

※かつの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

4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 湯都里	2
3	4 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	5	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 長橋医院 ☎ 23-7612	9 いけがみクリニック ☎ 30-0111
なかのクリニック ☎ 22-7335	本田医院 ☎ 35-3002	大里医院 ☎ 22-1251	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	福永医院 ☎ 35-3117
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 八幡平市民センター	15 ■シルリハ体操教室 湯都里	16
かつの厚生病院 ☎ 23-2111	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	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
17	18	19 ■無料相談・登記相談	20 ■出張年金相談 ■介護保険制度説明会 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	21 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	22	23
小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117	大里医院 ☎ 22-1251	なかのクリニック ☎ 22-7335	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	長橋医院 ☎ 23-7612	本田医院 ☎ 35-3002
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 昭和の日	30
かつの厚生病院 ☎ 23-2111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	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

新たな旅立ちと共に。今月の新刊。

皆のあらばしり
乗代 雄介 著（新潮社）



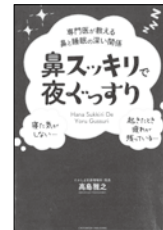
旧家の蔵書目録に書かれた謎の本「皆のあらばしり」はどんな書物なのか。高校生が栃木市の皆川城址を舞台に謎を追う歴史ミステリー小説。（花輪）

マンガでおぼえる俳句・短歌
齋藤 孝 著（岩崎書店）



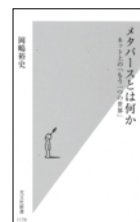
小学校の国語に出てくる俳句や短歌の作品を分かりやすく解説しています。俳句や短歌を楽しく知ることができる一冊。（花輪）

鼻スックリで夜ぐっすり
高島 雅之 著（クロスメディア・パブリッシング）



最近、気持ちよく眠れていますか。呼吸の仕組みや睡眠のメカニズムを解説し、素晴らしい目覚めのためのコツを紹介した1冊。（十和田）

メタバースは何か
～ネット上の「もう一つの世界」～
岡嶋 裕史 著（光文社）



インターネット上のもう一つの世界「メタバース」とは何か。私たちの生活にどう関わってくるのか、現実世界とどのように関係しているのか、その秘密を探ります。（十和田）

花輪図書館（コモッセ内）☎ 23-4471
十和田図書館 ☎ 35-3239

「おおぞらぶっく号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

○大湯②コース
4月1日金・15日金
○八幡平コース
4月5日金・19日金
○花輪コース
4月7日金・21日金
○尾去沢コース
4月8日金・22日金
○毛馬内コース
4月12日金・26日金
○大湯①コース
4月14日金・28日金

※大湯②コースは、市内（田口魚店横）の巡回が無くなり、かくら荘跡地を新たに巡回。
※毛馬内コースは、三ノ丸住宅の巡回が無くなり、毛馬内こもせ通りの本町駐車場を新たに巡回。

人口と世帯（令和4年2月末現在）

男性：13,790人
合計：29,073人
（12,724世帯）
女性：15,283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
1日金、15日金	大湯温泉保養センター 湯都里
4日金、21日金	尾去沢市民センター
7日金、20日金	福祉保健センター
12日金、26日金	十和田市民センター
14日金、28日金	八幡平市民センター

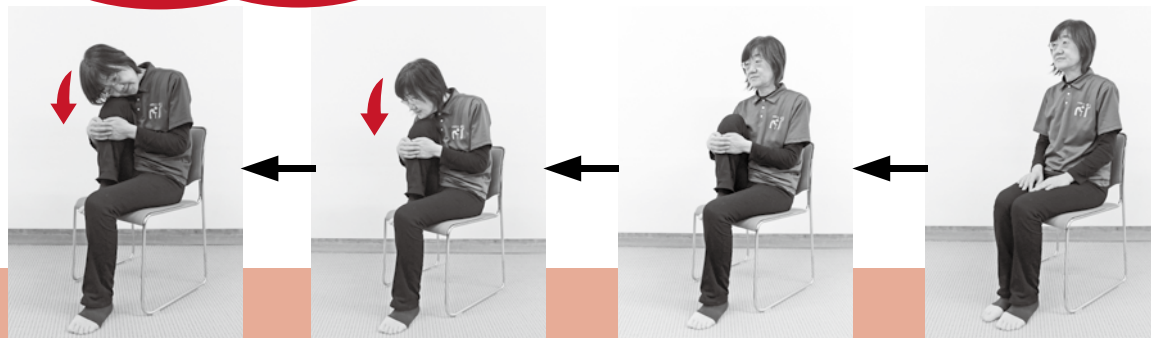
※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。

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



ここがポイント

・顎や頬を無理に膝につける必要はありません。息を吐きながら、力を抜くように体をかがめましょう。



あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

ECO & LIFE 4月6日金～15日金は春の全国交通安全運動期間です。



生活環境課 環境推進班
☎ 30・0224

交通事故死ゼロを目指す日
4月10日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。入園入学を迎え、新しい生活が始まった4月は、不慣れた通学路を通い始めた子どもたちが被害者となる交通事故が心配されます。事故に遭わない、起こさないように、交通ルールやマナーを家庭で再確認しましょう。また、運転者も交通ルールの厳守と歩行者や他の車両に対する思いやりやゆずり合いの気持ちを保持して走行しましょう。

自転車の安全利用推進運動

春になり、自転車の利用が増える4月から5月の2カ月間は、「自転車の安全利用推進運動」の強調期間です。そのほかにも、4月15日は「自転車安全確認の日」、毎月15日は「自転車利用マナーアップの日」と定められています。交通ルールを守り、交通事故防止に努めましょう。
交通事故防止のために次のことを心がけましょう。
・夜間の道路横断時に車から見えやすいよう、自転車には側面にも反射器材を取り付けましょう。
・ヘルメットを着用し、事故によるけがの軽減を図りましょう。
・ブレーキ・ハンドル・ライト・タイヤなどの乗車前点検を行いましょう。
・定期的に整備士による点検・整備を受けましょう。
秋田県では、令和4年4月から自転車損害賠償責任保険などへの加入が義務付けられました。利用する自転車のTSマークの期限やその他の保険への加入状況を確認し、未加入の場合は必ず加入しましょう。

春の全国交通安全運動