

3月

March

2020
ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2020 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	29

2020 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日	友引		
2月	先負		
3火	仏滅	●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Aグループ カン
4水	大安	●老人給食（森）	
5木	赤口		古紙
6金	先勝	●乳児健康診査（保健福祉センター）	Aグループ 粗大ごみ
7土	友引		
8日	先負		
9月	仏滅		
10火	大安	●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（平石）	Aグループ ビン
11水	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（松ヶ丘）	
12木	先勝		
13金	友引	●土佐町中学校卒業式（土佐町中学校体育館） ●人権・心配ごと相談（地蔵寺） ●あったかふれあいセンター（石原）	
14土	先負		

15日	仏滅		
16月	大安		
17火	赤口	●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン
18水	先勝	●老人給食（石原）	
19木	友引	●食育の日 ●無医地区診療（石原文化会館） ●土佐町小学校卒業式（土佐町小学校体育館） ●あったかふれあいセンター（森）	
20金	先負	春分の日	Bグループ 粗大ごみ
21土	仏滅		
22日	大安	●ファミリーデー（家族団らんの一週間22日～28日）	
23月	赤口	●土佐町家庭読書の日 目まわしくん 土佐町読書力向上 イメージキャラクター	
24火	先負	●あったかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ビン
25水	仏滅	●みつば保育園卒園式（みつば保育園ホール）	
26木	大安	●あったかふれあいセンター（南川）	
27金	赤口	●あったかふれあいセンター（和田）	
28土	先勝		
29日	友引		
30月	先負		
31火	仏滅		

■ 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

花粉症のセルフケア

免疫力を高めて

治療を季節前から予防

花粉症の予防は、鼻と目に花粉が付着しないようにすることで、防御器具が有効になります。着用し違和感のない花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネだけでも、メガネをしていないときの目に入る花粉量の半以下になります。

鼻の中と眼に入る花粉数 (実験的なマスク、メガネの効果)

	鼻の中の花粉尘数	結膜の上の花粉尘数
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

通常のマスクに湿ったガーゼを挟み込むだけでも効果があります。



洋服については、羊毛類の衣類は花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすいことも分かっていますので、服装にも気をつける必要があります。家に帰ってきたら、顔全体を洗って花粉をとるようにしましょう。

- 花粉情報に注意する。



- 帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。



- 表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける。
- 掃除をこまめにする。



- 飛散の多いときの外出を控える。
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく。



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