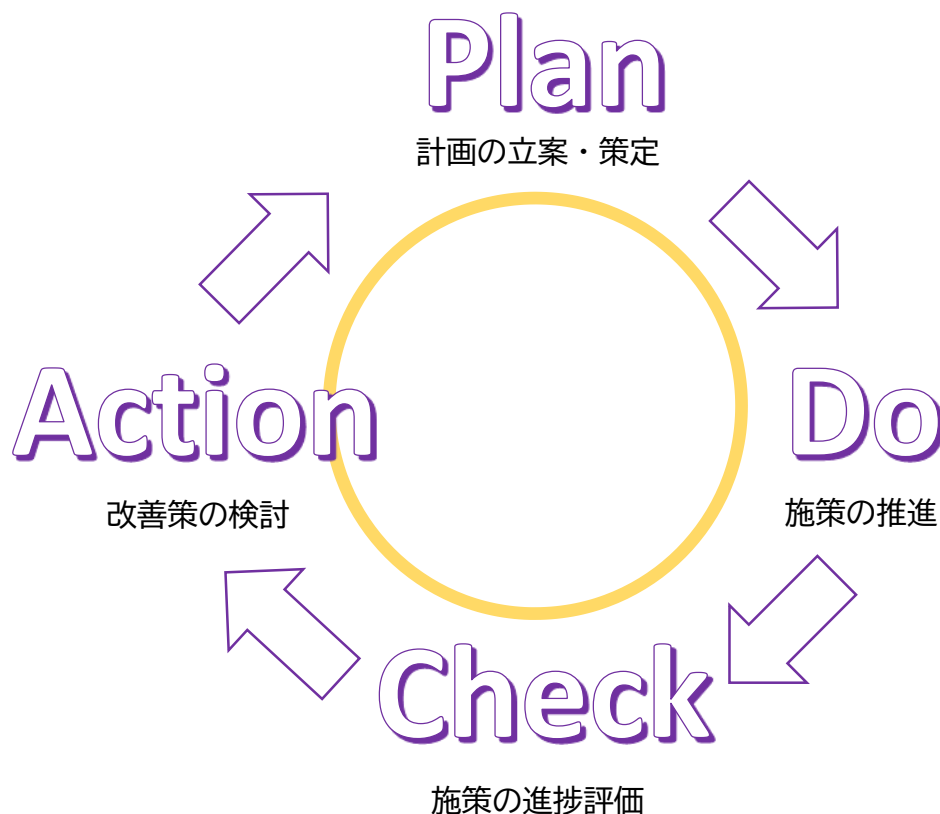
市民をはじめ、様々な団体が計画に示された課題や目標を共有できるよう、地域活動を通して内容を幅広く周知し、計画の推進を図ります。

2 計画の進捗管理

本計画において設定した行動目標や数値目標については、その達成に向けて進捗状況を適宜把握・評価する必要があります。

本計画に基づき行政等が行う健康づくり、食育に関連する施策・事業については、定期的実施状況を把握することで、PDCAサイクルによる適切な進行管理を行います。

また、進行状況については、「湖西市健康づくり推進協議会」及び「湖西市食育推進連絡会」で報告します。



資料編

1 計画策定の経過

日付	会議等	内容
令和5年6月30日	第1回食育推進連絡会	前計画の評価と骨子案の検討
令和5年7月12日	第1回健康づくり推進協議会	前計画の評価と骨子案の検討
令和5年7月24日～ 7月25日	保健推進員会ワークショップ	健康課題解決のための取り組みの 検討
令和5年7月31日～ 8月1日	健康づくり食生活推進協議会 ワークショップ	食育課題解決のための取り組みの 検討
令和5年8月22日	庁内説明会	湖西市の課題と骨子案についての 説明
令和5年8月22日～ 9月15日	計画策定に関する調査	計画推進のための各課の取り組み と計画についての意見調査
令和5年11月8日	第2回食育推進連絡会	計画案の検討
令和5年11月22日	第2回健康づくり推進協議会	計画案の検討
令和6年1月15日～ 2月13日	パブリックコメント	
令和6年3月13日	第3回健康づくり推進協議会	計画承認

2 関係団体ワークショップ

本計画の策定に当たり、令和5年に保健推進委員会、健康づくり食生活推進協議会において計画策定に向けたワークショップを実施しました。

健康課題解決のための取り組み目標に対して、グループで目標達成を阻害する要因や課題を話し合い、個人や団体として解決に向けて取り組めること、行政に取り組んでもらいたいことなど自由に意見を出し合い検討しました。ワークショップで出た意見については、今後の団体の活動に活かすほか、市の取り組みの参考にしていきます。

(1) ワークショップの概要

	保健推進委員会	健康づくり食生活推進協議会
参加者数	58名	52名
開催日	第1回：令和5年7月24日 第2回：令和5年7月25日	第1回：令和5年7月31日 第2回：令和5年8月1日

(2) 検討内容

テーマ1	健診の受診率を上げる
解決策	メリット ・早く悪いところが見つかってラッキーと思う・早期発見のメリットの啓発
	ご褒美 ・検査の後は美味しいものを食べる・健診に行くと何かプレゼントが貰える
	予約時期 ・案内がきたら早めに予約する・毎年同じ時期（誕生月等）に健診に行くようにする
	検査方法 ・（検査への恐怖心に対し）不安がないようにしてほしい・簡単な検査方法があると良い（採血で全ての病気が分かる等）・検査技術の進歩を期待
	イベント化 ・コーちゃん健康マイレージのポイントを健診につけてほしい・受診の強化月間を作り、市民全体で認識する
	案内方法の変更 ・コロナワクチンのように案内が必要では？・市からの案内は平日が多いように感じる、土日を増やしてほしい
	サポートの充実 ・日中は家族等のサポートが受けづらい家庭もあるのでタクシー等の公共の乗り物の利用ができるといい・予約が困難な人へのサポート体制・コーちゃんバスを健診受診用に地域ごとに運行する・病院の予約と待ち時間が各病院でスムーズに行えるといい

テーマ1	健診の受診率を上げる
解決策	<p>病院からのアプローチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各個人病院でかかりつけ医から特定健診を勧めていく <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市で配布するクーポンを増やす・婦人科の健診は女医さんを希望・昨年健診を受けた病院から今年の予約を促す・費用を国や市で全額負担・病院や先生を選択できたら良いと思う

テーマ2	身体を動かす人を増やす
解決策	<p>運動する場所</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誰でも利用できる場所を市のSNS、ウェブサイトでお知らせ ・簡単に歩くことのできる場所を作る（ウォーキングコース等） <p>仲間をつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達を誘い運動する・家族と一緒にいる ・歩こう会等グループを作り、どこで活動するか等お知らせする ・サークル活動への支援の充実 <p>万歩計の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の見える化 ・万歩計チャレンジで歩数によりポイント進呈 ・市で万歩計の貸し出し <p>身体を動かす機会を増やす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市の運動イベントに参加 ・子ども達とふれあいを通し身体を動かす ・運動の講座、教室に参加 ・身体を動かす必要性を周知するワークショップの開催 <p>運動施設の利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民体育館への見学ツアー ・施設利用が無料になる日を設ける <p>運動を始める、継続するために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スーパーまで徒歩で買い物したらポイント進呈 ・ノーカーデーを設ける（ご褒美あり） ・駐車場はなるべく遠くに停めて歩く ・自分に合う手軽な運動から始める ・軽い運動を数分やる ・家の中で日常できる運動を知る ・家事をしながらできる運動 ・お風呂の中でできる運動のレクチャー ・時間の使い方のヒントを教えてください ・代替運動のお知らせ（雑巾がけを歩数で表示する等）

テーマ2	身体を動かす人を増やす
解決策	<p>要望</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お店でラジオ体操等 ・手軽にできる運動を講座で紹介 ・万歩計の支給 <p>1日の活動の見える化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の1日の行動を見直す ・身体を動かすことを運動にするとどのくらいか知りたい ・身体の動きをポイント制にして示して1日何ポイント以上あれば理想か提示する (例：掃除は1ポイント等) <p>無理をしない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力がない時は無理をせず休む・時間を決める

テーマ3	何でもよくかんで食べることができる人を増やす
解決策	<p>時間を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事時間にゆとりをもつ ・早寝早起きを心がける ・時間を作り出す <p>かむ習慣をつける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かみ応えがあるものを食べる ・ガムを食べてかむ習慣をつける ・30回かむ ・習慣を変えて、ゆっくりかむよう心がける <p>行きたいと思えるには</p> <ul style="list-style-type: none"> ・治療費が安く済む ・通院回数を少なくする ・痛くない治療にする ・歯医者さんマップを作る ・身近な人に一緒に行ってもらう <p>歯医者へ行こう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・虫歯の治療 ・定期的な歯科健診 ・毎食後の歯みがきの推奨 ・市で歯科受診無料券を配布 <p>体制づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休日、夜間診療の歯医者を増やす ・当番医で日曜日に受診できる歯医者・通院タクシーを作る ・移動歯科健診車

テーマ3	何でもよくかんで食べることができる人を増やす
解決策	<p>知識を増やす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料理のレパートリーを増やす ・家族の食事を増やす ・料理の勉強をする <p>受診のきっかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯科健診を受けて用紙提出でポイント進呈、集めると商品券に ・歯医者まで行かなくても、ブラッシング指導が受けられる機会をつくる ・年に一回無料歯科検診を受けられるようにする ・妊婦健診に歯科健診を入れる <p>小さな頃からの教育</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児食育教室でよくかんで食べるように指導 ・給食によくかむメニューを取り入れる ・食習慣を考える講座を作る

テーマ4	1日に必要な野菜を食べる人を増やす
解決策	<p>必要量の見える化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷蔵庫に必要な量の表を貼る ・目安が見える形にする <p>買い物の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小分けを増やす ・重い野菜は一つだけと決める ・カートに乗せて車まで行く <p>調理法の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洗って切って生で出す ・ジュースやスムージーにする ・冷凍野菜の活用 ・簡単に食べられる野菜の活用 ・食べやすいサイズに切る ・煮物が余った場合は翌日カレーにする ・嫌いな野菜は細かく切り、好みの味つけにする ・家族の好みにする ・彩りに気を遣う ・煮魚にごぼうや大根を一緒に入れる ・野菜を一度に下ごしらえして翌日使用 ・フライ等の料理に片手程の野菜を添える ・クックパッドを参考にする ・時短レシピの検索 ・昨年の食推研修会での減塩食を参考にした

テーマ4	1日に必要な野菜を食べる人を増やす
解決策	<p>レンジ活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・量をたくさん食べられるよう、電子レンジで下ごしらえをしてから調理 <p>家庭菜園</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で野菜を育ててみる・畑を作る <p>口込み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・情報交換をする ・レシピ本より口込みで広める ・料理法を普及する <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もっとお金を稼ぐ・野菜料理の美味しいレストランを作る ・冷凍食品の開発 ・プロの料理人に美味しいものを作ってもらう ・岡上農園の朝市を広め、新鮮な野菜を購入、美味しく食べる

テーマ5	共食の機会を増やす
解決策	<p>歩み寄り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・週に一度はみんなで食べると決める ・休日には家族そろって食事をする ・3食は無理でも1食は家族で食べるよう努力する ・朝食は一緒に食べると決める ・毎日でなくても週1～2回夕食をみんなで食べる <p>機会、地域の食事会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行事食を共にする機会がほしい ・自治会等で食事ができる機会をつくる ・いきいきサロンに参加する ・地区ごとに食事会を開く（老人会） ・何かメニューを作ったら食事会を開く <p>場所</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おしゃれなカフェが増えてきているので活用する ・こども食堂の大人バージョンで大人食堂 <p>孤食にしない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一緒の時間に食事ができなくても、食事をしている時にそばにいる ・こども達（一人でなければ） ・一人で食事をさせない、同じ空間に居れば良い ・一緒に食べなくても料理が共通であれば良い

テーマ5	共食の機会を増やす
解決策	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家で一緒に食事ができなければ、一緒に外食する（月一回） ・おやつと一緒に食べる ・知らない人でも話しかけてコミュニケーションを図る ・こども食堂を増やす ・祖父母とこどもが一緒に食事をする時間をつくる

テーマ6	地場産品（野菜、肉、魚介等）の活用を増やす
解決策	<p>湖西市のSNSの充実、広報活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こさいポークやいちごのようにアピールしていく ・市公式LINEの湖西市での情報提供を見る ・広報誌や農協だよりでの紹介 ・ケーブルTVで紹介 ・イベントでの宣伝 ・地場産品を軽トラで移動販売 ・再度、地産地消メニューの募集 ・旬のものと料理方法の発信 <p>販売店のPR</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無人販売の場所の充実 ・地場産品を使った料理の出品場を作る <p>メニューを知ってもらう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校給食で使ってもらう ・地場産品を使って料理教室（専門家を呼び美味しく作って紹介） ・地場産品を扱うレストランが欲しい ・料理の仕方、メニューを市で発信・地場産品の売り場に、その食材を使ったレシピの紹介 <p>協力店を増やす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内のスーパーに協力してもらい、地場産品を買いやすくしてもらう ・スーパーの入り口あたりに置いてあることが多いので見てみる ・地場産品の品物や量が少ないので、もう少し売り場のスペースを広くして目立つようにする <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・値段を下げて売ってほしい ・家庭菜園に挑戦してみる ・朝市等開催された時に出かけてみる

テーマ7	行事食や伝統食を大切にしている人の割合を増やす
解決策	<p>食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 伝統食を食べる機会を作る ・ 行事等で食べられると良い <p>聞いてみる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者や昔からいる人に伝統食を聞いてみる <p>調べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 書籍やインターネットで行事食を調べる <p>調理実習会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 行事とレシピを合わせて調理実習会（行事の一か月前くらい） ・ 食推で作ってみる ・ 高齢者と一緒に作る <p>地区で調査</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地区ごとに調べてみる ・ 地区の住民に取材して聞いてみる <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 伝統食を作っている工場の見学 ・ 行事に参加する ・ 行事カレンダーを作る ・ 行事ごとのメニューをアンケートで答えてもらう

テーマ8	食育に関心のある人の割合を増やす
解決策	<p>食推を楽しいものに！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食推会員の増加を目指し、楽しい企画を考える ・ 活動を増やし、会員にわくわく感を ・ 食推はコミュニケーションの場なので参加したくなるような企画を増やす <p>調理実習の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 調理実習を通して食育を知ってもらう、情報交換 ・ 野菜に特化した調理実習 ・ 農家さんとコラボして野菜料理を学ぶ ・ 季節の野菜を使って料理をする ・ 近所の方を誘い合い、研修や講座に参加 ・ 親子料理教室など、こども達に食の大切さを伝える地道な活動を続ける ・ レシピの資料等配布して知ってもらう ・ 生活習慣病の予防のための知識、料理を学ぶチャンスを作る（減塩、野菜不足等） <p>広報の徹底</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ レシピ集の作成、イベント、街頭等でのPR活動 ・ 食育とは何か、食育の必要性等広報やSNSでお知らせする ・ 湖西市の健康状態についても知らせていく（自分の問題として捉えられるように）

テーマ9	減塩に取り組んでいる人の割合を増やす
解決策	<p>調理で工夫する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜をいっぱい入れてレンジでチン、さっぱりと食べる ・地元の野菜を取り入れて料理 ・出来上がった味噌汁に直接かつお節を入れる ・香辛料や酢を利用する ・トマト、スイカは塩を振らずそのままの味で食べる ・野菜多めの食事にする <p>活動で広める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地区活動で減塩食の調理実習 ・人が集まる場で、減塩について自分達で伝える ・こどもの頃からうす味に慣れるように指導 ・イベントで減塩を広める <p>意識を変える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まずは家族にうす味が大切と理解してもらう ・理解が必要だが、家族からでは聞いてもらえないので市から回覧する ・一日の塩分量を計っておき、その量で料理するようにする ・減塩した結果を数値としての変化を具体的に話す <p>減塩メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・減塩料理の試食 ・実際に減塩で美味しく調理したものを食べてもらう ・塩分を少なくする下味のつけ方、料理の工夫を知る ・旨味のある調理法、減塩レシピの提供 ・同じ料理でも減塩メニューでより美味しい！を広報にて紹介・塩分計の利用（スプーン） ・家族でうす味に慣れていく <p>簡単に出汁をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必ず煮干し、昆布、かつお節等で出汁をとるようにする ・少し高いが減塩のインスタントの出汁を使う ・時短でできる出汁のとり方を覚える <p>外食時の努力</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なるべくうす味のものを選ぶ ・外食を少なくする ・麺類の汁を残す ・調味料（ソース、ケチャップ）はかけない ・成分表示を見るようにする <p>専門医アドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医者からの指導 ・専門的な知識が必要な為、勉強や説明が必要

テーマ9	減塩に取り組んでいる人の割合を増やす
	<p>塩分量の把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩分計を使ってみる ・小さじファミリー（スプーン）と活用Bookを広める ・味噌汁の味噌一人前の理想量を計れるスプーンの配布 ・調味料が少ししか出ない入れ物を使ってみる <p>減塩大作戦</p> <ul style="list-style-type: none"> ・減塩調味料を使う ・味噌汁の具多め ・麴等代用した調理法 ・塩や醤油より減塩しおやポン酢に変える ・酢、柑橘類を使う <p>自己意識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あなたの年齢の理想血圧！と誕生日に各種案内の郵送 ・関心をもつ為には血圧を測る ・血圧表を60歳以上に配布 ・毎日血圧計で見て意識する <p>市へのお願い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーちゃんマイレージに減塩アイデアポイントをつけて募集する

テーマ10	食のボランティアの活動を広くPRする
解決策	<p>食推の活動を理解してもらう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広報等を利用して広く食推の活動を知ってもらう ・広報でPRする ・もっと市のほうから声掛けをしたほうが良いと思う <p>地域の人に声掛け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の活動をしているサロンとともに広めていく ・会った人に声掛けし、活動を知ってもらう <p>WEBを利用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケーブルTVを利用して活動内容を知ってもらう ・活動内容をWEBでPR

テーマ 11	若い世代（20～30代）の朝食の喫食率を上げる
解決策	<p>ダイエットの正しい知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食事を考える ・正しいダイエットのパンフレットを配る <p>健康のことを考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康をしっかり考えるようにする ・家族皆のことを考えて食事を作るようにする ・食事をする習慣をつける <p>栄養の摂り方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養を大切にして健康な体を作るようにする ・せめてバナナを食べるようにする ・流行りのオートミール等 <p>公共の支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市の補助で給食を配る ・市が若い世代に朝食で使える食品を配布 <p>早起きの方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間を十分に取る ・モーニングコールをお願いする ・5分前に起きて行動する <p>前日を買う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンビニで朝食を買っておく ・シリアルを買っておく

テーマ 12	野菜や果物の摂取量を増やす
解決策	<p>保存・加工品の利用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手間のかからないカット野菜やフルーツを利用 ・全部は作らず中には加工品を入れる ・野菜や果物の保存、加工についての講習 ・安い時に購入し、冷凍保存できるものは利用する <p>簡単な調理法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茹でたり、レンジで加熱してかさを減らす ・簡単な調理法が知れば取り入れやすい ・YouTubeで調理法を調べる ・野菜を料理の付け合わせにする <p>安く買うためには</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スーパーをはしごする ・B級品等の販売会 ・生産者との交流 <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・簡単な調理法を若い人や母親たちに食推の活動として発信していく ・旬にこだわらない

ワークショップの様子



3 令和5年度 健康づくり推進協議会委員名簿

(敬称略)

所 属	氏 名	備 考
湖西市医会 会長	榛名 正人	会長
浜名歯科医師会 副会長	北原 友也	副会長
浜松市薬剤師会 副会長	塩野 州平	
湖西市自治会連合会 会長	板倉 福男	
湖西市保健推進員会 会長	牧田 浩子	
湖西市健康づくり食生活推進協議会 会長	小川 よしえ	
湖西市老人クラブ連合会 会長	木本 政博	
湖西市スポーツ推進委員会 代表	佐々木 千代子	
静岡県西部保健所 所長	木村 雅芳	
湖西市教育委員会 教育長	渡辺 宜宏	

4 令和5年度 食育推進連絡会委員名簿

(敬称略)

所 属 ・ 役 職	氏 名
西部健康福祉センター	小林 悦子
西部農林事務所 地域振興課	宗野 有雅
農業振興協議会	谷中 正博
湖西市商工会	二橋 和久
新居町商工会	渥美 博之
J Aとぴあ浜松（生活指導課）	入江 孝枝
道の駅	志田 哲秀
保健推進員会	牧田 浩子
健康づくり食生活推進協議会	小川 よしえ
浜名給食研究会	金子 純也
食品衛生協会	猪井 正道
学校給食・指導部（新居中学校）	廣岡 有希
学校給食・栄養士部（岡崎小学校）	大塚 理絵
保育園（しらゆりこども園）	白井 祐子
幼稚園（鷲津幼稚園）	豊田 香織
高齢者福祉課	阿部 祐城
廃棄物対策課	石田 千博
文化観光課	白井 保司
幼児教育課	岡部 考伸
学校教育課	黒柳 孝江
産業振興課	工藤 崇裕
こども未来課	野原 千鶴
健康増進課	小野田 剛士
アドバイザー	近藤 今子

5 湖西市に伝わる行事食

月	日	行事	行事食	行事食説明	参考
1月	1日	お正月	お供えもち・雑煮・おせち料理	餅	正月の朝は家族そろっておせち料理を食べてお祝いする。おせち料理の「数の子は子孫繁栄」「田作りは豊作」「昆布巻きは喜ぶことがあるように」などの意味がある。
	7日	七草	七草がゆ	七草を入れたおかゆを作る。 せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ	七草がゆを食べると、万病を防ぐと言われている。七草をきざむときのうた「七草なづな 唐土のとりが 日本に渡らぬうちに 七草なづなでトントントン（まな板を叩く音）」
	11日	鏡開き	お汁粉	お供え餅で、お汁粉を作る。	お正月にお供えした鏡餅をお汁粉にして食べて、一家の円満を願う。
	15日	お年の夜	神 (ごはん・なます) 仏 (ごはん・にもの)	ごはん・だいこんと にんじんのなます ごはん・野菜類の煮物	
	16日	小正月	小豆がゆ	あずき・米でおかゆを作る。	煮た小豆とその煮汁を混ぜて炊いた小豆がゆを1年中の邪気を払うものとして食べる。
	20日	初えびす	ごはん・おひら	ごはん・おひら(にんじんとごぼう・さといも・だいこん・こんぶ・しいたけの煮物)	
2月	3日	節分	豆まき たなもち	大豆を煎り、ますに入れて神前に供える。 餅をついて大豆のざらびきをいれる。	節分は本来、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことだが、今は立春の前日(2月3日頃)を指す。節分には豆(大豆)まきをする。「鬼は外、福は内」と豆まきをして、1年の無病息災を願う。願をかけて作る。
	8日	ことはじめ	おもちつき	灸もちともいい、草もちを作る。	お灸として使う薬草がよもぎであるため、灸もちとも言われる
	15日	釈迦忌	花草団子	よもぎ・くちなし・紅で色をつけ・花びらのようにまとめる。	お寺にお参りして、花草団子をいただく。

月	日	行事	行事食	行事食説明	参考
3月	3日	ひなまつり	あん入りの餅 すわま（ひし餅） 白酒・寿司・酢味噌あえ	餡入りの餅やよもぎを入れた餅を作る。 白・草（よもぎ）・黄（くちなし）・桃（桃の花）と重ねる。	女の子の健康を祝う桃の節句。ひなまつり。ひしもちの白、緑、紅の三色には、「雪がとけ、草が芽生え、花が咲く」という意味がある。
	18日	彼岸の入り	迎えだんご	米粉でだんごを作る。	
	21日	春分の日	ぼたもち	もち米とうるち米を7：3の割合で炊き、たわら型にしてあんをつける。	春分の日を中日として、前後各3日間を合わせた7日間が春のお彼岸。お彼岸には「ぼたもち」を作ってお供えする。あずきのつぶつぶを季節のぼたんの花にみたくて「ぼたもち」と言う。
	24日	彼岸明け	送りだんご	米粉でだんごを作る。	
4月	8日	花祭り（釈迦の誕生日）	甘茶はなくそもち	甘茶の葉で作る。米粉をねり、それに色を付け棒状にし、蒸して小口に切る。	寺院にて誕生仏像に甘茶を注いで拝する。
5月	5日	端午の節供	柏餅・ちまき	米粉にねりあんを入れ、柏の葉に包み蒸す。ちまきは米粉をねり棒状にし、よしの葉で包み蒸す。	男の子の成長を祝う端午の節句。端午の節句はもとは中国から伝わった、疫病や災厄を払う行事である。鯉のぼりを立て、凧を揚げて菖蒲湯に入る。
6月		農休み	ぼたもち、だんごまんじゅう	もち米とうるち米を7：3の割合で炊き、たわら型にしてあんをつける。その他、いろいろなごちそうを作る。	田植えが終わって、体を休ませる。農家の嫁を休ませるためともいわれている。忙しい間の栄養不足を補うためともいえるかもしれない。
7月	7日	七夕（8月にするところも多い）	野菜類 そうめん 果物類	なす・きゅうり・かぼちゃ・うり そうめん ぶどう・すいか	庭先に季節の野菜や果物を添えて供える。笹竹に5色の短冊を吊り、願い事をする。そうめんの流れる様を天の川にみたくてしている。
	下旬	土用	うなぎ	うなぎ	夏の土用丑の日には、体力回復にうなぎのかば焼きを食べる習わしがある。

月	日	行事	行事食	行事食説明	参考
8月	13日	盆の入り	お迎え団子 白飯 みそ汁 ごま和え 煮物 煮豆	米粉をねって団子を作る。 豆腐と青味の味噌汁 ささげのごま和え なす・ひりゅうず・しいたけの煮物	迎え火をたき仏様を迎える。
	14日		ぼたもち 五目飯 ふだま汁 酢の物 煮物 福神漬	現在、又はすし飯 麩と青味のすまし汁 きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃの煮物	
	15日		白飯 みそ汁 煮物 ごま和え 白和え	豆腐とあげの味噌汁 じゃがいも・なす・ひりゅうずの煮物 きゅうりのごま和え にんじんとこんにゃくの白和え	15日夜送り火をたき、夜12時過ぎに仏様にあげたものと送り膳(ごはん・なすもみ・生味噌を混ぜた物)、送りだんごを供えて全部川に流す。現在はお寺で燃やす。
	これは、ある家庭の盆供養の様子です。 今では、特別に作らず、その時の家族の食する料理を供える家も増えてきています。				
9月	中旬	十五夜 (お月見)	月見団子・里芋・栗・ぶどうなど	お芋をかざる…芋名月 豆をかざる…豆名月	中秋の名月。旧暦8月15日。この夜は、月の見える場所にすすきを飾り、月見団子、里芋、栗、ぶどうなどを盛って月見をする。
	20日	彼岸の入り	迎えだんご	米粉でだんごを作る。	
	23日	秋分の日	おはぎ	もち米とうるち米とを7:3の割合で炊き、俵型にしてあんをつける。ごはんの中にあんを入れるものもある。	秋分の日を中日として、前後3日間を合わせた7日間が秋のお彼岸。「おはぎ」を作ってお供えする。あずきのつぶつぶを季節に咲く萩の花にみたてて「おはぎ」と言う。「ぼたもち」と「おはぎ」、季節によって呼び名が変わる趣のある食べ物。
		彼岸明け	送りだんご	米粉でだんごを作る。	
10月		八幡様祭典	寿司・甘酒・餅	ごぼう、にんじん、かன்பいよう、ちくわ、きゅうり、卵焼き等を中心に入れた太巻き寿司。野菜をたくさん入れたちらし寿司。あんの入ったおもち。	昔は、15日と決まっていたが、現在は土日とあてることが多い。これを作らねばというものではないが、現在では、寿司も店で作ってもらうことが多い。

月	日	行事	行事食	行事食説明	参考
11月	1日	神送り	赤飯の掘り飯	赤飯を掘り飯にし、新わらにて「つと」を作りその中に入れる。	神様の出雲へのおみやげといわれている。 赤飯の掘り飯とは「井戸を掘り飲む者は飢ゆる事がなし」という言い伝えより、赤飯を井戸にたとえ掘り飯にする。
	20日	えびす講	掛け魚 えびす膳 (いつもと違って向きを反対にして食器を並べる)	魚2匹を新わらに向かいあわせでつるし、神前に供える。 ごはん・なます(だいこんとにんじんの酢の物)・おひら(にんじん・だいこん・ごぼう・さといも・むすびこんぶ・がんもどき等)	恵比寿様のお祭り このおさがりをいただくとお嫁入りが遅れると嫌われている。
	30日	神様のおかえり	やきもち	くず米で粉にし、これを練ってあんを入れ焼く。	出雲からのおみやげ
12月		冬至	冬至かぼちゃの煮物	かぼちゃを煮る	冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれている。寒さが一層きびしくなる時期、栄養豊富で保存性のあるかぼちゃを食べて冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵からきている。
		餅つき	餅	もち米を蒸して、餅をつく。	未広を願って8日につく。
	28日	おせち作り	おせち料理	各家庭においても違いがあるが、けんちん(野菜の煮物)、なます、こんぶまき、田作り、黒豆の煮物、かずのこなど。	
	31日	大晦日	年越しそば	温かいそば、ざるそば等	お正月の準備で大忙しの中で、手軽に支度ができる年越しそばの習慣は、江戸中期頃から始まった。細く長く伸びるそばにあやかり、家運や寿命が続くようにと縁起をかついだもの。