

10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
☎ 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。						1 福永医院 ☎ 35-3117
2	3 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	4	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
9 本田医院 ☎ 35-3002	10 大里医院 ☎ 22-1251	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 ■シルリハ体操教室 湯都里	15
16 かづの厚生病院 ☎ 23-2111	17 なかのクリニック ☎ 22-7335	18 ■無料相談・登記相談	19 ■出張年金相談	20 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター 福祉保健センター ■介護保険制度説明会 福祉保健センター	21 ■シルリハ体操教室 湯都里	22
23 大里医院 ☎ 22-1251	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 かづの厚生病院 ☎ 23-2111	31 大里医院 ☎ 22-1251					
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	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	福永医院 ☎ 35-3117	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511

食欲の秋。今月の新刊。

医者が教える非まじめ介護のすすめ

大塚 宣夫 著 (PHP エディターズ・グループ)



人生100年時代。一生懸命頑張って介護しているあなたへ。いつか介護されるあなたへも。肩の力の抜けた介護をすすめる、気持ちが楽になる一冊です。(花輪)

何も無い空間が価値を生む AI時代の哲学

オードリー・タン 語り/アイリス・チュウ 著 (文藝春秋)



台湾IT相が、仕事、インターネット、人との関係について優しい言葉で語る一冊です。新しい発想を生み出すきっかけになる言葉が見つかるかもしれません。(十和田)

68歳、ひとり暮らし。きょう何食べる？

大庭 英子 著 (家の光協会)



食欲の秋。自分のための料理を楽しみませんか？食事づくりをラクにする下ごしらえや、あると便利な食材ストック、必要な栄養をたっぷり摂るコツなどを紹介しています。(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》

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



人口と世帯（令和4年8月末現在）

男性：13,600人
合計：28,695人
(12,692世帯)
女性：15,095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)・20日(火)	尾去沢市民センター
6日(水)・20日(水)	福祉保健センター
7日(木)・21日(木)	大湯温泉保養センター 湯都里
11日(火)・25日(火)	十和田市民センター
13日(水)・27日(水)	八幡平市民センター

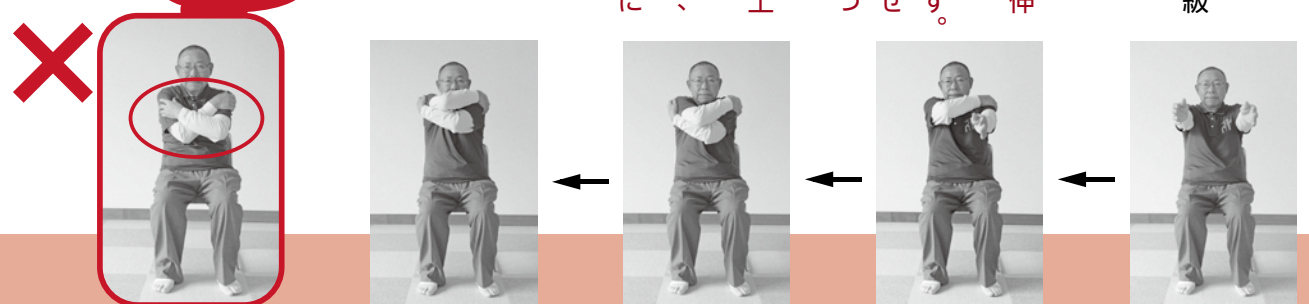
※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。

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

・腕の組み方が大切です。胸の前で腕がバッテンにならないように注意しましょう。



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

肩痛・肩こり予防の体操
モデル：村木定七さん
(シルバーリハビリ体操2級指導士)

手順

- 姿勢を正して両手を前に伸ばします。
- 右手で左の肩をつかみます。
- 左手は右腕の下をくぐらせるようにして、右の肩をつかみます。
- そこから1・2・3で肘を上げ、4で下げます。
- これを4回繰り返したら、腕を組みかえて同じように行います。

上下腕組み肩つかみ、腕の上げ下げ

ECO&LIFE

☎ 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224



古着・古布・古紙・ごでんの無料回収

古着・古布・古紙の回収

◇回収できるもの

古着・古布（全て洗濯済みのもの）

洋服、着物、帯、スーツ、礼服、タオル、シャツなど

※透明か半透明のビニール袋にまとめて入れてください。

※クリーニングのビニール袋やハンガーは外してください。

古紙 段ボール、新聞紙、雑誌、牛乳パック、紙箱、紙袋など

※紙ひもで束ねるか、紙袋にまとめてください。

◇回収できないもの

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、セーターなどの毛糸製品、枕、布おむつ、制服、学生服、カーペット、毛布、カーテン、くつ、かばんなど

※企業名などのネーム刺繍があるものは回収できません。

古紙 カーボン紙、感熱紙、レシート、圧着はがきなど

◇日時 11月5日(土) 8時～9時30分
◇回収場所 市役所正面玄関前
◇ごでん小型家電の回収

◇回収できるもの

使用済小型家電（携帯電話、パソコン、据置型ゲーム機、DVD/BDレコーダー、炊飯器、掃除機、電子楽器など家庭で使用したもの）

※市役所や各市民センターなどに常設の回収ボックス（15センチ×25センチ）に入らないサイズも回収します。

※乾電池、充電電池、電球は取り外してください。取り外せない場合は回収できません。

◇回収できないもの

事業所などで使用したもの、ブラウン管製品、コンポ、家電リサイクル法の対象品目（テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機）、衣類乾燥機

