

10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
※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。			テレフォン病院 24 をご利用ください。 医師・看護師などが、健康や介護に関する相談をお聞きします。 ☎ 0120-959-783		1 ■シルリハ体操教室 湯都里	2
3	4 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	5 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	6 ■出張年金相談	7 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	8 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	9 鹿角中央病院 ☎ 23-4131
大里医院 ☎ 22-1251	小坂町診療所 ☎ 29-5500	なかのクリニック ☎ 22-7335	長橋医院 ☎ 23-7612	本田医院 ☎ 35-3002	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111
10	11	12 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	13 ■出張年金相談	14 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	15 ■シルリハ体操教室 湯都里	16
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	なかのクリニック ☎ 22-7335	大里医院 ☎ 22-1251	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	小坂町診療所 ☎ 29-5500	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	福永医院 ☎ 35-3117
17	18	19 ■無料相談・登記相談	20 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	21	22	23
長橋医院 ☎ 23-7612	大里医院 ☎ 22-1251	いけがみクリニック ☎ 30-0111	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	本田医院 ☎ 35-3002	長橋医院 ☎ 23-7612	小坂町診療所 ☎ 29-5500
24	25	26 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	27 ■出張年金相談	28 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	29	30
かづの厚生病院 ☎ 23-2111						
31						
福永医院 ☎ 35-3117	福永医院 ☎ 35-3117	大里医院 ☎ 22-1251	なかのクリニック ☎ 22-7335	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	本田医院 ☎ 35-3002	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511

カレンダー下部「在宅当番医」の診察時間…月曜から金曜は17時～20時、土曜は14時～17時、日曜祝日は8時30分～17時、かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。


今月のシルリハ体操教室

◇時間 13時30分～14時30分

日にち	場所
1日金、15日金	大湯温泉保養センター 湯都里
4日月、14日木	尾去沢市民センター
7日水、20日土	福祉保健センター
12日火、26日火	十和田市民センター
14日木、28日土	八幡平市民センター

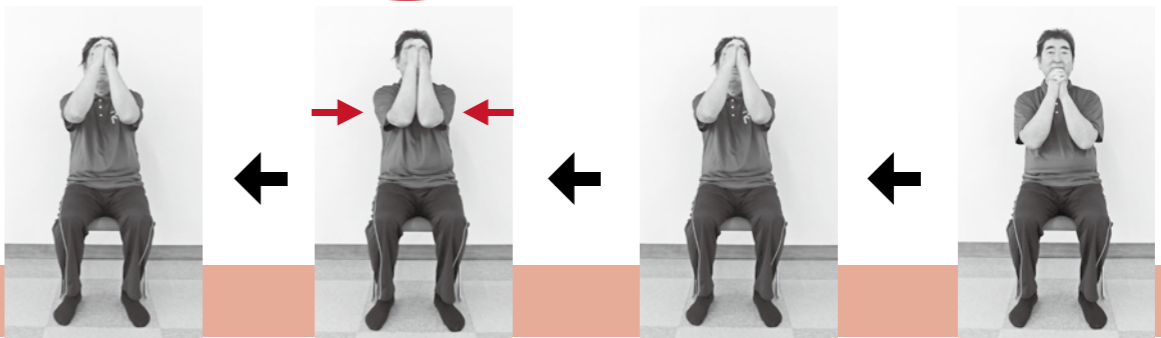
※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。

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



ポイント

●ひじとひじをつけようとする動きが大切なので、無理にひじをつけなくても大丈夫です。



あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

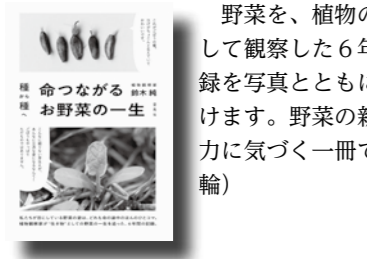
みんなで広めよう
シルバーリハビリ体操

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。

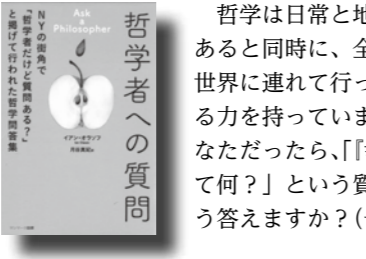
- 指組み、ひじ寄せ
肩痛・肩こり予防
- モデル：関義則さん
(シルバーリハビリ体操
3級指導士)
- 手順
- 姿勢を正し、身体の正面で指を組みます。
 - ひじを体から離します。
 - 「1・2・3」で、両ひじを軽く押し付け、「4」で力を抜きます。
 - ※これをくり返してやってみましょう。

秋色に染まってきた頃に。今月の新刊。

種から種へ 命つながるお野菜の一生
鈴木 純 文・写真 (雷鳥社)



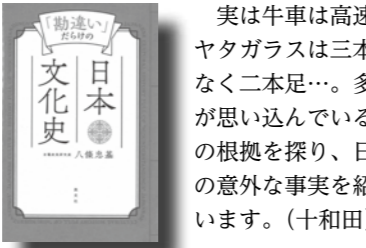
哲学者への質問
イアン・オラソフ 著/月谷 真紀 訳
(サンマーク出版)



消えゆく暮らしのモノ事典
岩崎書店編集部 編著 (岩崎書店)



「勘違い」だらけの日本文化史
八條 忠基 著 (淡交社)



「あおぞらぶっく号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

- 尾去沢コース 10月1日金・15日金・29日金
- 毛馬内コース 10月5日火・19日火
- 大湯①コース 10月7日水・21日水
- 大湯②コース 10月8日木、22日木
- 八幡平コース 10月12日火・26日火
- 花輪コース 10月14日木、28日木

人口と世帯 (令和3年8月末現在)



ECO & LIFE

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

野焼きは違法焼却です。

野焼きにより発生した煙に対する苦情が寄せられています。野焼きは、煙や悪臭による環境の悪化を招くだけでなく、ダイオキシンなどの有害物質の発生や、火災につながる危険もあることから、原則禁止されています。野焼きをしている人は、「昔から燃やしているから」「自分ひとりくらいなら影響はないだろう」と簡単に考えているかもしれませんが、焼却が例外的に認められている場合であっても、むやみに焼却してもよいというわけではありません。

なお、例外的に焼却をする場合であっても、事前に消防署へ「火災とまぎらわしい行為の届出」が必要。ただし、これは事前に焼却行為を把握し、誤報により消防隊が出動するなどの混乱を避けるためのものであり、他の法令に係る焼却行為を許可するものではありません。詳しくは消防署へお問い合わせください。

●法律による罰則規定
5年以下の懲役もしくは、1千万円以下の罰金、またはこの両方



10月1日金～11月10日水は稲わら焼きの全面的禁止期間です。

稲刈りが行われるこの時期は、放射冷却などにより、稲わらなどの焼却による煙が上空に拡散しにくく、周辺の環境に影響が出やすくなります。そのため、県条例では、この時期の稲わらなどの焼却を全面的に禁止しており、期間中は巡回指導を実施します。くん炭製造の目的であっても禁止です。

「火災とまぎらわしい行為の届出」に関するお問い合わせ
鹿角広域行政組合消防署
☎ 23-4975