

# 2月

February

2025

ごみ収集  
グループは  
最終ページ  
ごみカレンダー  
を参照



2025 1月 January

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	

2025 3月 March

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 土 仏滅		
2 日 大安		
3 月 赤口		
4 火 先勝	●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Aグループ カン
5 水 友引	●見守り訪問ふれあい便	
6 木 先負	●あったか森体操教室（保健福祉センター）	古紙
7 金 仏滅		Aグループ 粗大ごみ
8 土 大安		
9 日 赤口		
10 月 先勝		
11 火 友引	建国記念の日	Aグループ ビン
12 水 先負	●あったかふれあいセンター（松ヶ丘） ●年金相談（農村環境改善センター 10:00~15:00要予約）	
13 木 仏滅	●人権・心配ごと相談（森） ●あったか森体操教室（保健福祉センター）	
14 金 大安	●あったかふれあいセンター（石原）	
15 土 赤口		
16 日 先勝		
17 月 友引		
18 火 先勝	●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン
19 水 仏滅	●食育の日	●見守り訪問ふれあい便
20 木 大安	●1歳児・1歳6ヶ月児健康診査（保健福祉センター）	●2月定例地区長会 ●あったか森体操教室（保健福祉センター）
21 金 赤口		●あったかふれあいセンター（相川）
22 土 先勝		
23 日 友引	天皇誕生日	●土佐町家庭読書の日
24 月 先負	振替休日	
25 火 仏滅		●あったかふれあいセンター（瀬戸）
26 水 大安		
27 木 赤口		●あったか森体操教室（保健福祉センター） ●あったかふれあいセンター（南川）
28 金 友引	●無医地区診療（石原文化会館）	●あったかふれあいセンター（和田）

## 花粉症予防! セルフケアと メディカルケア

**花粉シャットアウト対策**  
例年、2月初旬頃から飛散し始めるスギ花粉。つら～い花粉症シーズンを、毎日のセルフケア+メディカルケアで乗り切りましょう!



**毎日のセルフケアでブロック**  
花粉症は、できるだけ花粉に接触しないことが一番の対策です。シーズン中は花粉の飛散情報を毎日チェックし、花粉から身を守りましょう。

**外出時**  
顔にフィットするマスク、花粉用メガネを着用、衣服は花粉が付きにくい素材を選ぶ。



**帰宅時**  
玄関先で花粉を払い落としてから家に入る。洗顔・うがい・鼻をかむことを忘れずに。



**在宅時**  
ドアや窓は閉め、花粉を室内に入れないようにする。洗濯物は室内に干す。



**メディカルケアでブロック**  
花粉症は、飛び始める前に、もしくは症状が軽いうちに耳鼻咽喉科などを受診するのが効果的です。スギ以外にも、アレルギーの原因となる花粉は1年中飛んでいます。医療機関で自分のアレルギーの原因を調べておくと、原因物質を遠ざけることができ、セルフコントロールに役立ちます。



**花粉症で大切なのは免疫力**  
花粉症は、生活習慣も大切です。日頃から正しい生活を心がけ、しっかりと体調管理をすることが免疫力のアップにつながります。



# 3月

March

2025

ごみ収集  
グループは  
最終ページ  
ごみカレンダー  
を参照



2025 2月 February

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	

2025 4月 April

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			

1 土 先負			
2 日 仏滅			
3 月 大安			
4 火 赤口		●あつたかふれあいセンター（地蔵寺）	Aグループ カン
5 水 先勝		●見守り訪問ふれあい便	
6 木 友引		●あつたか森体操教室（保健福祉センター） ●献血（AM農村環境改善センター・PM基幹集落センター）	古紙
7 金 先負	●乳児健康診査（保健福祉センター）		Aグループ 粗大ごみ
8 土 仏滅			
9 日 大安			
10 月 赤口			
11 火 先勝		●あつたかふれあいセンター（平石） ●あつたかふれあいセンターおっちゃんの集い	Aグループ ビン
12 水 友引	●愛育相談・離乳食教室（保健福祉センター）	●土佐町中学校卒業式（土佐町小中学校体育館） ●あつたかふれあいセンター（松ヶ丘）	
13 木 先負		●人権・心配ごと相談（田井） ●あつたか森体操教室（保健福祉センター）	
14 金 仏滅		●あつたかふれあいセンター（石原）	
15 土 大安			
16 日 赤口			
17 月 先勝			
18 火 友引		●あつたかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン
19 水 先負	●食育の日 	●見守り訪問ふれあい便	
20 木 仏滅	春分の日		
21 金 大安		●土佐町小学校卒業式（土佐町小中学校体育館） ●あつたかふれあいセンター（相川）	Bグループ 粗大ごみ
22 土 赤口			
23 日 先勝		●土佐町家庭読書の日 	
24 月 友引		●みつば保育園卒園式（みつば保育園ホール）	
25 火 先負		●あつたかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ビン
26 水 仏滅		●介護家族のつどい	
27 木 大安	●無医地区診療（石原文化会館）	●あつたか森体操教室（保健福祉センター） ●あつたかふれあいセンター（南川）	
28 金 赤口		●あつたかふれあいセンター（和田）	
29 土 先負			
30 日 仏滅			
31 月 大安			

## 防災備蓄・災害時の こころがけ

こころを  
元気に!

一人ひとりが対策を徹底、  
複合災害に備えよう!

災害は、私たちの生活に大きな変化をもたらします。日頃から家族で安否確認方法などを話し合い、さらに会社でのルール作りや、地域の防災訓練への参加など、「生きのびる」ための備えをしておくことが大切です。



### 必要なものはリュックサックに!

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになるかもしれません。非常時に持ち出すべきものはあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



### 非常用持ち出しバッグの内容例

- 飲料水
- 食料品
- 衣類
- 下着
- 貴重品
- 毛布、タオル
- 救急用品
- 携帯ラジオ
- ヘルメット、防災ずきん
- マスク
- 使い捨てカイロ
- 軍手
- ウェットティッシュ
- 懐中電灯
- 洗面用具
- 携帯トイレ
- 常備薬 など

### 定期的に備蓄品をチェック

定期的に備蓄品を確認することも大切です。食品の賞味期限だけでなく、電池、薬、使い捨てカイロなどは使用期限があるので注意しましょう。

### 高齢者のための備え

特に高齢者の方は、避難や発災後の生活においてより多くの困難を抱えます。日ごろからいつも飲んでる薬や杖、眼鏡、入れ歯洗浄剤、介護用品など、持ち出すものを準備し、地域の人に支援が必要な高齢者がいることを伝えておきましょう。

