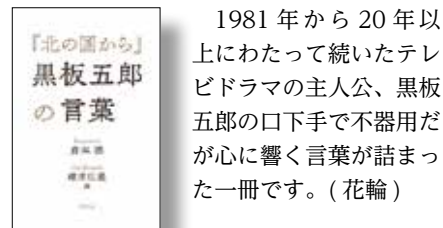


※カレンダー下部「在宅当番医」の診療時間：月曜から金曜は17時～20時、土曜は14時～17時、日曜は10時～17時、1日～3日曜と日曜祝日は8時30分～17時

1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						
2 ユネスコ無形文化遺産 大日堂舞楽	3	4 消防出初め式	5 ■出張年金相談	6 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	7 ■シルリハ体操教室 湯都里	8 1 元日 本田医院 ☎ 35-3002
大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117	いけがみクリニック ☎ 30-0111	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
9 鹿角市成人式	10 成人の日 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	11 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	12 ■出張年金相談	13 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	14	15
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	福永医院 ☎ 35-3117	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
16	17	18	19 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	20 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	21 ■シルリハ体操教室 湯都里	22
なかのクリニック ☎ 22-7335	いけがみクリニック ☎ 30-0111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	本田医院 ☎ 35-3002	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117
23 かづの厚生病院 ☎ 23-2111	24 なかのクリニック ☎ 22-7335	25 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	26 ■出張年金相談	27 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	28	29
30 大里医院 ☎ 22-1251	31 ■骨密度測定会 & ナトカリ比測定会 13時30分～ 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	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	小坂町診療所 ☎ 29-5500

新年の始まりにこの一冊。今月の新刊

「北の国から」黒板五郎の言葉
倉本 聡 著／碓井 広義 編（幻冬舎）



1981年から20年以上にわたって続いたテレビドラマの主人公、黒板五郎の口下手で不器用だが心に響く言葉が詰まった一冊です。（花輪）

明日のカルタ
倉本 美津留 著（日本図書センター）



新年を迎えた今、新しい考え方に会い、今よりちょっと視野が広がるかもしれません。そんなヒントをユニークな言葉とかわいいイラストのカルタ形式で紹介しています。（花輪）

光源氏に迫る 源氏物語の歴史と文化
宇治市源氏物語ミュージアム 編
（吉川弘文館）



時を超えて、今も世界中で読み継がれる源氏物語。光源氏の知られざる実像と、生涯にわたる恋愛力、人間関係、平安時代の政治・社会・文化に迫ります。（十和田）

僕は縄文大工 石斧でつくる丸木舟と小屋
雨宮 国広 著（平凡社）



縄文時代に魅せられた作者が実践する縄文暮らし。太古のもののづくりと工夫にあふれた生活から、新年は縄文時代に思いをはせてみませんか。（十和田）

「おおぞらぶっく号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

○毛馬内コース
4日 月・18日 月
○大湯①コース
6日 火・20日 火
○大湯②コース
7日 水・21日 水
○八幡平コース
10日 木・25日 木
○花輪コース
13日 土・27日 土
○尾去沢コース
14日 日・28日 日



人口と世帯（令和3年11月末現在）

男性：13,862人
合計：29,212人
（12,758世帯）
女性：15,350人

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
6日 月、19日 月	福祉保健センター
7日 火、21日 火	大湯温泉保養センター 湯都里
10日 木、20日 木	尾去沢市民センター
11日 金、25日 金	十和田市民センター
13日 日、27日 日	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



ココがポイント

お腹に力を入れる時に、太ももが床から離れないようにしましょう。



ECO & LIFE 鹿角広域行政組合事務局 ☎ 22-2611、生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224



適切な処理をお願いします！
スプレー缶やカセットボンベの

スプレー缶やカセットボンベは、不適切な方法で処理すると、事故につながる恐れがあります。過去には、屋内で大量のスプレー缶を噴射し、ガスに引火したことが原因とみられる爆発事故も起きています。また、中身が残ったままごみに出すと、ごみ収集車やごみ処理施設での事故や火災につながる恐れがあり、市内でも令和3年10月に、ごみ収集車内で火災が発生しています。事故を防止するため、次のことに気を付けましょう。

ガス抜き作業は必ず屋外で
屋外の火気の無い、風通しのよいところで行い、静電気の発生にも気を付けましょう。

スプレー缶
屋外で中身がなくなるまで出し切りましょう。塗料や薬剤などは紙や布などに染み込ませます。ガス抜きキャップが付いているものは、缶に書かれた使用方法を守りましょう。

ごみの出し方

ヘアスプレーや殺虫剤が入っていたスプレー缶やカセットボンベは、市指定ごみ袋に入れて資源ごみの日に出してください。
塗料、油脂類が入っていたスプレー缶は、市指定ごみ袋または透明・半透明の買い物袋に入れて不燃ごみの日に出してください。



中身の有無を確認

ガス抜きが終わったら、スプレー缶・カセットボンベを振り、「チャプチャプ」「シャカシャカ」などの音がしないか確認しましょう。

カセットボンベ

カセットコンロで火が消えるまで使いつけるか、キャップを外して、ボンベの先端部をコンクリートなどに押し付けて、ガスを抜きましょう。