

CALENDAR 4月の行事

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	秋田県議会議員一般選挙
8	月	
9	火	無料総合相談 13時30分～・市役所相談室▶ P23
10	水	
11	木	無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶ P23
12	金	
13	土	
14	日	春の廃蛍光管収集 (八幡平・尾去沢・花輪) ▶ P23
15	月	アスピーテライン開通
16	火	無料相談・登記相談 13時30分～・交流センター▶ P23
17	水	
18	木	
19	金	下川原駒踊 18時30分～・下川原稲荷神社
20	土	
21	日	春の廃蛍光管収集 (十和田) ▶ P23
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	松館天満宮三台山獅子大権現舞 10時～・松館菅原神社
26	金	無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶ P23
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	

ECO & LIFE 応援! 快適生活

春の交通安全

新入学(園)期の交通安全運動

運動期間 4月6日(土)～12日(金)

4月の入園入学シーズンを迎え、不慣れな通学路を通い始めた子どもたちが被害者となる交通事故が心配されます。交通ルール・マナーを家庭で再確認し、事故に遭わない、起こさないように交通ルールを守り、思いやりをもったマナーを身につけましょう。

自転車安全利用五則

春になり、自転車の利用が増える4月から5月の2カ月間は、「自転車の安全利用推進運動」の強調期間です。

自転車の安全利用のため、次の自転車安全利用五則を守りましょう。

自転車安全利用五則

- ①自転車は車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る
- ⑤子どもはヘルメットを着用

飲酒運転や二人乗り、並進は禁止されています。また、夜間のライト点灯や、交差点での一時停止と安全確認などの安全ルールを守りましょう。

自転車の点検・整備を受けましょう

自転車事故により、数千円以上の損害賠償に発展するケースもあります。安全利用を心がけるとともに、年1回は点検・整備を受け、T Sマーク(自転車向け保険)などの保険に加入しましょう。



市民共動課 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

新年度のスタートに春読書。今月の新刊。

チキンライスがいく。

はらぺこめがね 作(あかね書房)

足の生えたチキンライスがてくてく歩いていくと、自分とよく似た形に出会って…。夫婦イラストユニットによる、おいしく楽しめるユーモア絵本。(花輪)



黄色い「かづの号」が走る 《今月の移動図書館巡回日》

- 毛馬内コース 4月2日(火)・16日(火)
- 大湯コース① 4月4日(木)・18日(木)
- 大湯コース② 4月5日(金)・19日(金)
- 八幡平コース 4月9日(火)・23日(火)
- 花輪コース 4月11日(木)・25日(木)
- 尾去沢コース 4月12日(金)・26日(金)

※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。

吃音の世界

菊地 良和 著(光文社)

医者であり自らも吃音に苦しんできた著者が、症状が現れる原因や療養の歴史、患者の事例を交えながら吃音について教えてくれる1冊。(十和田)



0才から100才まで学び続けなくてはならない時代を生きる 学ぶ人と育てる人のための教科書

落合 陽一 著(小学館)

「人生100年時代」と言われていますが、本当に必要な教育とは一体どんなものなのでしょうか。何歳からでも始められる、学び方のヒントとなる1冊。(花輪)



3秒から始める腰痛体操&肩こり体操

松平 浩 著(NHK出版)

「安静が一番」はもう古い。腰痛も肩こりも動いて治しましょう。手軽にできるストレッチのほか、痛みの原因や対策も解説。(十和田)



Health

健康ライフ課 ☎ 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。

転倒予防体操②

「肩を水平にしたままお尻を上げる運動」

モデル：シルバーリハビリ体操2級指導士 赤坂 聖子さん



●足を肩幅に開き、両腕を胸の前で組み、肘を上げます。

- 片側のお尻を上げながら、体重を反対側に移します。
- 肩は水平に保ちながら、お尻を上げた方のわき腹をキュッと縮めます。
- 掛け声は1・2・3でお尻を上げ、4で下ろします。
- 反対側も同様に行います。

Point

- ・できるだけ肩を水平に保てるように意識しましょう。
- ・お尻を高く上げようとするよりも、わき腹を縮めることを意識しましょう。

今月のシリリハ体操教室

日にち	時間	場所
4日(火)・25日(木)		福祉保健センター
9日(日)・18日(日)	13時	尾去沢市民センター
9日(日)・23日(金)	30分～	十和田市民センター
11日(火)・25日(木)		八幡平市民センター

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。