

7月 July

2026 2026 6月 June 2026 8月 August

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

2026 8月 August
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
ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照

1 水 先負		
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	●あったかふれあいセンター (松ヶ丘)	
9 木 大安	●あったかふれあいセンター (森)	
10 金 赤口	●あったかふれあいセンター (石原)	
11 土 先勝	●集団健診 (保健福祉センター)	
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 赤口	●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
15 水 先勝	●健康運動教室 (保健福祉センター) ●見守り訪問ふれあい便 ●介護家族のつどい (森)	
16 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)	
17 金 先負	●7月定例地区長会 ●あったかふれあいセンター (相川)	Bグループ 粗大ごみ
18 土 仏滅		
19 日 大安	●食育の日	
20 月 赤口	●海の日	
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		
23 木 先負	●土佐町家庭読書の日 ●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	●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 ピン
29 水 先負	●見守り訪問ふれあい便	
30 木 仏滅	●あったかふれあいセンター (森)	
31 金 大安	●国民健康保険税第1期・介護保険料第1期・後期高齢者医療保険料第1期 納期限	

こまめな水分補給 熱中症にならないための予防と対策

細菌による食中毒が増える時期

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけましょう。初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。



暑さに負けない体づくり

「水分」「塩分」をこまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



「睡眠環境」を快適に保とう

睡眠環境を整え、日々ぐっすり睡眠り翌日の熱中症を予防しましょう。

「丈夫な体」をつくろう

バランスのよい食事や規則正しい生活をして、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

日々の生活の中で暑さに対する工夫をしよう

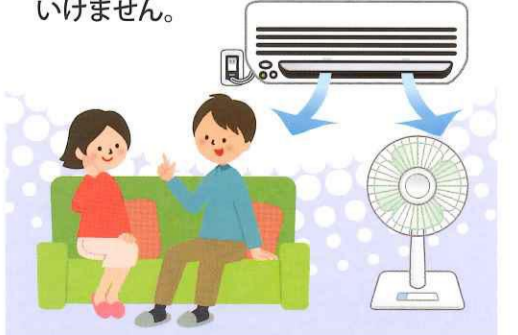
「気温と湿度」をいつも気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にして、帽子や日傘をさすことで直射日光をよけましょう。なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。



「室内」を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。



8月

August

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 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	

2026 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		

敵を知って 食中毒を 防ぎましょう!

毎日の 衛生管理

食中毒を防ぐポイント

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。



買い物

- 消費期限などを確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けて、ビニール袋に入れる
- 寄り道をしないで、すぐに帰る

家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない



下準備

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分ける
- 使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する



調理・食事

- 肉や魚は十分に加熱し、中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安
- 作った料理は、長時間室温に放置しない
- 残った食品は、清潔な容器に保存する



食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。



1 土 赤口			
2 日 先勝			
3 月 友引	●フィールド医学健診 (保健福祉センター)		
4 火 先負	●フィールド医学健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Aグループ カン
5 水 仏滅	●フィールド医学健診 (保健福祉センター)	●見守り訪問ふれあい便	
6 木 大安	●フィールド医学健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (森)	古紙
7 金 赤口	●フィールド医学健診 (保健福祉センター)		Aグループ 粗大ごみ
8 土 先勝			
9 日 友引			
10 月 先負			
11 火 仏滅	山の日		Aグループ ビン
12 水 大安		●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)	
13 木 先勝		●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 (森)	
14 金 友引		●あったかふれあいセンター (石原)	
15 土 先負			
16 日 仏滅			
17 月 大安			
18 火 赤口		●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
19 水 先勝	●食育の日  ●健康運動教室 (保健福祉センター)	●見守り訪問ふれあい便	
20 木 友引		●あったかふれあいセンター (森)	
21 金 先負	●2歳児・3歳児健診 (保健福祉センター) ●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
22 土 仏滅			
23 日 大安		●土佐町家庭読書の日 	
24 月 赤口			
25 火 先勝		●あったかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ビン
26 水 友引			
27 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)	
28 金 仏滅		●あったかふれあいセンター (和田)	
29 土 大安			
30 日 赤口			
31 月 先勝		●固定資産税第2期・国民健康保険税第2期・ 介護保険料第2期・後期高齢者医療保険料第2期 納期限	

9月

September

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 8月 August

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 10月 October

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 火 友引	●健康増進月間 (9/1~9/30)	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Aグループ カン
2 水 先負		●見守り訪問ふれあい便	
3 木 仏滅		●あったかふれあいセンター (森)	古紙
4 金 大安			Aグループ 粗大ごみ
5 土 赤口			
6 日 先勝			
7 月 友引			
8 火 先負	●集団健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (平石) ●おっちゃんの集い	Aグループ ピン
9 水 仏滅		●あったかふれあいセンター (松ヶ丘) ●介護家族のつどい (森)	
10 木 大安		●あったかふれあいセンター (森)	
11 金 友引	●乳児健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (石原)	
12 土 先負			
13 日 仏滅			
14 月 大安		●人権、心配ごと、行政、消費生活相談 (田井)	
15 火 赤口	●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 (地藏寺)	Bグループ カン
16 水 先勝	●健康運動教室 (保健福祉センター)	●見守り訪問ふれあい便	
17 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)	
18 金 先負		●9月定例地区長会 ●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 仏滅	●食育の日		
20 日 大安			
21 月 赤口	敬老の日		
22 火 先勝	国民の休日		Bグループ ピン
23 水 友引	秋分の日	●土佐町家庭読書の日	
24 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)	
25 金 仏滅		●あったかふれあいセンター (和田)	
26 土 大安			
27 日 赤口			
28 月 先勝	●集団健診 (保健福祉センター)		
29 火 友引			
30 水 先負		●県民税第2期・国民健康保険税第3期・介護保険料第3期・後期高齢者医療保険料第3期 納期限	

定期的な 特定健診・ がん検診を!

特定健診を毎年受けて
体の状態を確認しましょう

特定健診は、少ない検査項目で生活習慣病を早期に発見し、予防・改善につなげるための健診です。生活習慣を見直すことができれば、病気の発症や重症化を防ぐことができるかもしれません。

各種検診

- 特定健診
- 特定健診保健指導 (ヘルスアップ教室)
- フィールド医学健診
- 肝炎ウイルス検診
- 前立腺がん検診
- 胃がん検診
- 胸部検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診
- 大腸がん検診



健康習慣を意識しましょう

がんは誰もかかる可能性がある病気といえますが、毎日の生活習慣を改善し将来的にがんにかかるリスクを下げましょう。

がん予防法

- たばこを吸わない、他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- お酒は控えめに
- バランスのよい食生活
- 運動不足にならないように、毎日適度な運動をする
- 太りすぎない、やせ過ぎない



減塩する

塩辛い高塩分食品をとりすぎると、男女ともに胃がんのリスクが確実に高まると報告されています。塩分を抑えることは、胃がん予防のみならず、高血圧や循環器疾患のリスク低下にもつながります。



野菜と果物をとる

野菜と果物をしっかりとることで、食道がんのリスクを下げるのが期待されます。また、胃がんや肺がんもリスクが低くなる可能性があります。

