

CALENDAR 11月の行事	
1	木
2	金
3	土 鹿角市音楽祭 13時～・コモッセ
4	日 そばっこまつり 10時～・あんたらあ▶P8
5	月 ストレッチボール教室 10時～・記念スポーツセンター▶P14
6	火
7	水
8	木 無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶P19
9	金 ココから体操教室 10時～・湯都里▶P14
10	土
11	日
12	月
13	火 無料総合相談 13時30分～・市役所相談室▶P19
14	水
15	木
16	金 ゆったりヨガ教室 10時15分～・コモッセ▶P14
17	土
18	日
19	月
20	火 無料土地・家屋相談 13時30分～・交流センター▶P19
21	水
22	木 無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶P19
23	金
24	土 草木小学校閉校記念事業 8時30分～・草木小学校▶P19
25	日 ちょ筋ストレッチ教室 10時～・福祉プラザ▶P14
26	月
27	火 浅利ゆみ先生の健康体操教室 13時30分～・まちっこ▶P14
28	水 リズム運動教室 10時～・コモッセ▶P14
29	木
30	金

ECO&LIFE 応援！快適生活

油漏れにご注意ください ～灯油の流出事故を防ぐために～

油の流出は、火災発生の危険性はもとより、周囲への臭気や土壌汚染、河川に流出した場合は水質の汚濁による水道水の断水などの事態に発展する可能性があります。また、流出への対応に掛かる費用は流出原因者に費用負担が求められます。

油の流出事故を防ぐために次の点に注意しましょう。

暖房機器などの点検をしましょう

毎年、暖房機器の使用を始めるこの時期に、暖房機器やホームタンクの整備不良などによる油の流出事故が起きています。本格的な寒さを迎える前に、機器の点検をして備えましょう。

点検は定期的に

灯油の残量は常に注意しましょう。灯油の減りが異常に早いときなどは、油の流出が疑われます。油の残量を気にかけて、給油口が壊れていたり、タンクや配管がひび割れていたりしないか、定期的な点検を心がけて油の流出を防ぎましょう。

目を離さないようにしましょう

ホームタンクなどから油を小分けにする際、その場を離れたり、目を離したりしないように注意しましょう。また、タンクのバルブはしっかり閉め、給油口から漏れるのを防ぎましょう。

雪から守りましょう

屋根からの落雪や除雪の際にホームタンクの給油口などが破損したり、給油ホースが外れたりする可能性がありますので、雪囲いや目印を付けるなどして、タンクや配管を守りましょう。



問 市民共動課 環境生活班 ☎ 30－0224

Health

問 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。

腰痛予防編③

「かかと上げ、へそ覗き(おなかの力をつける)」

モデル：シルバーリハビリ体操 3級指導士
大里 信子さん



●両足をしっかりと床につけ、
肩幅に開き、両手を膝に置く。



●かかとを上げ、へそを覗き込むように体がかがめる。
●両手で膝を上から押しながら、
おなかに力を入れる。
●息を吐きながら、5～6秒かがんだ姿勢を維持する。

今月のシルリハ体操教室

日にち	時間	場所
8日(木)	13時30分～	八幡平市民センター
15日(木)		福祉保健センター
22日(木)		尾去沢市民センター
27日(火)		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。

【解説】

膝を手で押しただけだと、肘が伸びて体が起き上がってきます。それに抵抗するようにおなかの力で体をまげたままに保つ体操です。
力を入れたときに、見た目の動きはありません。

Point

・体がかがめすぎたり、背筋を伸ばしすぎたりしないようにしましょう。
・おなかに力が入っていることを意識しましょう。

food

問 産業活力課 観光交流班 ☎ 30-0248

11月11日は「きりたんぼ発祥まつり」

❑日時 11月11日(日) 10時～15時
❑場所 道の駅かつの あんたらあ
❑問 発祥の地鹿角きりたんぼ協議会 ☎ 22-0555

日に日に寒さが増し、新米で作るきりたんぼが美味しい季節となりました。今年も、恒例の「きりたんぼ発祥まつり」を開催します。正統派からオリジナルまで、さまざまなきりたんぼ鍋を味わうことができるほか、花輪ばやしなどの催しも楽しめるイベントです。ぜひお越しください。

○発祥の地かつの伝承の味 山子鍋

目玉はなんといっても、発祥の地ならではの味わいを楽しめる「雉出汁みそ風味の山子鍋」です。その昔、山子（山から材木を切り出す人々）が食していたとされる雉を使った野趣あふれる味を、普段食べているきりたんぼ鍋と食べ比べてみませんか。

また、山子鍋を家庭でも味わうことができる「山子鍋つゆ」は、道の駅あんたらあで絶賛販売中です。



○たんぼ小町ちゃんの誕生日

紅白歌合戦への出演や県内外各地のイベントで大活躍中のイメージキャラクター「たんぼ小町ちゃん」の誕生日は、きりたんぼの日の11月11日です。今年はきりたんぼ発祥まつりと同日になりました。会場では誕生会も開催しますので、みなでお祝いしましょう。

ぜひ会場にお越しいただき、鹿角発祥のきりたんぼ鍋をお楽しみください。



こちらをご覧ください…発祥の地鹿角きりたんぼ協議会ホームページ <http://www.tanpo.or.jp>
次回は、きりたんぼを堪能できるお店をご紹介します。