

# 1月

January

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



2019 12月 December

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				

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					

1 水 赤口	元旦		
2 木 先勝			
3 金 友引		●2020年成人式 (保健福祉センター あじさいホール)	
4 土 先負			
5 日 仏滅			
6 月 大安		●固定資産税4期・国民健康保険税6期・後期高齢者医療保険料第6期納期限	
7 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
8 水 先勝		●健康運動教室 (保健福祉センター) ●あつたかふれあいセンター (松ヶ丘)	●老人給食 (森)
9 木 友引			古紙
10 金 先負		●あつたかふれあいセンター (石原)	Aグループ 粗大ごみ
11 土 仏滅			
12 日 大安			
13 月 赤口	成人の日		
14 火 先勝		●人権・心配ごと相談 (田井) ●あつたかふれあいセンター (平石)	Aグループ ピン
15 水 友引			
16 木 先負	●無医地区診療 (石原文化会館)	●あつたかふれあいセンター (森)	
17 金 仏滅		●あつたかふれあいセンター (相川)	Bグループ 粗大ごみ
18 土 大安			
19 日 赤口	●食育の日	●土佐町駅伝 (町内) ●ファミリーデー (家族団らんの一週間19日~25日)	
20 月 先勝			
21 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
22 水 先負	●愛育相談 (保健福祉センター)	●老人給食 (石原)	
23 木 仏滅		●土佐町家庭読書の日 ●あつたかふれあいセンター (南川)	
24 金 大安		●あつたかふれあいセンター (和田)	
25 土 先勝			
26 日 友引			
27 月 先負			
28 火 仏滅		●あつたかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ピン
29 水 大安			
30 木 赤口			
31 金 先勝	●愛菜の日	●町県民税4期・国民健康保険税7期・後期高齢者医療保険料第7期納期限	

## インフルエンザ! 良く知り みんなで注意

予防が  
大切!!

### インフルエンザかな? と思ったら!!

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに受診しましょう。



#### 予防する有効な方法

■流行前のワクチン接種が有効です  
インフルエンザの感染力は非常に強く、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。例年12月~3月が流行シーズンです。

■手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒も有効です。



■感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください

インフルエンザは飛沫感染と接触感染の2種類によって感染します。飛沫感染は感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

接触感染は、感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後にドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着します。その場所に別の人が手で触れ、その手で鼻や口に触れることにより粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。

普段から“咳エチケット”を心がけてください。

●他の人に向けて咳やくしゃみを出さない



●咳やくしゃみが出るときはマスクをする

●手のひらで咳やくしゃみを受け止めたなら手を洗う



●ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う

●正しくマスクを装着する

