

12月の行事予定 (在宅当番医)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>市議会 12月定例会 議会事務局 ☎ 30-0280</p> <p>▶日程 11月29日(開会)、12月8日(9日)一般質問、12月10日(13日)常任委員会、12月17日(開会)</p> <p>※都合により変更になる場合があります。</p>			1 ■出張年金相談	2 ■シルバー体操教室 福祉保健センター	3 ■シルバー体操教室 湯都里	4
5	6 ■シルバー体操教室 尾去沢市民センター	7	8 ■出張年金相談	9 ■無料弁護士相談 ■シルバー体操教室 八幡平市民センター	10	11
大里医院 ☎ 22-1251	福永医院 ☎ 35-3117	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	本田医院 ☎ 35-3002	なかのクリニック ☎ 22-7335	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
12	13	14 ■無料総合相談 ■シルバー体操教室 十和田市民センター	15 ■出張年金相談 ■シルバー体操教室 福祉保健センター	16 ■シルバー体操教室 尾去沢市民センター	17 ■シルバー体操教室 湯都里	18
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	福永医院 ☎ 35-3117	大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	小坂町診療所 ☎ 29-5500	いけがみクリニック ☎ 30-0111
19	20	21 ■無料相続・登記相談	22 ■出張年金相談	23 ■無料弁護士相談 ■シルバー体操教室 八幡平市民センター	24 ■骨密度測定会 ■ナトカリ比測定会 八幡平市民センター	25
長橋医院 ☎ 23-7612	なかのクリニック ☎ 22-7335	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117	小坂町診療所 ☎ 29-5500
26	27	28 ■シルバー体操教室 十和田市民センター	29	30	31	※在宅当番医は変更になる場合がありますので、事前に電話または市ホームページでご確認ください。
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	長橋医院 ☎ 23-7612	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	なかのクリニック ☎ 22-7335	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

今月のシルバー体操教室

◇時間 13時30分～14時30分

日にち	場所
2日(日)、15日(日)	福祉保健センター
3日(金)、17日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
6日(月)、16日(日)	尾去沢市民センター
9日(日)、23日(日)	八幡平市民センター
14日(日)、28日(日)	十和田市民センター

※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。

体操を動画で見ることができます。市ホームページはこちら

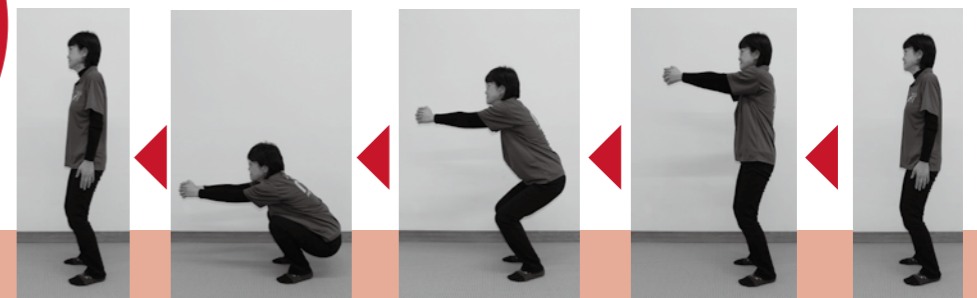


ミミがポイント

●しゃがみ込む時に、かかとが浮かないようにしましょう。



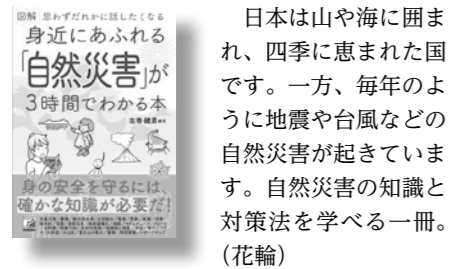
●手は下に下げずに、顔は正面を向いたまま行いましょう。



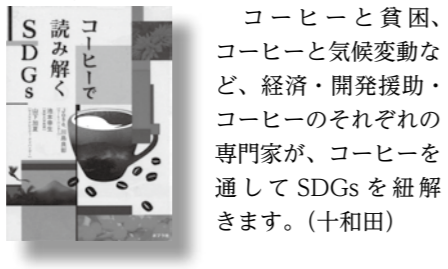
- 手順**
- 足を肩幅に開いて、膝を軽く曲げます。
  - 両手を組み、手を前に伸ばします。
  - かかとに座り込むように、ゆっくり腰を下ろしていきます。
  - 無理なくできるところまでしゃがみ込んだら、ゆっくりと立ち上がりします。
- しゃがみ込み**  
足の力を強くする体操  
モデル：高橋 睦子さん  
(シルバーリハビリ体操 2級指導士)

掃除の合間にひといき。今月の新刊。

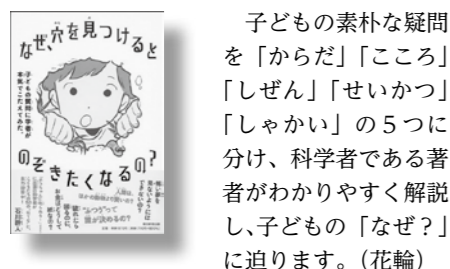
図解 身近にあふれる「自然災害」が3時間でわかる本  
左巻 健男 著 (明日香出版社)



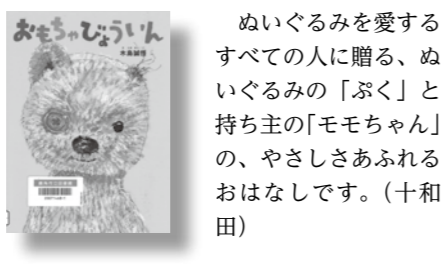
コーヒーで読み解く SDGs  
José 川島 良彰、池本 幸生、山下 加夏 著 (ポプラ社)



なぜ、穴を見つけるとのぞきたくなるの？  
子どもの質問に学者が本気でこたえてみた。  
石川 幹人 著 (朝日新聞出版社)



おもちゃびょういん  
木島 誠悟 著 (白泉社)



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

「あおぞらぶっく号」が走る  
《今月の移動図書館巡回日》

- 大湯①コース 2日(日)・16日(日)
- 大湯②コース 3日(金)・17日(金)
- 八幡平コース 7日(日)・21日(日)
- 花輪コース 9日(日)・23日(日)
- 尾去沢コース 10日(金)・24日(金)
- 毛馬内コース 14日(日)



人口と世帯 (令和3年10月末現在)

男性：13,878人  
合計：29,263人  
(12,771世帯)  
女性：15,385人

ECO & LIFE

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

油漏れにご注意ください！

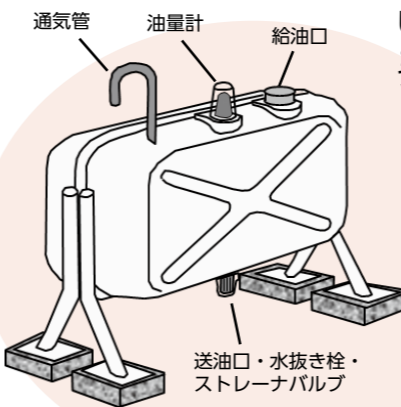
灯油の流出事故を防ぐために

灯油の流出は、火災発生の危険性があることはもとより、周囲への臭気や土壌汚染、河川に流出した場合の水道水の断水などの事態に発展する恐れがあります。

灯油の流出事故を防ぐために次の点に注意しましょう。

**冬を迎える前に**  
毎年、暖房機器の使い始めに、機器やホームタンクの整備不良などによる灯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、暖房機器を点検しましょう。

**点検は定期的に**  
灯油の残量を常に確認しましょう。灯油の流出が異常に早いときは、灯油の流出が疑われます。タンクや配管、ストレーナバルブ、水抜き栓などに破損がないか、定期的な点検を心がけましょう。



**雪から守りましょう**  
屋根からの落雪や除雪の際の接触などで、ホームタンクが破損したり、送油配管が外れたりする恐れがあります。雪囲いをするか、目印を付けるなどして、タンクや配管を守りましょう。

**目を離さないようにしましょう**  
ホームタンクからポリタンクへ灯油を移し替える時は、その場を離れたり、目を離したりしないようにしましょう。また、タンクのバルブをしっかり閉め、配管などから漏れるのを防ぎましょう。

