

4月

April

2025
ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2025 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					

2025 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 火 赤口	●みつば保育園入園式 (みつば保育園) ●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Aグループ カン
2 水 先勝		
3 木 友引	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	古紙
4 金 先負		Aグループ 粗大ごみ
5 土 仏滅		
6 日 大安		
7 月 赤口	●土佐町小中学校入学式 (土佐町小中学校体育館)	
8 火 先勝	●あったかふれあいセンター (平石) ●あったかふれあいセンターおっちゃんの集い	Aグループ ピン
9 水 友引	●見守り訪問ふれあい便 ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘) ●年金相談 (保健福祉センター10:00~15:00要予約)	
10 木 先負	●土佐町戦没者追悼式 (保健福祉センター) ●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
11 金 仏滅	●あったかふれあいセンター (石原)	
12 土 大安		
13 日 赤口		
14 月 先勝	●人権・心配ごと相談 (地藏寺)	
15 火 友引	●狂犬病予防注射 (町内) ●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
16 水 先負	●健康運動教室 (保健福祉センター) ●狂犬病予防注射 (町内)	
17 木 仏滅	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
18 金 大安	●無医地区診療 (石原文化会館) ●4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 赤口	●食育の日	
20 日 先勝	●合併70周年記念式典	
21 月 友引		
22 火 先負	●あったかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ピン
23 水 仏滅	●愛育相談 (保健福祉センター) ●土佐町家庭読書の日 ●見守り訪問ふれあい便	
24 木 大安	●あったか森体操教室 (保健福祉センター) ●あったかふれあいセンター (南川)	
25 金 赤口	●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)	
26 土 先勝		
27 日 友引		
28 月 仏滅		
29 火 大安	昭和の日	
30 水 赤口	●軽自動車税 納期限	

栄養を意識して 健康的な食生活を!

日頃から意識する

「栄養3・3運動」を意識して 健康的な食生活を!

健やかな毎日を過ごすための基本的な食生活のあり方を簡単に示したものです。「3・3」とは「朝・昼・夕の3食」と、「3食食品群のそろった食事」をとることを表しており、毎日の食事に取り入れることを推奨しています。

3食食品群

血や肉をつくる食品
赤 肉・魚・卵・大豆・牛乳など

働く力になる食品
黄 ご飯・パン・芋・砂糖・油など

体の調子を整える食品
緑 野菜・海藻・果物など

食生活の改善が必要な方は、「栄養3・3運動」を意識して、出来ることから少しずつ取り組んでみませんか? まずは「朝ごはんを食べるようにする」「野菜を1品プラスする」などの簡単なことから始めてみましょう。

食事の栄養バランスが偏っていませんか?

心身ともに健康でいきいきとした生活を送るためには栄養バランスのとれた食事が欠かせません。栄養バランスの偏った食事を続けていると、体調不良の原因にもなります。毎日の食生活を振り返り、「朝ごはんを食べるようにする」「野菜を1品プラスする」などの簡単なことから始めてみましょう。

食事バランスガイド



1日分	5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん中盛りだったら4杯程度	2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
	5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	2 果物 みかんだったら2個程度
	3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	

朝食は1日のスタートとなる大事なエネルギー源です。朝食を食べることで脳が活性化され、集中力を高めることにも役立ちます。

5月

May

2025

2025 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			

2025 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					

2025 5月 5日 こどもの日

ごみ収集
グループは最終ページ
ごみカレンダーを参照



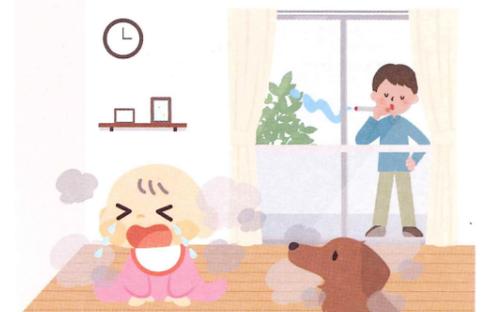
1 木 先勝		●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	古紙
2 金 友引			Aグループ 粗大ごみ
3 土 先負	憲法記念日	●新緑の市 (道の駅 土佐さめうら)	
4 日 仏滅	みどりの日		
5 月 大安	こどもの日		
6 火 赤口	振替休日		Aグループ カン
7 水 先勝			
8 木 友引		●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
9 金 先負		●あったかふれあいセンター (石原)	
10 土 仏滅			
11 日 大安			
12 月 赤口			
13 火 先勝		●人権・心配ごと相談(森) ●あったかふれあいセンター(平石) ●あったかふれあいセンターおっちゃんの集い	Aグループ ビン
14 水 友引		●見守り訪問ふれあい便 ●あったかふれあいセンター(松ヶ丘)	
15 木 先負	●無医地区診療 (石原文化会館)	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
16 金 仏滅		●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 大安		●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)	
18 日 赤口			
19 月 先勝	●食育の日 		
20 火 友引		●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
21 水 先負	●健康運動教室 (保健福祉センター)	●土佐町介護家族のつどい	
22 木 仏滅		●あったか森体操教室 (保健福祉センター) ●あったかふれあいセンター (南川)	
23 金 大安		●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 赤口			
25 日 先勝			
26 月 友引			
27 火 大安		●あったかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ビン
28 水 赤口		●見守り訪問ふれあい便	
29 木 先勝		●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
30 金 友引			
31 土 先負	●世界禁煙デー		

たばこは百害あって一利なし

吸わない生活環境

家族や周囲の人をも巻き込む「受動喫煙」の害

たばこを吸わない人が、自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、受動喫煙による健康被害は喫煙者のものを上回るといわれています。



- ### 禁煙のメリットを考えよう
- 咳や痰が止まり、呼吸が楽になる
 - 自分や家族のがんなどの病気のリスクが減る
 - 食事がおいしくなる
 - 肌の調子よくなる
 - 部屋や衣服から、たばこの臭いなくなる



禁煙を成功させるコツ

禁煙を実行するときは「1本も吸わない」ことが大切です。節煙などといって本数を減らしたり、軽いたばこに替えたりする人がいますが、これでは禁煙の効果はありません。「今日1日は1本も吸わない」という気持ちで禁煙をスタートし、吸わない日を少しずつ増やしていきましょう。



「禁煙補助剤」「禁煙外来」を利用してみる

長年の喫煙習慣により重度のニコチン依存症に陥っていると、自分の意志だけで禁煙するのは難しい場合があります。そのような場合は、ニコチンガムやニコチンパッチなどの「禁煙補助剤」を利用するのも1つの方法です。最近は医師による禁煙指導が受けられる「禁煙外来」もあります。

