

※カレンダート下部「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。

3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
市議会 3 月定例会 ▶日程 2月25日 議会本会議（開会）、3月3日 議案質疑、3月8日 一般質問、3月9日 議案質疑、3月10日 一般質問、3月11日 議会・14日 月常任委員会、3月22日 議会本会議（閉会）※都合により変更になる場合があります。 ☎ 議会事務局 ☎ 30-0280						
6	7	8	9	10	11	12
大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	いけがみクリニック ☎ 30-0111	福永医院 ☎ 35-3117	大里医院 ☎ 22-1251	小坂町診療所 ☎ 29-5500	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	長橋医院 ☎ 23-7612
13	14	15	16	17	18	19
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	本田医院 ☎ 35-3002	■無料土地・家屋相談 ■無料介護士相談 ■シルバーハバ体操教室 十和田市民センター	■出張年金相談 ■無料介護士相談 ■シルバーハバ体操教室 福祉保健センター	■出張年金相談 ■無料介護士相談 ■シルバーハバ体操教室 尾去沢市民センター	■出張年金相談 ■無料介護士相談 ■シルバーハバ体操教室 湯都里	
20	21 春分の日	22	23	24	25	26
大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	■出張年金相談 ■無料介護士相談 ■シルバーハバ体操教室 十和田市民センター	■出張年金相談 ■無料介護士相談 ■シルバーハバ体操教室 福祉保健センター	■出張年金相談 ■無料介護士相談 ■シルバーハバ体操教室 八幡平市民センター	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	小坂町診療所 ☎ 29-5500
27	28	29	30	31		
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	長橋医院 ☎ 23-7612	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	鹿角中央病院 ☎ 23-4131		
※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。						

新たな季節に思いを馳せて。今月の新刊。

百一 hyakuichi
こうの 史代 著（日本文芸社）

「百人一首」を覚えるための、上の句と下の句12字を用いた言葉遊びと連想で、新しい物語が紡がれていく異色の「百人一首」本。全首、現代語訳も収録しています。（花輪）

にじゅうおくこうねんのこどく
谷川 俊太郎 詩／塚本 やすし 絵（小学館）

現在90歳の詩人・谷川氏が10代最後に編んだ作品が、70年の時を経て、絵本になりました。独特の音が印象的な名詩を、想像力をかき立てる絵と共に味わってみてください。（花輪）

地図でスツと頭に入る縄文時代
山田 康広 監修（昭文社）

北海道・北東北の縄文遺跡群の一つとして世界文化遺産に登録された「大湯環状列石」。縄文時代と遺跡をおさらいしながら、研究の最新情報も分かりやすく解説しています。（十和田）

ちがいがわかんとおもしろい！東日本と西日本
岡部 敬史 編著（汐文社）

お正月のお雑煮やみたらし団子の数と味など、年中行事と食文化を通して、東日本と西日本の文化の違いを写真と共に楽しく紹介しています。（十和田）

「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 15日 29日
- 大湯①コース
3日 17日
- 大湯②コース
4日 18日
- 八幡平コース
8日 21日
- 花輪コース
10日 24日
- 尾去沢コース
11日 25日

人口と世帯（令和4年1月末現在）

男性：13,813人
合計：29,123人
（12,735世帯）
女性：15,310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 16日	福祉保健センター
4日 18日	大湯温泉保養センター 湯都里
7日 17日	尾去沢市民センター
8日 22日	十和田市民センター
10日 24日	八幡平市民センター

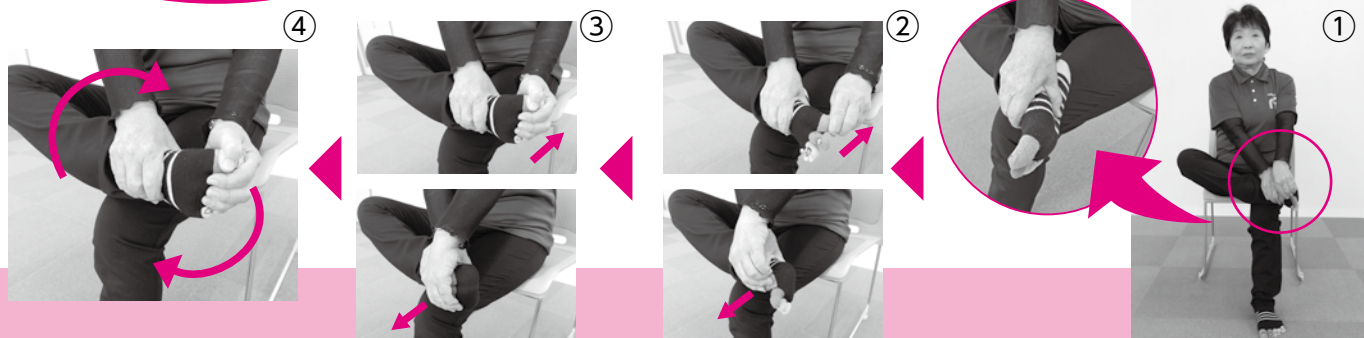
※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。

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



ポイント

- 土踏まずをしっかりとつかむことで、指の動きがはっきりします。



足指・足首の運動
血行改善・転倒予防
モデル：浅利綾子さん
（シルバーリハビリ体操
2級指導士）

手順
①右足を左の太ももの上にのせて、右手で土踏まずのあたりをつかみます。
②左手で親指から1本ずつ曲げたり反らしたりをくり返します。
③次に5本の指をまとめて曲げたり反らしたりをくり返します。
④最後に足首をゆっくり大きく回します。
※反対の足も同様に行います。

ECO & LIFE

鹿角市消費生活センター（生活環境課内） ☎ 30-0258

本物？偽物？そっくりに作られた偽サイトにご注意ください

コロナ禍で利用する機会が多くなったインターネット通販ですが、中には公式ロゴを盗用し公式サイトと誤認させるような作りの偽サイトが確認されています。こうした偽サイトでは、代金を払ったが注文した商品が届かない、全く別の商品が届いたといったトラブルが発生しており、被害に遭うとお金を取り戻すことは非常に困難です。被害に遭わないためにも次のポイントに注意しましょう。

トラブル回避のための4つのポイント

- ①金融機関の口座が個人名義の場合は振り込まない
個人名義の口座に前払いで代金を振り込んだ場合に被害が多発していることから、代引きなどの後払いでの支払い方法を選ぶようにしてください。
- ②複数の通販サイトの販売価格を比較する（格安には要注意！）
公式サイトや他の通販サイトに比べて格安の販売価格を表示し、消費者を誘い込むという手口は、偽サイトの典型的な手口です。
- ③注文する前にサイトの運営者の情報をよく確認する
一見して架空のものや分かる住所が表示されていたり、電話番号の記載がない場合は要注意です。
- ④SNS上の広告や検索サイトの検索結果だからといって、安心は禁物
SNS上の広告や投稿、検索サイトの検索結果から偽サイトに誘導される被害も発生しています。

