

※カレンダー下部「在宅当番医」の診察時間…月曜から金曜は17時～20時、土曜は14時から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。

5月の行事予定

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1	2 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ■シルリハ体操教室 湯都里	7
小坂町診療所 ☎ 29-5500	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	なかのクリニック ☎ 22-7335	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	いけがみクリニック ☎ 30-0111	小坂町診療所 ☎ 29-5500
8	9	10 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	11 ■出張年金相談	12 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	13	14
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	本田医院 ☎ 35-3002	大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111
15	16	17 ■無料土地・家屋相談	18 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	19 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	20 ■介護保険制度説明会 福祉保健センター ■シルリハ体操教室 湯都里	21
本田医院 ☎ 35-3002	福永医院 ☎ 35-3117	大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	なかのクリニック ☎ 22-7335	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
22	23	24 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	25 ■出張年金相談	26 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	27	28
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	福永医院 ☎ 35-3117
29	30	31				
大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	なかのクリニック ☎ 22-7335				

初夏を迎えるこの時期に。今月の新刊。

中国茶で、おとな時間
伊藤 悠美子 著 (光文社)



茶葉や茶器の種類もさまざま、奥が深い中国茶。美味しいお茶の淹れ方や、茶葉を使った料理も紹介。中国茶の魅力満載の一冊です。(花輪)

大人になるってどういうこと？
神内 聡 著 (くもん出版)



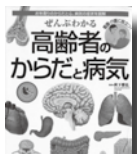
民法改正により、今年の4月からは18歳の誕生日を迎えると「成人」として扱われます。契約やインターネットのトラブルの事例を紹介しながら、成人について考える本です。(十和田)

大ピンチずかん
鈴木 のりたけ 作 (小学館)



人生は大ピンチばかり。でもその大ピンチを知って、備えていれば大丈夫。日常の暮らしの中でよくあるようなことが、おもしろおかしく描かれています。(花輪)

ぜんぶわかる高齢者のからだと病気
秋下 雅弘 監修 (成美堂出版)



加齢によるからだの変化と高齢者のからだの特性、そして認知症・高血圧・肺炎・糖尿病など、よくある疾患のしくみや治療法を詳しく解説しています。(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》

○尾去沢コース
5月6日金・20日金
○毛馬内コース
5月10日火・24日火
○大湯①コース
5月12日水・26日水
○大湯②コース
5月13日金・27日金
○八幡平コース
5月17日火・31日火
○花輪コース
5月19日水



人口と世帯 (令和4年3月末現在)

男性：13,715人
合計：28,933人
(12,712世帯)
女性：15,218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
2日月、19日水	尾去沢市民センター
6日金、20日金	大湯温泉保養センター 湯都里
10日火、24日火	十和田市民センター
12日水、26日水	八幡平市民センター
18日水	福祉保健センター

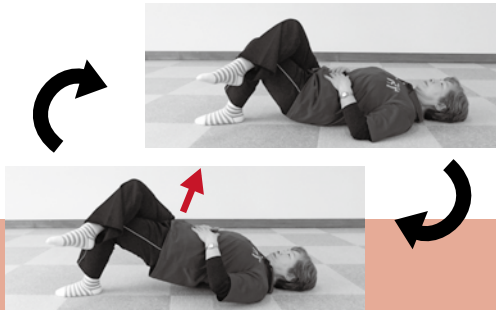
※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。

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

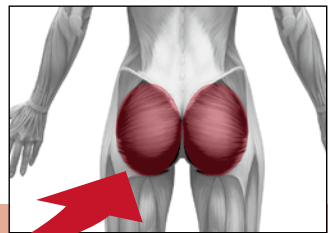


ここがポイント

●お尻を上げる時も下ろす時もゆっくり行うことで、腰を痛めにくく、より効果的です。



【大殿筋】
お尻にある大きな筋肉で、立ち上がりや階段を上る際に重要な働きをする筋肉です。



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。

☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

- 片足ブリッジ**
大殿筋の強化・腰痛予防
モデル：木村礼子さん
(シルバーリハビリ体操
2級指導士)
- 手順**
- 仰向けになり、両手をお腹に乗せて、両膝を立てます。
 - 足を組むように、右足を左足に乗せます。
 - 4～5秒かけてゆっくりとお尻を持ち上げ、4～5秒かけてゆっくり下ろします。
 - 反対の足も同様に行います。

ECO&LIFE

☎ 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

古着・古布・古紙の無料回収

不要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

ごみの減量化や資源の再利用を推進するため、ご家庭で不要になった古着・古布・古紙の回収を行います。

回収した古着・古布・古紙は中古衣料として再利用されるほか、工業用ぞうきん(ウエス)や再生紙としてリサイクルされます。

◇日時 5月28日(土) 8時～10時

◇回収場所 市役所正面玄関前

◇回収対象

古着・古布 すべて洗濯済みのものに限りです。

衣料品…洋服、着物、帯、スーツなど

古布…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

◇回収対象外

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、布団や座布団などの「わた」や「羽毛」が入ったもの

の、セーターなどの毛糸製品、枕、布おむつ、毛足の長い毛布、カーペット、電気毛布、カーテン、学生服、反物など
 ※企業名などのネーム刺繍があるものも回収できません。ただし、タオルは回収可能です。
 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
・透明か半透明のビニール袋にまとめて入れてください。
・出す前に洗濯をお願いします。
・ボタンや金具は取り外さないでください。
・クリーニングのビニール袋、ハンガーは外してください。
・古着・古布類以外のもの(くつ・かばんなど)は回収できません。
古紙
・段ボール、新聞紙、雑誌類は紙ひもで束ねてください。
・雑紙類は、袋などにまとめてください。