

11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
	1 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	2	3 文化の日 ■出張年金相談	4 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	5 ■シルリハ体操教室 湯都里	6
	長橋医院 ☎ 23-7612	なかのクリニック ☎ 22-7335	小坂町診療所 ☎ 29-5500	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117
7	8	9 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	10 ■出張年金相談	11 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	12	13
なかのクリニック ☎ 22-7335	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	小坂町診療所 ☎ 29-5500	本田医院 ☎ 35-3002
14	15	16 ■無料土地・家屋相談	17 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	18 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	19 ■シルリハ体操教室 湯都里	20
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大里医院 ☎ 22-1251	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	長橋医院 ☎ 23-7612
21	22	23 勤労感謝の日	24 ■出張年金相談	25 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	26	27
大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	本田医院 ☎ 35-3002	大里医院 ☎ 22-1251	小坂町診療所 ☎ 29-5500	いけがみクリニック ☎ 30-0111	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
28	29	30	※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。		☎ 0120-959-783	
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	福永医院 ☎ 35-3117	なかのクリニック ☎ 22-7335				

※カレンダー下部「在宅当番医」の診療時間・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日月、18日 休	尾去沢市民センター
4日 休、17日 休	福祉保健センター
5日 金、19日 金	大湯温泉保養センター 湯都里
9日 火	十和田市民センター
11日 休、25日 休	八幡平市民センター

※23日に予定していた十和田市民センターのシルリハ教室は中止となりました。

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

- 足を上げる際は、できるだけ体を傾けないようにしましょう。
※バランスが取りにくい場合は、イスなどにつかまって正しい姿勢で行いましょう。



みんなで広めよう
シルバーリハビリ体操

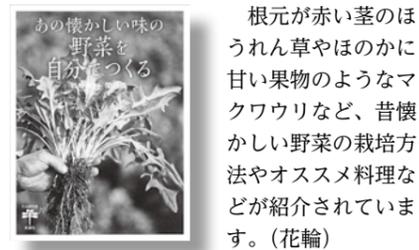
道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる介護予防体操・シルバーリハビリ体操を紹介します。

- 片足立ち
バランス力の強化・転倒予防
- モデル・村木 静江さん
(シルバーリハビリ体操
2級指導士)
- 手順
●足を肩幅に開いて、姿勢を正します。
●左足に体重を移します。
●ゆっくりと右足を持ち上げ、数秒間保持します。
●反対の足も同様に行います。

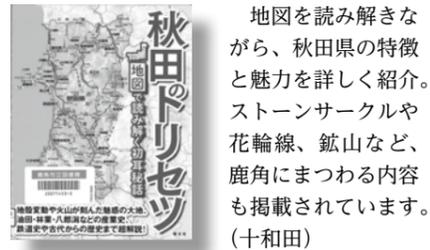
あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

初雪を待ちながら。今月の新刊。

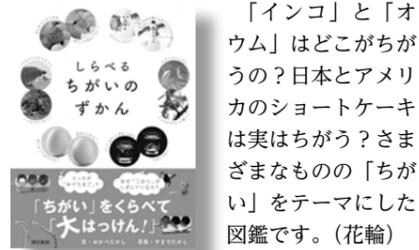
あの懐かしい味の野菜を自分でつくる
岩崎 政利 文/関戸 勇 写真 (新潮社)



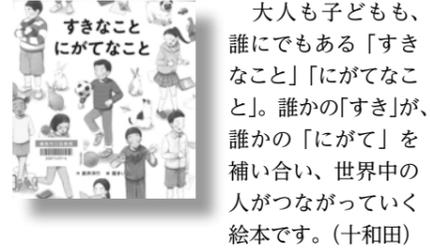
秋田のトリセツ
昭文社編集部・アッシュ (田口 学、今崎 智子)・
MOVE (下坂 真由美) 編 (昭文社)



しらべるちがいのずかん
おかべたかし 文/やまで たかし 写真 (東京書籍)



すきなこと ながてなこと
新井 洋行 作/嶽 まいこ 絵 (くもん出版)



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》

- 毛馬内コース 2日 休・16日 休・30日 休
- 大湯①コース 4日 休・18日 休
- 大湯②コース 5日 金・19日 金
- 八幡平コース 9日 火・20日 日
- 花輪コース 11日 休・25日 休
- 尾去沢コース 12日 金・26日 金

※八幡平コースの23日 休は20日 日に変更になっています。

人口と世帯 (令和3年9月末現在)



ECO & LIFE

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

ECO

不用になった古着などを提供して、ごみの減量につなげませんか

古着・古布・古紙の無料回収

古着・古布・古紙の回収

こでん(小型家電)の回収

- ◆日時 11月13日 日 8時～10時
- ◆回収場所 市役所正面玄関前
- ◆回収できるもの
古着・古布 洋服、着物、帯、スーツ、タオル、シャツなど
- 古紙 段ボール、新聞紙、雑誌、牛乳パック、紙箱、紙袋など
- ◆回収できないもの
古着・古布 ペットに使用したもの、濡れているもの、布の切れ端やニットくず、「わた」や「羽毛」が入ったもの、セーターなどの毛糸製品、枕、布おむつ、下着、カーペット、毛布、カーテン、くつやかばんなど
- 古紙 カーボン紙、感熱紙、レシート、圧着はがきなど
- ◆回収時の注意事項
古着・古布 洗濯済みのものに限りません。
・企業名などのネーム刺繍があるものは回収できません。
・透明か半透明のビニール袋にまとめて入れてください。
・クリーニングのビニール袋やハンガーは外してください。
・紙ひもで束ねてください。
- ◆こでん(小型家電)の回収
◆日時 11月20日 日 8時～10時
- ◆回収場所 市役所正面玄関前
- ◆回収できるもの
使用済小型家電(携帯電話、パソコン、据置型ゲーム機、DVD/BDレコーダー、炊飯器、掃除機、電子楽器など家庭で使用したもの)
※乾電池、充電電池、電球は取り外してください。取り外せない場合は回収できません。
- ◆回収できないもの
事業所などで使用したものの家電リサイクル法の対象品目(テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機)及び衣類乾燥機