

11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
5 テレフォン病院 24 医師・看護師などが、健康や介護に関する相談をお聞きます。 ☎ 0120-959-783		1 大里医院 ☎ 22-1251	2 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	3 文化の日 鹿角中央病院 ☎ 23-4131	4 ■シルリハ体操教室 湯都里 本田医院 ☎ 35-3002	5 いけがみクリニック ☎ 30-0111
6 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	7 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター 小坂町診療所 ☎ 29-5500	8 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター 大里医院 ☎ 22-1251	9 ■出張年金相談 なかのクリニック ☎ 22-7335	10 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター 鹿角中央病院 ☎ 23-4131	11 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	12 本田医院 ☎ 35-3002
13 かつの厚生病院 ☎ 23-2111	14 大里医院 ☎ 22-1251	15 ■無料土地・家屋相談 鹿角中央病院 ☎ 23-4131	16 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター なかのクリニック ☎ 22-7335	17 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター いけがみクリニック ☎ 30-0111	18 ■シルリハ体操教室 湯都里 ■介護保険制度説明会 福祉保健センター 福永医院 ☎ 35-3117	19 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
20 大里医院 ☎ 22-1251	21 三ヶ田医院 ☎ 31-1231	22 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター 小坂町診療所 ☎ 29-5500	23 勤労感謝の日 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター 本田医院 ☎ 35-3002	24 ■出張年金相談 なかのクリニック ☎ 22-7335	25 いけがみクリニック ☎ 30-0111	26 福永医院 ☎ 35-3117
27 かつの厚生病院 ☎ 23-2111	28 小坂町診療所 ☎ 29-5500	29 鹿角中央病院 ☎ 23-4131	30 ■出張年金相談 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	※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。		

冬支度の休憩に。今月の新刊。

翻訳書簡『赤毛のアン』をめぐる言葉の旅
上白石 萌音／河野 万里子 著（NHK 出版）



俳優が翻訳家に手紙で手ほどきを受けながら、2年間にわたって『赤毛のアン』の翻訳に挑戦。日本語としてどう表現するかを追求したみずみずしい翻訳書簡です。（花輪）

気になるコレクション 押す図鑑 ボタン
西村 まさゆき 編著（小学館）



信号の押しボタンや、自動販売機、テレビのリモコンやゲーム機のボタンなど、日々の生活で身近なものから、非常時に使うボタンまで、計50種以上を豊富な写真と図で紹介しています。（花輪）

県境マニアと行く くるとふしぎ県境ツアー
田仕 雅淑 著（技術評論社）



日本全国の県境を、定番スポットから知る人ぞ知るマニアックなスポットまで、歴史を織り交ぜながら解説。東北編には、八幡平・十和田湖も掲載されています。（十和田）

みんなが知りたい! 元素のすべて 世界を形づくる成分の種類と特徴がわかる

「元素のすべて」編集室 著（メイツユニバーサルコンテンツ）



私たちの身近にあるものは、どんな元素からできているのか。全118種類の元素の特徴などを写真やイラストとともに紹介しています。（十和田）

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

「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
11月1日㊄、15日㊄、29日㊄
○尾去沢コース
11月4日㊄、18日㊄
○毛馬内コース
11月8日㊄、22日㊄
○大湯①コース
11月10日㊄、24日㊄
○大湯②コース
11月11日㊄、25日㊄
○花輪コース
11月17日㊄



人口と世帯（令和4年9月末現在）

男性：13,579人
合計：28,636人
（12,673世帯）
女性：15,057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㊄、16日㊄	福祉保健センター
4日㊄、18日㊄	大湯温泉保養センター 湯都里
7日㊄、17日㊄	尾去沢市民センター
8日㊄、22日㊄	十和田市民センター
10日㊄、24日㊄	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



ココがポイント

- ・両膝はできるだけくっつけたままで行いましょう。
- ・膝を倒した反対側の肩が浮かないようにしましょう。



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

立て膝で体ひねり
腰痛予防の体操
モデル…中澤 義隆さん
（シルバーリハビリ体操2級指導士）

手順

- 仰向けになります。
- お腹の上で両手を組み、両膝を立てます。
- 立てた膝を右側に倒し、顔を反対側に向けながら、ゆつくりと体をひねります。
- 呼吸を楽にして、15秒間その姿勢を保ちます。
- 反対側も同様に行います。

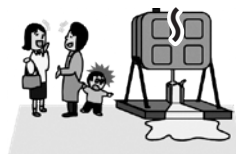
ECO&LIFE

☎ 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224



油漏れにご注意ください！

～灯油の流出事故を防ぐために～



灯油の流出は、火災発生の危険性があることはもとより、周囲への臭気や土壌汚染、河川に流出した場合、は水道水の断水などの事態に発展する恐れがあります。
灯油の流出事故を防ぐために次の点に注意しましょう。

冬を迎える前に

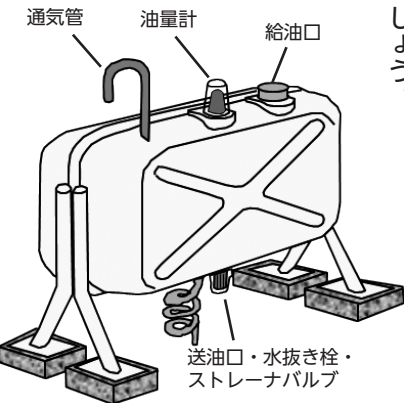
暖房機器やホームタンクの整備不良などによる灯油の流出事故が起きる恐れがあります。暖房機器を使い始める前に点検をしましょう。

点検は定期的に

灯油の残量を常に確認しましょう。灯油の減りが異常に早いときは、灯油の流出が疑われます。タンクや配管、ストレーナバルブ、水抜き栓などに破損がないか、定期的な点検を心がけましょう。

雪から守りましょう

屋根からの落雪や除雪の際の接触などで、ホームタンクが破損したり、送油配管が外れたりする恐れがあります。雪囲いをするか、目印を付けるなどして、タンクや配管を守りましょう。



目を離さないようにしましょう

ホームタンクからポリタンクへ灯油を移し替える時は、その場を離れたり、目を離したりしないようにしましょう。また、タンクのバルブをしつかり閉め、配管などから漏れるのを防ぎましょう。