

1月

January

2027
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 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		

2027 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						

1	金 元日 仏滅		
2	土 大安		
3	日 赤口	●はたちのつどい	
4	月 先勝		
5	火 友引	●あつたかふれあいセンター（地蔵寺）	Aグループ カン
6	水 先負	●見守り訪問ふれあい便	
7	木 仏滅	●あつたかふれあいセンター（森）	古紙
8	金 赤口	●あつたかふれあいセンター（石原）	Aグループ 粗大ごみ
9	土 先勝		
10	日 友引	●土佐町駅伝大会	
11	月 成人の日 先負		
12	火 仏滅	●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 ビン
13	水 大安	●人権、心配ごと、行政、消費生活相談（地蔵寺） ●あつたかふれあいセンター（松ヶ丘）	
14	木 赤口	●あつたかふれあいセンター（森）	
15	金 先勝	●あつたかふれあいセンター（相川）	
16	土 友引		
17	日 先負		
18	月 仏滅		
19	火 大安 ●食育の日	●あつたかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン
20	水 赤口 ●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）	●見守り訪問ふれあい便 ●介護家族のつどい（森）	
21	木 先勝 ●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）	
22	金 友引	●あつたかふれあいセンター（和田）	Bグループ 粗大ごみ
23	土 先負 ●土佐町家庭読書の日		
24	日 仏滅		
25	月 大安		
26	火 赤口	●あつたかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ビン
27	水 先勝		
28	木 友引	●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）	
29	金 先負		
30	土 仏滅		
31	日 大安		

生活習慣病予防

習慣的に運動をしてメタボ解消!!

メタリックシンドロームとは
 メタボとは、内臓脂肪が過剰に蓄積された「内臓脂肪型肥満」に加え、高血圧・高血糖・脂質異常という生活習慣病リスクが複数重なっている状態を言います。

メタボ診断基準
 床におお向けになり、両脚を伸ばす。両手で片足のふくらはぎを持ち、頭側に深く引く。タオルを使用してもOK。

必須項目：**腹部肥満（腹囲）**

男性 **85cm**以上
 女性 **90cm**以上

+

高血圧
 収縮期血圧 **130mmHg**以上
かつ/または
 拡張期血圧 **85mmHg**以上

高血糖
 空腹時血糖 **110mg/dL**以上

脂質異常症
 中西脂肪 **150mg/dL**以上
かつ/または
 HDLコレステロール **40mg/dL**以上

- 2項目以上該当でメタボ当事者
- 1項目以上該当でメタボ予備軍

メタボ予防・改善には「食事」と「運動」が大切

メタボの予防・改善の基本は、やはり食生活の乱れ（食べすぎ・飲みすぎ・栄養の偏り）や、運動不足といった生活習慣の改善です。

1回の運動が5～10分であっても、積み重ねて総運動量を増やすほうがよいと考えられています。

- ウォーキング
- ジョギング
- スイミング
- エアロビクス
- サイクリング
- ラジオ体操
- 縄跳び
- 足踏み運動
- ヨガ



2月

February

2027
ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



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						

2027 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			

1月 赤口		●町県民税第4期・国民健康保険税第7期・介護保険料第7期・後期高齢者医療保険料第7期 納期限	
2火 先勝		●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Aグループ カン
3水 友引		●見守り訪問ふれあい便	
4木 先負		●あったかふれあいセンター（森）	古紙
5金 仏滅			Aグループ 粗大ごみ
6土 大安			
7日 先勝			
8月 友引			
9火 先負	●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 ビン
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	建国記念の日		
12金 赤口		●あったかふれあいセンター（石原）	
13土 先勝			
14日 友引			
15月 先負		●人権、心配ごと、行政、消費生活相談（森）	
16火 仏滅		●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン
17水 大安	●健康運動教室（保健福祉センター）	●見守り訪問ふれあい便	
18木 赤口		●あったかふれあいセンター（森）	
19金 先勝	●食育の日 ●無医地区診療（石原文化会館）	●2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
20土 友引			
21日 先負			
22月 仏滅			
23火 大安	天皇誕生日	●土佐町家庭読書の日	Bグループ ビン
24水 赤口			
25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） ●あったかふれあいセンター（南川）	
26金 友引		●あったかふれあいセンター（和田）	
27土 先負			
28日 仏滅			

セルフケアでアレルギーを改善しよう!

免疫力向上!

アレルギーとは

身体にウイルスや細菌などの異物が入ってきた時に有害物質と認識して過剰に反応して、結果的に自分の身体まで攻撃してマイナスの症状を引き起こしてしまうのがアレルギーです。

本来なら身体を守るはずの免疫反応が、自分自身を傷つけてしまうのです。

ストレス

食物アレルギー

家ダニの増加

大気汚染

住宅の変化

輸入食材など残留農薬

スギ花粉の増加

建材の化学物質

- ### 主なアレルギー疾患
- 気管支喘息
 - 通年性アレルギー性鼻炎
 - 花粉症
 - アトピー性皮膚炎
 - 食物アレルギー など

花粉の飛散時期をチェックしよう

飛散時期が近づいたら、毎日チェックするのがおすすめです。

花粉情報

メガネやマスクなどを着用

メガネやマスクを装着すると、非装着時と比べて、鼻や眼に入る花粉の数をかなり減らすことができます。

花粉を避ける

ドアや窓は閉め、花粉を室内に入れないようにしましょう。

close

花粉を室内に持ち込まない

手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう。
床掃除など、こまめに掃除をしましょう。

3月

March

2027

ごみ収集

グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2027 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						

2027 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月	大安			
2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	
3水	先勝	●見守り訪問ふれあい便		
4木	友引	●あつたかふれあいセンター（森）	古紙	
5金	先負	●乳児健診（保健福祉センター）	Aグループ 粗大ごみ	
6土	仏滅			
7日	大安			
8月	友引			
9火	先負	●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 ビン	
10水	仏滅	●あつたかふれあいセンター（松ヶ丘） ●介護家族のつどい（森）		
11木	大安	●土佐町中学校卒業式（土佐町中学校体育館） ●あつたかふれあいセンター（森）		
12金	赤口	●あつたかふれあいセンター（石原）		
13土	先勝			
14日	友引			
15月	先負	●人権、心配ごと、行政、消費生活相談（田井）		
16火	仏滅	●あつたかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン	
17水	大安	●健康運動教室（保健福祉センター）	●見守り訪問ふれあい便	
18木	赤口	●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）	
19金	先勝	●食育の日	●土佐町小学校卒業式（土佐町小学校体育館） ●あつたかふれあいセンター（相川）	Bグループ 粗大ごみ
20土	友引			
21日	先負	春分の日		
22月	仏滅	振替休日		
23火	大安	●土佐町家庭読書の日	●あつたかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ビン
24水	赤口	●みつば保育園卒園式（みつば保育園）		
25木	先勝	●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）		
26金	友引	●あつたかふれあいセンター（和田）		
27土	先負			
28日	仏滅			
29月	大安			
30火	赤口			
31水	先勝			

防災備蓄・災害時の心がけ!

事前確認が大切!!

普段からできる小さな備え

災害は、私たちの生活に大きな変化をもたらします。日頃から家族で安否確認方法などを話し合い、さらに会社でのルール作りや、地域の防災訓練への参加など、「生きのびる」ための備えをしておくことが大切です。

最低限「3日分」備える

普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。飲料水は3日分（1人1日3リットルが目安）、非常食もリュックサックに詰めて人数分用意します。



定期的に備蓄品をチェック

定期的に備蓄品を確認することも大切です。食品の賞味期限だけではなく、電池、薬、使い捨てカイロなどを使用期限があるので注意しましょう。



大地震が起きたときはむやみに動かない

道路も混雑し、火災の発生や建物の倒壊などの二次災害に巻き込まれる可能性があるため、まずは安全な場所にとどまることを考えましょう。

- むやみに移動を開始しない
- 職場や学校、近くの一次滞在施設など、安全な場所にとどまる
- 駅や施設からの指示や誘導に従う
- さまざまな方法で情報を集める
- 帰り道の安全が確認できたら、余裕を持って歩いて帰宅する



非常用持ち出しバッグの内容例

- 飲料水・食料品
- 衣類・下着
- 貴重品
- 毛布、タオル
- 救急用品
- 携帯ラジオ
- ヘルメット、防災ずきん
- マスク
- 使い捨てカイロ
- 軍手
- ウェットティッシュ
- 懐中電灯
- 洗面用具
- 携帯トイレ
- 常備薬 など