

CALENDAR 2月の行事

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	ストレッチポール教室 10時～・記念スポーツセンター▶P14
5	火	
6	水	第68回全国高等学校スキー大会
7	木	8日金～12日火▶P8
8	金	ココから体操教室 10時～・湯都里▶P14
9	土	
10	日	鹿角市かるた選手権大会 9時30分～・コモッセ▶P12
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	ゆったりヨガ教室 10時15分～・コモッセ▶P14
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	無料相続・登記相談 13時30分～・交流センター▶P19
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	ちょ筋ストレッチ 10時～・福祉プラザ▶P14
25	月	
26	火	浅利ゆみ先生の健康体操教室 13時30分～・まっちょ▶P14
27	水	リズム運動教室 10時～・コモッセ▶P14
28	木	骨密度測定会&ナトカリ比測定会 14時～・十和田市民センター▶P14 無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶P19

ECO&LIFE 応援!快適生活

スプレー缶・カセットボンベの適切な処理・排出を

昨年、札幌市内において、大量のスプレー缶のガスが屋内で噴射され、ガスに引火したことが原因とみられる爆発火災事故が発生しました。スプレー缶・カセットボンベは、不適切な方法で処理、排出をすると、事故につながる可能性があります。

事故を防止するためにも次のことに気を付け、安全にスプレー缶・カセットボンベを処理、排出しましょう。



ごみに出す前に、充填物は必ず使い切りましょう

スプレー缶・カセットボンベを振ってみて、「チャブチャブ」、「シャカシャカ」など音がする場合は充填物が残っています。充填物が残ったままごみに出すと、ごみ収集車やごみ処理施設での事故につながる恐れがあります。火の気のない風通しの良い屋外で充填物を出し切ってからごみに出してください。

スプレー缶・カセットボンベのごみの出し方

スプレー缶…ヘアスプレーや殺虫剤が入っていたスプレー缶は、鹿角市指定袋に入れて資源ごみの日に出してください。

塗料、油脂類が入っていたスプレー缶は、鹿角市指定袋または、透明か半透明のビニール袋に入れて不燃ごみの日に出してください。

カセットボンベ…鹿角市指定袋に入れて資源ごみの日に出してください。

処理方法に関する問い合わせ

スプレー缶の充填物の処理方法…(一社)日本エアゾール協会 ☎03-5207-9850

カセットボンベの充填物の処理方法…(一社)日本ガス石油機器工業会「カセットボンベお客様センター」 ☎0120-14-9996

☎ 鹿角広域行政組合事務局 ☎22-2611
市民共働課 環境生活班 ☎30-0224

book

☎ 花輪図書館 (コモッセ内) ☎23-4471 / 十和田図書館 ☎35-3239

こたつでぬくぬく読書三昧。今月の新刊。

星空を届けたい

高橋 真理子 文 (ほるぷ出版)



星を見ることで人は勇気づけられることを実感した高橋さんはプラネタリウムを持って全国を飛び回っています。一人でも多くの方が星に願いをかけられるように。(花輪)



黄色い「かづの号」が走る <今月の移動図書館巡回日>

- 尾去沢コース 2月1日金・15日金
- 末広コース 2月5日火・19日火
- 大湯コース 2月7日水・21日水
- 草木コース 2月8日木・22日木
- 八幡平コース 2月11日日・26日日
- 花輪コース 2月14日水・28日水

※貸出場所・時間については、十和田図書館までお問い合わせください。

ウイルスは悪者か

高田 礼人 著 (亜紀書房)

時に人類にとって大きな脅威となるウイルス。目に見えない存在について考え、エボラやインフルエンザウイルスの正体に迫る。(十和田)



シスター・ヒロ子の看取りのレッスン

小出 美樹 著 (株式会社KADOKAWA)

ホスピスで多くの看取りを経験しているシスターの慈愛に満ちた言葉が、優しく心にしみます。誰にでも訪れる大切な人との別れを乗り越えるヒントに。(花輪)



新にっぽん奥地紀行

芦原 伸 著 (山と溪谷社)

明治時代に日本を訪れたイギリスの女流紀行作家、イザベラ・バード。秋田や大館も訪れた彼女の足跡をたどった1冊。(十和田)



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体操「シルバーリハビリ体操」を紹介します。

膝痛予防編③

「立位で膝の曲げ伸ばし」

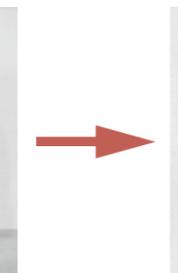
モデル: シルバーリハビリ体操3級指導士 工藤 君子さん



●足を肩幅に開き、まっすぐ立ちます。



●背筋を伸ばしたまま、真下に沈み込むようにゆっくり膝を曲げます。
●膝を曲げた状態で数秒間保持してから、ゆっくり膝を伸ばします。



Point

・膝を曲げる際、膝が開いたり閉じたりしないようにしましょう。また、お尻を突き出さず、真下に沈み込むようにしましょう。
・痛みが出ない範囲で曲げ伸ばしをしましょう。

今月のシルリハ体操教室

日にち	時間	場所
7日水	13時30分～	福祉保健センター
14日水		八幡平市民センター
21日水		尾去沢市民センター
26日水		十和田市民センター

参加することが介護予防につながります。まずは月1回から参加してみませんか。