

6月

June

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 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 |

2025 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日 仏滅 | ●食育月間 (6/1~6/30) | |
| 2月 大安 | | ●人権・心配ごと相談 (田井) |
| 3火 赤口 | | ●あったかふれあいセンター (地蔵寺) Aグループカン |
| 4水 先勝 | | |
| 5木 友引 | | ●あったか森体操教室 (保健福祉センター) 古紙 |
| 6金 先負 | ●乳児健診 (保健福祉センター) | Aグループ粗大ごみ |
| 7土 仏滅 | | |
| 8日 大安 | | |
| 9月 赤口 | | |
| 10火 先勝 | | ●狂犬病予防注射(町内) ●あったかふれあいセンター(平石) Aグループビン ●あったかふれあいセンターおっちゃんの集い |
| 11水 友引 | ●集団健診 (AM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 ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘) ●年金相談 (農村環境改善センター10:00~15:00要予約) |
| 12木 先負 | | ●あったか森体操教室 (保健福祉センター) |
| 13金 仏滅 | ●愛育相談・離乳食講習 (保健福祉センター) | ●あったかふれあいセンター (石原) |
| 14土 大安 | | |
| 15日 赤口 | ●町内一斉清掃 | |
| 16月 先勝 | | |
| 17火 友引 | | ●あったかふれあいセンター (地蔵寺) Bグループカン |
| 18水 先負 | | |
| 19木 仏滅 | ●食育の日 ●集団健診 (AM保健福祉センター) | ●あったか森体操教室 (みんなの森) |
| 20金 大安 | ●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 |
| 21土 赤口 | | |
| 22日 先勝 | | |
| 23月 友引 | | ●土佐町家庭読書の日 <small>ヨモークん 土佐町自治力向上 イメージキャラクター</small> |
| 24火 先負 | | ●あったかふれあいセンター (瀬戸) Bグループビン |
| 25水 赤口 | | ●見守り訪問ふれあい便 |
| 26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) |
| 27金 友引 | | ●あったかふれあいセンター (和田) |
| 28土 先負 | | |
| 29日 仏滅 | | |
| 30月 大安 | | ●町県民税第1期・固定資産税第1期 納期限 |

歯と口の健康を守りましょう

正しいお口ケア

歯を失う原因は「むし歯」と「歯周病」

歯を磨く目的はむし歯や歯周病の原因となる細菌の塊である歯垢を除去することです。「磨いている」と「磨けている」の違いに気づいていますか?定期的に歯科医院で、歯ブラシの届きにくい部分の汚れや歯石を取り除いたり、検診を受けましょう。



食事中に頬をよく噛んでしまう、朝起きると口が乾いている、以前より食事に時間がかかるようになったなど、困ったときは歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。

オーラルフレイルを予防していきいき元気な生活を

「オーラルフレイル」は歯や口の機能のささいな衰えのことで、お口の老化現象のはじまりと言われています。オーラルフレイルを予防するためには、まず歯の手入れをして、よく噛み、栄養バランスの良い食事、口をよく使う生活が大切です。



大切な歯間ケア

歯ブラシで落とせる歯垢は60%ぐらいです。デンタルフロスや歯間ブラシを併せて使うことで85%以上歯垢除去できると言われています。自分に合った用具を使用しましょう。



7月

July

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 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 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 | | | | | | |

| | | | |
|------------|--|---|---------------|
| 1 火 赤口 | ●集団健診 (AM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 |
| 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 | | | |
| 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) | |
| 10 木 先負 | | ●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 | ●集団健診 (AM保健福祉センター) | | |
| 13 日 赤口 | | | |
| 14 月 先勝 | | ●人権・心配ごと相談 (地藏寺) | |
| 15 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 |
| 16 水 先負 | ●愛育相談 (保健福祉センター) ●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 | |
| 17 木 仏滅 | ●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) | |
| 18 金 大安 | | ●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 |
| 19 土 赤口 | ●食育の日 | | |
| 20 日 先勝 | | | |
| 21 月 友引 | 海の日 | | |
| 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 | | ●土佐町家庭読書の日 <small>子どもくみ 土佐町国語力向上 イメージキャラクター</small> ●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 | | ●あったかふれあいセンター (和田) | |
| 26 土 先勝 | | | |
| 27 日 友引 | | | |
| 28 月 先負 | | | |
| 29 火 仏滅 | | | |
| 30 水 大安 | | | |
| 31 木 赤口 | | ●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 ●あったか森体操教室 (保健福祉センター) | |

食中毒を遠ざける秘訣!!

毎日の衛生管理

細菌による食中毒が増える時期

食中毒は、1年を通じて発生し、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがその原因となっています。

高温多湿となる梅雨の時期から残暑の頃にかけては、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

家庭でも、アウトドアでも加熱・殺菌を忘れずに!

食中毒は、アウトドアだけでなく家庭でも発生します。食中毒を防ぐ基本は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。



- 「つけない」……洗う・分ける
- 「増やさない」…低温で保存する
- 「やっつける」…加熱・殺菌処理

加熱不十分な肉類を食べたり、手指や調理器具などを介して菌が付着した野菜などを生で食べることで発生している場合もあります。

POINT! 細菌性食中毒の予防のポイント

- 細菌が増殖しないよう低温保存(10℃以下)に努める。
- 抵抗力の弱い、乳幼児やお年寄りなどは特に注意する。
- 食材にさわる前、さわった後は手をよく洗う。
- 包丁やまな板などは食品によって使い分け、清潔に使う。



腸内環境を整えて、食中毒を遠ざける

細菌が付着した食べ物を食べても、食中毒になる人とならない人がいます。悪影響を及ぼす菌などを撃退する免疫力を備えており、乳幼児やお年寄りなど免疫力が弱い人やお腹の調子が悪い人は、中毒を起こしやすくなります。日頃から腸内を整え、免疫力を強くすることも大事な予防法の一つです。

