

2月

February

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 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

2026 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日 先勝			
2月 友引	●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		
3火 先負	●あつたかふれあいセンター（地蔵寺）	Aグループ カン	
4水 仏滅	●見守り訪問ふれあい便 ●年金相談（農村環境改善センター10：00～15：00要予約）		
5木 大安	●あつたか森体操教室（保健福祉センター）	古紙	
6金 赤口		Aグループ 粗大ごみ	
7土 先勝			
8日 友引			
9月 先負			
10火 仏滅	●あつたかふれあいセンター（平石） ●あつたかふれあいセンターおっちゃん集い	Aグループ ピン	
11水 大安	建国記念の日		
12木 赤口	●あつたか森体操教室（保健福祉センター）		
13金 先勝	●人権・心配ごと相談（森） ●あつたかふれあいセンター（石原）		
14土 友引			
15日 先負			
16月 仏滅			
17火 先勝	●あつたかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン	
18水 友引	●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 先負	●食育の日 ●1歳児・1歳6ヶ月児健診（保健福祉センター）	●あつたか森体操教室（保健福祉センター）	
20金 仏滅	●無医地区診療（石原文化会館）	●2月定例地区長会 ●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 大安			
22日 赤口			
23月 先勝	天皇誕生日	●土佐町家庭読書の日	
24火 友引		●あつたかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ピン
25水 先負			
26木 仏滅	●あつたか森体操教室（保健福祉センター） ●あつたかふれあいセンター（南川）		
27金 大安	●あつたかふれあいセンター（和田）		
28土 赤口			

アレルギー シーズンを乗り切るう!

万全の対策を!!

花粉シャットアウト対策

花粉症のアレルギー症状は花粉が体内に入らなければ起こりません。そのため花粉症の方は、セルフケアしていただくことが大切です。



自己チェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

- 抜け毛・白髪・薄毛
- くすみ・たるみ・のぼせ・むくみ・シワ・シミ・クマ
- 歯周病・歯肉の変色・歯肉の萎縮・歯肉の腫れ
- イライラ・不眠・不安感
- ドライアイ・老眼・近眼・疲れ目・かすみ
- 肩こり・腰痛・頭痛・だるさ・疲れ・関節痛・めまい・耳鳴り・月経痛・月経不順・アレルギー・便秘・下痢・動悸・ほてり・むくみ・肥満
- ニキビ・乾燥肌・かゆみ



花粉が多くなる時間や天候は?

1日の中では昼前後と夕方に多く飛散しやすいことが分かっています！
また、次のような天候では特に多くなります。

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨上がりの翌日

今日からできる花粉症対策

花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク・めがねを装着する
- 花粉の飛散が多い時間帯の外出を避ける
- テレワークを活用するなど外出をできるだけ避ける



花粉を室内に持ち込まない

- 花粉がつきやすいウール素材の衣服を避ける
- 手洗いやうがい等、体についた花粉を落とす
- 洗濯物やふとんは室内干しにする



3月

March

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 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

2026 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日 先勝		
2月 友引		
3火 先負	●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Aグループ カン
4水 仏滅	●見守り訪問ふれあい便	
5木 大安	●あったか森体操教室（保健福祉センター）	古紙
6金 赤口	●乳児健診（保健福祉センター）	Aグループ 粗大ごみ
7土 先勝		
8日 友引		
9月 先負		
10火 仏滅	●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
11水 大安	●土佐町介護家族のつどい ●あったかふれあいセンター（松ヶ丘） ●土佐町中学校卒業式（土佐町小中学校体育館）	
12木 赤口	●あったか森体操教室（保健福祉センター）	
13金 先勝	●人権・心配ごと相談（田井） ●あったかふれあいセンター（石原）	
14土 友引		
15日 先負		
16月 仏滅		
17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
18水 赤口	●健康運動教室（保健福祉センター） ●愛育相談（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）	●あったか森体操教室（保健福祉センター）
20金 先負	春分の日	Bグループ 粗大ごみ
21土 仏滅		
22日 大安		
23月 赤口	●土佐町家庭読書の日 ●土佐町小学校卒業式（土佐町小中学校体育館）	
24火 先勝	●みつば保育園卒園式（みつば保育園） ●あったかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ビン
25水 友引		
26木 先負	●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 仏滅	●あったかふれあいセンター（和田）	
28土 大安		
29日 赤口		
30月 先勝		
31火 友引		

事前
確認が
大切!!

災害が 起きる前に できること!

食料・飲料・生活必需品など
人数分用意しよう!

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、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
3日分（1人1日3リットルが目安）
- 非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パン など
- トイレトーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ・ろうそく、カセットコンロ など



家族同士の安否確認方法を 決めておこう!

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、避難場所・避難経路を事前に確認しておきましょう!



豪雨、津波など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。

家具の置き方工夫していますか?

「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ等を備えておきましょう。

