

※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。

2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	2 ■出張年金相談	3 ■シルバーハ体操教室 福祉保健センター	4 ■シルバーハ体操教室 湯都里	5
		小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	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
6	7 ■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター	8 ■無料総合相談 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	9 ■出張年金相談 ■無料弁護士相談	10 ■シルバーハ体操教室 八幡平市民センター	11 建国記念の日	12
本田医院 ☎ 35-3002	小坂町診療所 ☎ 29-5500	なかのクリニック ☎ 22-7335	長橋医院 ☎ 23-7612	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
13	14	15 ■無料相談・登記相談	16 ■出張年金相談 ■シルバーハ体操教室 福祉保健センター	17 ■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター	18 ■シルバーハ体操教室 湯都里	19
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	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	長橋医院 ☎ 23-7612
20	21	22 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	23 天皇誕生日	24 ■無料弁護士相談 ■シルバーハ体操教室 八幡平市民センター	25	26
小坂町診療所 ☎ 29-5500	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	なかのクリニック ☎ 22-7335	いけがみクリニック ☎ 30-0111	長橋医院 ☎ 23-7612	本田医院 ☎ 35-3002
27	28	■3月1日 骨密度測定会 & ナトカリ比測定会 13時30分～		☎ 0120-959-783		
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	なかのクリニック ☎ 22-7335	☎ 0120-959-783		※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。		

ココアで一息つきながら。今月の新刊。

ぼくは川のように話す

ジョーダン・スコット 文 / シドニー・スミス
絵 / 原田 勝 訳 (偕成社)



吃音があるぼくは、父に川へ連れられ、忘れられない言葉をかけられます。父からかけられた言葉と美しい川を、ぼくの心情と一緒に瑞々しく描いた絵本です。(花輪)

自律神経となかよくなるびんびん体操

宮腰 圭 著 (サンマーク出版)



飛び跳ねるだけで、自分で簡単に自律神経を整える方法を紹介した一冊。また、自律神経について説明し、不調の原因などを解説しています。(十和田)

LISTEN 知性豊かで想像力がある人になれる

ケイト・マーフィ 著 / 篠田 真貴子 監訳 / 松丸 さとみ 訳 (日経 BP 社)



「聞くこと」の大切さについて書かれた、知っておくだけで人生をさらに豊かにしてくれる一冊です。(花輪)

アツと驚く英語の語源

小泉 牧夫 著 (サンマーク出版)



身近な英語にも驚きの語源があります。英単語誕生の秘密の裏には、歴史的な事件や科学、神話などがありました。ほかにも、単語だけではなく、さまざまな教養が身につく本です。(十和田)

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
1日 月・15日 月
- 大湯①コース
3日 月・17日 月
- 大湯②コース
4日 月・18日 月
- 八幡平コース
8日 月・22日 月
- 花輪コース
10日 月・24日 月
- 尾去沢コース
11日 月・25日 月

人口と世帯 (令和3年12月末現在)

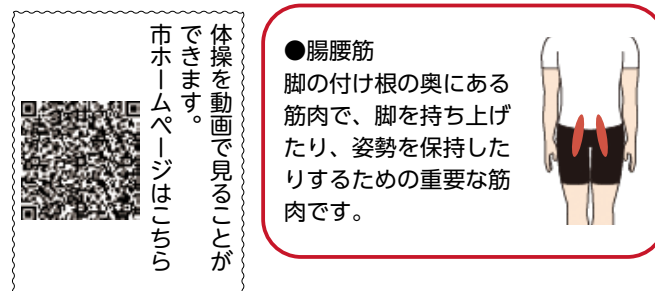
男性: 13,842人
合計: 29,169人
(12,749世帯)
女性: 15,327人

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
3日 月、16日 月	福祉保健センター
4日 月、18日 月	大湯温泉保養センター 湯都里
7日 月、17日 月	尾去沢市民センター
8日 月、22日 月	十和田市民センター
10日 月、24日 月	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。



ひじ・ひざ合わせ
腸腰筋の強化・転倒予防
モデル…中島エコさん
(シルバーリハビリ体操
2級指導士)
手順
①背もたれから背中を離し、両足をしっかり床につけます。
②両ひじを曲げて、胸の前で構えます。
③ひじにひざを近づけるように、左右交互に脚を上げます。

ここがポイント



ひじとひざはつなぐて構いませんので、ひじを下げないようにしましょう。



ECO & LIFE

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

空き家の適正な維持管理をお願いします！

空き家の管理

空き家は、個人の財産であり、管理は所有者や管理者が責任をもって行うものです。

冬期間は屋根の積雪状況を把握し、適切な除排雪をお願いします。万が一、空き家が原因で近隣の家屋や通行人などに損害を与えてしまった場合、その所有者や管理者が責任を問われることとなります。

ご自身で管理することが難しい場合は、親族や近所、業者などへ相談・依頼するなど、適切な管理をお願いします。

※近所などに管理がされていない空き家がある場合は、情報提供をお願いします。

危険老朽空き家除却費補助

空き家は所有者による自己管理が原則ですが、市の実態調査により、倒壊の恐れがあるなど、危険度・緊急度が最も高いと判断された「危険老朽空き家」の所有者に対し、市が解体工事費の一部を補助します。

制度利用のための主要要件
・居住目的に建築された家屋であること
・「危険老朽空き家」であること
・建替えや土地の転売、譲渡等が目的でないこと
・市税の滞納がないこと
・前年の所得が460万円以下であることなど

※制度の利用を希望する場合は、事前に生活環境課にご相談ください。

空き家の活用

家は、人が住まなくなると、あつという間に老朽化が進みます。家屋の維持のため、人に貸して住んでもらうのも一つの方法です。また、売却を希望される場合も、住まいをお探しの方へ紹介していますので、お気軽にご相談ください。

政策企画課 鹿角ライフ促進班 ☎ 30-0208