

# 10月

October

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 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			

2026 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 木 仏滅		●あったかふれあいセンター(森)	古紙
2 金 大安	●離乳食教室(保健福祉センター)		Aグループ 粗大ごみ
3 土 赤口			
4 日 先勝			
5 月 友引	●乳がん検診(保健福祉センター)		
6 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
7 水 仏滅		●見守り訪問ふれあい便	
8 木 大安		●あったかふれあいセンター(森)	
9 金 赤口		●あったかふれあいセンター(石原)	
10 土 先勝			
11 日 先負			
12 月 仏滅	スポーツの日		
13 火 大安		●人権、心配ごと、行政、消費生活相談(地藏寺) ●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
14 水 赤口	●胸部巡回未受診者検診	●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)	
15 木 先勝	●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)	
16 金 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(相川)	Bグループ 粗大ごみ
17 土 先負		●みつば保育園運動会(中島児童公園)	
18 日 仏滅			
19 月 大安	●食育の日		
20 火 赤口	●乳がん検診(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
21 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	
22 木 友引		●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)	
23 金 先負		●土佐町家庭読書の日 ●あったかふれあいセンター(和田)	
24 土 仏滅		●土佐町社会福祉大会	
25 日 大安			
26 月 赤口			
27 火 先勝		●あったかふれあいセンター(瀬戸)	Bグループ ビン
28 水 友引			
29 木 先負		●あったかふれあいセンター(森)	
30 金 仏滅			
31 土 大安			

## 活動的に 過ごして フレイル予防

日々の身体活動が  
フレイルの予防に

フレイルとは、健全な状態と要介護状態の間の段階で、心身のさまざまな機能が低下した状態のことです。座りがちな生活にならないようにすることでフレイルを予防できる可能性があります。



### 「身体活動」のカギ

「身体を動かす」=「運動」と考えておられる方も多いと思います。ところが、運動だけが身体活動ではありません。身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作のことを指します。身体活動は、運動だけでなく家事などの生活活動も含まれます。

### 習慣的に運動しよう

座ったままできる体操をしたり、なるべく階段を使ったり、日常生活で続けられるものを無理なく安全に行うことが大切です。



### 社会参加

- 地域活動などへの参加
- 人と会えない時にも家族や友人と連絡を取る



フレイル・オーラルフレイルの兆候を見逃さないためにも、1年に1回の健診が大切です。

# 11月

November

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 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

2026 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

1日 赤口		
2月 先勝	●固定資産税第3期・国民健康保険税第4期・介護保険料第4期・後期高齢者医療保険料第4期 納期限	
3火 友引 文化の日		Aグループ カン
4水 先負	●見守り訪問ふれあい便	
5木 仏滅	●あつたかふれあいセンター（森）	古紙
6金 大安		Aグループ 粗大ごみ
7土 赤口		
8日 先勝	●第4回さめうらの郷湖畔トレイルレース	
9月 仏滅		
10火 大安 ●母乳・愛育相談（保健福祉センター）	●あつ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
11水 赤口	●年金相談（役場本庁舎2階10時～15時要予約） ●介護家族のつどい(森) ●あつたかふれあいセンター（松ヶ丘）	
12木 先勝	●あつたかふれあいセンター（森）	
13金 友引	●人権、心配ごと、行政、消費生活相談（森） ●あつ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 ●胸部巡回未受診者検診	●あつたかふれあいセンター（地藏寺）	Bグループ カン
18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	
19木 友引 ●食育の日 ●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）	
20金 先負 ●乳がん検診（保健福祉センター）	●あつたかふれあいセンター（相川）	Bグループ 粗大ごみ
21土 仏滅		
22日 大安		
23月 赤口 勤労感謝の日	●土佐町家庭読書の日 ●土佐町産業文化祭	
24火 先勝	●あつたかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ピン
25水 友引		
26木 先負	●あつたかふれあいセンター（森） ●あつたかふれあいセンター（南川）	
27金 仏滅	●あつたかふれあいセンター（和田）	
28土 大安		
29日 赤口		
30月 先勝	●町県民税第3期・国民健康保険税第5期・介護保険料第5期・後期高齢者医療保険料第5期 納期限	

## 元気のヒケツ！ 日頃から感染対策を習慣にしよう！

### 感染防止の基本

「感染源を断つ」「感染経路を遮断する」「抵抗力を高める」の3つです。日常生活では、主に以下の基本的な対策を実践することが重要です。

#### 手洗い・手指消毒

最も重要な対策の一つです。外出から戻った時、飲食の前、鼻をかんだ後などには、石鹸と流水で丁寧に手を洗い、アルコール消毒剤も併用しましょう。



#### 咳エチケット

咳やくしゃみをする際は、マスク、ハンカチ、ティッシュ、または腕の内側などで口と鼻を覆い、他の人に飛沫がかからないようにします。

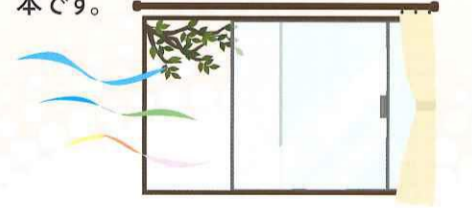


#### 「3密」の回避

密集、密閉、密接の3つの密を避けることは、感染リスクを減らすために効果的です。

#### こまめな換気

定期的に窓を開けるなどして換気を行い、室内の空気を入れ替えましょう。機械換気システムも常時運転が基本です。



### 抵抗力(免疫力)の向上

#### バランスの良い食事と休養

規則正しい生活を送り、十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事で体調管理を心がけましょう。



#### アルコールによる手指消毒

アルコールでの手指消毒は、多くの病原体に有効です。こまめに消毒・除菌することで、手へのウイルスの付着を防ぎます。

# 12月

December

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 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					

2027 1月 January

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	●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	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	●乳児健診（保健福祉センター）	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	●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
9 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）	
10 木 赤口	●あったかふれあいセンター（森）	
11 金 先勝	●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（石原）	
12 土 友引		
13 日 先負		
14 月 仏滅	●人権、心配ごと、行政、消費生活相談（田井）	
15 火 大安	●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン
16 水 赤口	●健康運動教室（保健福祉センター）	
17 木 先勝	●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 友引	●12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 先負	●食育の日	
20 日 仏滅		
21 月 大安		
22 火 赤口	●あったかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ビン
23 水 先勝	●土佐町家庭読書の日  ●見守り訪問ふれあい便	
24 木 友引	●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 先負	●あったかふれあいセンター（和田）	
26 土 仏滅		
27 日 大安		
28 月 赤口	●固定資産税第4期・国民健康保険税第6期・介護保険料第6期・後期高齢者医療保険料第6期 納期限	
29 火 先勝		
30 水 友引		
31 木 先負		

## お酒は 適量を知る!! ほどほどに 上手に付合おう

### お酒を飲むとなぜ酔うのか

血液に入ったアルコールは循環されて脳に到達します。すると、アルコールが脳の神経細胞に作用し、麻痺させます。そして、その結果として酔った状態になります。

お酒の種類	1日の摂取量の目安
ビール	1本（中ビン）
日本酒	1合
焼酎	0.6合
ウイスキー	ダブル1杯
ワイン	1/4本
缶チューハイ	ロング缶1缶

### 酔いがさめるまでの時間

アルコールが体内から消失するまで約6～7時間かかります。個人差があるため、体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。

### 休肝日を設けよう

休肝日を設けることは飲酒の習慣化を防ぎ、肝障害や脂肪肝、アルコール依存症などの健康被害の予防につながります。臓器の修復のためには週に2日、休肝日を設けることが理想です。



### 禁酒の効果・メリット

- 睡眠の質の向上
- 血圧の安定化
- 肝機能の回復
- 気分の安定、対人関係の改善
- 経済的メリット

高齢者は若者よりもアルコールによる健康問題のリスクが高まります。断酒が難しいときは禁酒からでも少しずつ減らしていきましょう。

### お酒を飲むときのルール

- 買い置きをしない
- お酒は1本だけ冷やす
- アルコール度数の低いものを選ぶ
- 飲酒の前、または飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲むようにする
- 1週間のうち半分はノンアルコール飲料にする
- 18時以降に飲む

