

10月

October

2019

ごみ収集

グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2019 9月 September

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					

2019 11月 November

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 火 大安	●乳がん制圧月間	●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Aグループ カン
2 水 赤口			
3 木 先勝			古紙
4 金 友引	●子宮頸がん検診（AM農村環境改善センター） （PM保健福祉センター）		Aグループ 粗大ごみ
5 土 先負		●みつば保育園運動会	
6 日 仏滅			
7 月 大安			
8 火 赤口		●健康運動教室（保健福祉センター） ●あったかふれあいセンター（平石）	Aグループ ピン
9 水 先勝	●やまびこ倶楽部	●あったかふれあいセンター（松ヶ丘） ●年金相談（田井） ●老人給食（地蔵寺）	
10 木 友引			
11 金 先負		●あったかふれあいセンター（石原）	
12 土 仏滅			
13 日 大安			
14 月 赤口	体育の日		
15 火 先勝		●人権・心配ごと相談（田井） ●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン
16 水 友引			
17 木 先負		●あったかふれあいセンター（森）	
18 金 仏滅	●無医地区診療（石原文化会館） ●愛育相談・離乳食教室（保健福祉センター）	●あったかふれあいセンター（相川）	Bグループ 粗大ごみ
19 土 大安	●食育の日		
20 日 赤口		●ファミリーデー（家族団らんの一週間20日～26日）	
21 月 先勝			
22 火 友引	即位礼正殿の儀	●あったかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ピン
23 水 先負		●土佐町家庭読書の日 ●老人給食（田井）	
24 木 仏滅	●1歳児・1歳6ヶ月児健康診査（保健福祉センター）	●あったかふれあいセンター（南川）	
25 金 大安		●あったかふれあいセンター（和田）	
26 土 赤口		●土佐町社会福祉大会	
27 日 先勝			
28 月 仏滅	●胸部巡回未受診者検診（町内） 車いす対応リフト車		
29 火 大安	●胸部巡回未受診者検診（町内）		
30 水 赤口			
31 木 先勝		●固定資産税3期・国民健康保険税4期・ 後期高齢者医療保険料第4期納期限	

■ 総務企画課 (0887) 82-0480
■ 建設課 (0887) 82-0400

■ 住民課 (0887) 82-1110
■ 健康福祉課福祉係 (0887) 82-2333

■ 産業振興課 (0887) 82-2450
■ 健康福祉課健康係 (0887) 82-0442

■ 教育委員会 (0887) 82-0483
■ 地域包括支援センター (0887) 82-2557

良い睡眠で 体も心も 健康に

睡眠の
質の改善

健康づくりのための睡眠

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきています。また、不眠がうつ病のような心の病気につながる事や、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気が思わぬ事故につながる事もあります。



あなたの「休養」見直しましょう

■ 1日6～8時間の快眠

年をとると早寝早起きの傾向が強まり眠りが浅くなる人が増えます。規則正しい生活習慣と適度な運動で、質のよい睡眠（快眠）の工夫を。

■ 1日30分以上の気分転換

日常生活では、気分転換という休養も。どんなに忙しくても、のんびりできる自分だけの時間を作るようにしましょう。



■ 月6日以上の日

疲れがたまっている人は家ででのんびり疲労回復、元気な人は外へ出て身体を動かしてストレス解消。心の切り替えは大切です。



睡眠セルフチェック

当てはまる項目が多いほど、休養・睡眠不足の可能性が高まります。

あなたの休養不足度は？

- 疲労感がとれない
- 休日は寝て終わってしまう
- 仕事（家事）に集中できない
- 仕事（家事）する意欲がわかない
- 自分だけの時間をとれない

あなたの睡眠不足度は？

- 眠りが浅い、すぐ目覚めてしまう
- 寝る間際までスマホやTVを見ている
- 就寝・起床時間が不規則
- いびきがうるさいと言われる
- 日中、居眠りしてしまうことがある

