

CALENDAR 3月の行事

1 金	ストレッチボール教室 10時～・記念スポーツセンター▶ P15
2 土	
3 日	市議会 3月定例会 会期日程 2月28日(日) 定例会開会 3月5日(日) 議案質疑 3月11日(日) 代表質問 3月12日(日)、13日(日) 一般質問 3月14日(日)、15日(日) 常任委員会 3月22日(日) 定例会閉会 都合により変更になる場合があります。 ◎議会事務局 ☎30-0280
4 月	
5 火	
6 水	
7 木	
8 金	ココから体操教室 10時～・湯都里▶ P15
9 土	
10 日	
11 月	
12 火	無料総合相談 13時30分～・市役所相談室▶ P19
13 水	
14 木	無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶ P19
15 金	
16 土	
17 日	
18 月	
19 火	骨密度測定会&ナトカリ比測定会 14時～・福祉保健センター▶ P15
20 水	無料土地・家屋相談 13時30分～・交流センター▶ P19
21 木	
22 金	
23 土	
24 日	ちょ筋ストレッチ教室 10時～・福祉プラザ▶ P15
25 月	
26 火	浅利ゆみ先生の健康体操教室 13時30分～・まちっこ▶ P15
27 水	リズム運動教室 10時～・コモッセ▶ P15
28 木	無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶ P19
29 金	
30 土	
31 日	

ECO & LIFE 応援! 快適生活

ペットの飼い方 マナーを守っていますか?

飼い主にとって、ペットは大変可愛いものです。しかし、飼い主のマナーやしつけが悪ければ、周囲に迷惑をかけているかもしれません。中には犬や猫が苦手な人もいますので、配慮が必要です。

◆猫を飼うときのマナー

猫は屋内で飼うようにしましょう

放し飼いをしている人もいますが、飼い主の目の届かないところで何をしているかわかりません。公共の場所・他人の土地などを排泄物で汚している可能性や交通事故、猫同士のけんかによる病気のおそれもあるため、室内で飼うことをおすすめします。

野良猫には餌を与えないようにしましょう

餌を与えた野良猫がふん尿やいたずら、鳴き声などで周囲に迷惑をかけた場合は、餌を与えた方が責任を負う場合があります。

◆犬を飼うときのマナー

散歩のときには必ずリードを付けましょう

絶対に放し飼いはしないで下さい。また、伸縮が利くリードは、他人に迷惑がかかる所では伸ばさないようにしましょう。

ふんは必ず持ち帰りましょう

犬がふんをした場合の後始末は飼い主の責任です。犬のふんの放置は県条例で禁止されています(2万円以下の過料)。

みんなが気持ちよく過ごすためにも、飼い主としてのマナーを守りましょう。



市民共働課 環境生活班 ☎30-0224

Health

地域包括支援センター ☎30-0103

みんなで広めよう! シルバーリハビリ体操

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる介護予防「シルバーリハビリ体操」を紹介します。

今月のシルリハ体操教室

日にち	時間	場所
7日(日)	13時30分～	福祉保健センター
14日(日)		八幡平市民センター
26日(日)		十和田市民センター
28日(日)		尾去沢市民センター

参加することが介護予防につながります。まずは月1回から参加してみてください。

転倒予防体操①

「もも上げ、腕押し」

モデル：シルバーリハビリ体操 3級指導士 岩城 初枝さん



●足を肩幅に開き、両手を片側の膝の上に置きます。



●手は足を押し下げるように、足はそれに負けないように持ち上げたまま保持します。
●息を吐きながら5～6秒かけて、思いきり力を入れます。
●反対の足も同様に行います。



Point
・血圧に影響が出ないように、力を入れる際は必ず息を吐きながら行いましょう!
・足は上げたままにして、下がっていかないようにしましょう!

food

産業活力課 観光交流班 ☎30-0248

きりたんぼ発祥の地PR

今回は、きりたんぼが出品されている首都圏などでの物産展についてご紹介します。

きりたんぼ鍋やみそ付けたんぼなどの本市の特産品は、県内のほか、首都圏で開催されるイベントや物産展にも出品し、各地で大好評を得ています。

東京都葛飾区で行われる「寅さんサミット」や「キャプテン翼ゆかりの地物産展」などの首都圏で開催されているイベントに出店しているほか、東北・県内各地のイベントにも出店し、来場者に喜ばれています。



寅さんサミットに出店



キャプテン翼ゆかりの地物産展に出店

市内きりたんぼ製造・販売店

ご家庭でも気軽に本格的なきりたんぼ鍋やみそ付けたんぼを味わうことができるセット商品が販売されています。詳しくは、各店舗へ直接お問い合わせください。また、*山子鍋スープも道の駅かつのあんたらあで絶賛販売中です。

- **岩船屋** ☎23-6264
 □所在地 花輪字刈又 22-2
 □営業時間 9時～18時
 □休業日 毎週木曜日
- **柳田きりたんぼ店** ☎23-4468
 □所在地 花輪字堰向 79
 □営業時間 10時～17時
 □休業日 不定休
- **みつわ食品** ☎23-3138
 □所在地 花輪字八正寺 22-29
 □営業時間 10時～17時
 □休業日 年末年始

※山子鍋・・・きりたんぼ発祥当時の味を再現した鍋