

4月

April

2026

ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2026 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				

2026 5月 May

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 水 先負	●みつば保育園入園式 (みつば保育園)	
2 木 仏滅	●あったかふれあいセンター (森)	古紙
3 金 大安		Aグループ 粗大ごみ
4 土 赤口		
5 日 先勝		
6 月 友引		
7 火 先負	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Aグループ カン
8 水 仏滅	●年金相談 (役場本庁舎2階10時~15時要予約) ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘) ●見守り訪問ふれあい便	
9 木 大安	●あったかふれあいセンター (森)	
10 金 赤口	●土佐町戦没者追悼式 (保健福祉センター) ●あったかふれあいセンター (石原) ●土佐町小中学校入学式 (土佐町小中学校体育館)	
11 土 先勝		
12 日 友引		
13 月 先負	●人権、心配ごと、行政、消費生活相談 (地藏寺)	
14 火 仏滅	●あったかふれあいセンター (平石) ●おっちゃんの集い	Aグループ ビン
15 水 大安	●健康運動教室 (保健福祉センター)	
16 木 赤口	●あったかふれあいセンター (森)	
17 金 先負	●無医地区診療 (石原文化会館)	●あったかふれあいセンター (相川)
18 土 仏滅		Bグループ 粗大ごみ
19 日 大安	●食育の日 	
20 月 赤口	●4月定例地区長会	
21 火 先勝	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
22 水 友引	●見守り訪問ふれあい便	
23 木 先負	●土佐町家庭読書の日  ●狂犬病予防注射 (町内) ●あったかふれあいセンター (森) ●あったかふれあいセンター (南川)	
24 金 仏滅	●2歳児・3歳児健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (和田)
25 土 大安		
26 日 赤口		
27 月 先勝		
28 火 友引	●あったかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ビン
29 水 先負	昭和の日	
30 木 仏滅	●軽自動車税 納期限 ●あったかふれあいセンター (森)	

日頃から意識する 子どもの規則正しい生活習慣

生活のリズムを整える4つのポイント

体内時計と外界リズムとのずれは、生活習慣を整え、正しい生活のリズムを作ることによって調整されます。

正しい生活のリズムを作るために、4つのポイントを心がけましょう。

朝、日の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。

体内時計を起こしてあげましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。

また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。



体を動かしたり、勉強したり、昼間はしっかり活動しよう

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることが出来ます。



夜、暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使いすぎるとよい睡眠が得られません。家族で使う時間のルールを決めるなどしましょう。



意識して食生活改善しよう!

「血や肉をつくる食品」「働く力になる食品」「体の調子を整える食品」を毎日の食事に取り入れましょう。

- 肉・魚・卵・大豆・牛乳など
- ご飯・パン・芋・砂糖・油など
- 野菜・海藻・果物など

5月

May

2026

ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2026 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		

2026 6月 June

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 金 大安		Aグループ 粗大ごみ
2 土 赤口		
3 日 先勝	●憲法記念日	●新緑の市 (道の駅 土佐さめうら)
4 月 友引	●みどりの日	
5 火 先負	●こどもの日	Aグループ カン
6 水 仏滅	●振替休日	
7 木 大安		●あったかふれあいセンター (森) 古紙
8 金 赤口		●あったかふれあいセンター (石原)
9 土 先勝		
10 日 友引		
11 月 先負		
12 火 仏滅	●母乳・愛育相談 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (平石) ●おっちゃん集い Aグループ ピン
13 水 大安		●人権、心配ごと、行政、消費生活相談 (森) ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘) ●見守り訪問ふれあい便
14 木 赤口		●狂犬病予防注射 (町内) ●あったかふれあいセンター (森)
15 金 先勝		●あったかふれあいセンター (相川) Bグループ 粗大ごみ
16 土 友引		
17 日 仏滅		
18 月 大安		
19 火 赤口	●食育の日	●あったかふれあいセンター (地藏寺) Bグループ カン
20 水 先勝	●健康運動教室 (保健福祉センター)	●介護家族のつどい (森)
21 木 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 (森)
22 金 先負		●あったかふれあいセンター (和田)
23 土 仏滅		●土佐町家庭読書の日 ●土佐町小中学校スポーツフェスティバル (土佐町小中学校グラウンド)
24 日 大安		
25 月 赤口		
26 火 先勝		●あったかふれあいセンター (瀬戸) Bグループ ピン
27 水 友引		●見守り訪問ふれあい便
28 木 先負		●あったかふれあいセンター (森) ●あったかふれあいセンター (南川)
29 金 仏滅		
30 土 大安		
31 日 赤口	●世界禁煙デー	

禁煙!! タバコについて 吸わない生活環境 考えよう

禁煙のしかた ~成功に導く禁煙プラン~

禁煙は、呼吸器疾患の予防や治療に欠かせない、大切な健康管理の方法です。まず、プランをたてながら、じっくり気持ちを固めていきましょう。

- 禁煙への準備**
- 禁煙する理由をはっきりさせる
自分だけの禁煙理由を確認します。動機付けはとっても大切。
 - 周囲の人に禁煙の決心を伝える
つらいときには励ましてもらえます。



- 禁煙仲間!!**
- 吸いたくなる状況を把握し、対策を立てる
イライラしたとき吸いたくなる人は、深呼吸をしてみましょう。



- 禁煙開始**
- 気持ちに踏ん切りをつけ、きっぱり断煙する
本数を減らす方法は失敗のもと。愛用のライターや灰皿を処分する、身近な人と約束をかわす、禁煙宣言書を書くなども役立ちます。



- 目標設定は高すぎず、低すぎず小刻みに、成功体験を積み重ねよう
「一生タバコを吸わない」のではなく、「今日一日」から入ってみましょう。「昨日頑張れたのだから、今日も」と、少しずつクリアしていきましょう。



- 依存が重い人は、禁煙補助薬を
医師による禁煙指導が受けられる「禁煙外来」もあります。



6月

June

2026

ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2026 5月 May

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						

2026 7月 July

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 月 先勝	●食育月間 (6/1~6/30)	●人権、心配ごと、行政、消費生活相談 (田井)	
2 火 友引		●あったかふれあいセンター (地蔵寺)	Aグループ カン
3 水 先負	●集団健診 (保健福祉センター)	●見守り訪問ふれあい便	
4 木 仏滅	●歯と口の健康週間 (6/4~6/10)	●あったかふれあいセンター (森)	古紙
5 金 大安	●乳児健診 (保健福祉センター)		Aグループ 粗大ごみ
6 土 赤口			
7 日 先勝			
8 月 友引			
9 火 先負		●あったかふれあいセンター (平石) ●おっちゃんの集い	Aグループ ピン
10 水 仏滅		●年金相談 (農村環境改善センター10時~15時要予約) ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘)	
11 木 大安		●あったかふれあいセンター (森)	
12 金 赤口	●集団健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (石原)	
13 土 先勝			
14 日 友引			
15 月 大安			
16 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
17 水 先勝	●離乳食教室 (保健福祉センター) ●健康運動教室 (保健福祉センター)		
18 木 友引		●あったかふれあいセンター (森)	
19 金 先負	●食育の日  ●無医地区診療 (石原文化会館)	●あったかふれあいセンター (相川)	Bグループ 粗大ごみ
20 土 仏滅			
21 日 大安		●町内一斉清掃	
22 月 赤口			
23 火 先勝		●土佐町家庭読書の日  ●あったかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ピン
24 水 友引		●見守り訪問ふれあい便	
25 木 先負	●1歳児・1歳6ヶ月児健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (森) ●あったかふれあいセンター (南川)	
26 金 仏滅		●あったかふれあいセンター (和田)	
27 土 大安			
28 日 赤口			
29 月 先勝			
30 火 友引		●町県民税第1期・固定資産税第1期 納期限	

正しいお口ケア 全身の健康は歯の健康から

歯周病を予防して 歯と体の健康を保とう!

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。歯科検診は、むし歯と歯周病を早期に発見するための検診です。その人に合ったブラッシング指導や歯石除去が行われます。少なくとも年1回は歯科検診を受けましょう。



歳をとって歯が抜けるのは老化現象の1つだと思われがちですが、歯周病を正しく予防・治療すれば、いくつになっても自分の歯を保つことが可能です。まずは、ブラッシングや生活習慣を確認してみましょう。

歯周病予防に最も効果的な「プラークコントロール」

歯周病予防には、日ごろからプラーク(歯石)を付きにくくするとともに、歯に付着したプラークを歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使ってこすり落とす必要があります。プラークを減らしていくことを「プラークコントロール」といい、歯周病予防に最も効果的なセルフケアです。

- 栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける
- 何でもよく噛んで食べる
- 食後20分以内に歯を磨く
- 歯科で定期的に歯石を除去する
- 虫歯を放置せずに治療する



歯と歯の間のお手入れの必要性

デンタルフロス、歯間ブラシは歯と歯のすき間に合ったサイズを選びましょう。歯によってすき間の広さが異なる場合、数種類の歯間ブラシを使いましょう。

