

# 12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
<p>市議会 12月定例会 ▶日程 11月28日(月)本会議(開会)、12月8日(日)・9日(金)一般質問、12月12日(月)・13日(火)常任委員会、12月19日(月)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</p>			<p>1 ■シルバーリハビリ体操教室 福祉保健センター</p>	<p>2 ■シルバーリハビリ体操教室 湯都里</p>	<p>3 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>	
	<p>4 ■シルバーリハビリ体操教室 尾去沢市民センター</p>		<p>5 ■出張年金相談</p>	<p>6 ■無料弁護士相談 ■シルバーリハビリ体操教室 八幡平市民センター</p>	<p>7 いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>	<p>8 三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>
<p>9 小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>	<p>10 なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>11 鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>12 本田医院 ☎ 35-3002</p>	<p>13 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>	<p>14 小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>	<p>15 福永医院 ☎ 35-3117</p>
<p>16 かづの厚生病院 ☎ 23-2111</p>	<p>17 なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>18 大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>19 三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>20 本田医院 ☎ 35-3002</p>	<p>21 いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>	<p>22 小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>
<p>23 なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>24 大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>25 鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>26 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>	<p>27 小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>	<p>28 三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>29 いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>
<p>30 かづの厚生病院 ☎ 23-2111</p>	<p>31 大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>32 鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>33 本田医院 ☎ 35-3002</p>	<p>34 なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>35 福永医院 ☎ 35-3117</p>	<p>36 大里医院 ☎ 22-1251</p>

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。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～17時、日曜祝日は8時30分～17時

## 今月のシルバーリハビリ体操教室

◆時間 13時30分～14時30分

日にち	場所
1日(日)、21日(日)	福祉保健センター
2日(金)、16日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
5日(月)、15日(日)	尾去沢市民センター
8日(日)、22日(日)	八幡平市民センター
13日(日)、27日(日)	十和田市民センター

※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



# 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

### 膝抱え

股関節や膝関節を柔らかくする・腰痛予防の体操

モデル…片山 誠子さん  
(シルバーリハビリ体操2級指導士)

### 手順

- 仰向けになり、両膝を立てます。
- 右膝を両手で抱きかかえ、体に引き寄せます。
- 右膝を抱きかかえたまま、左足をゆっくりと伸ばしていきます。
- 呼吸は楽にして、15秒その姿勢を保ちます。
- 反対側も同様に行います。

### ポイント

抱きかかえた方の足の付け根が痛いときは、伸ばした方の膝を少し曲げましょう！



## こたつでほっと一息。今月の新刊。

薫を匂い、春を寿ぐ しめ飾り造形とその技法  
鈴木 安一郎・安藤 健浩 著 (誠文堂新光社)



しめ飾りは、新たな一年の実りと幸をもたらす「年神様」を迎え入れる飾りです。しめ飾りを作る楽しさがわかる一冊です。(花輪)

家庭料理の窓  
木村 衣有子 著 (平凡社)



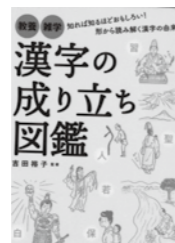
食の道を追求してきた作者が、「家庭料理のいまむかし」を紐解きます。東京と秋田を行き来する中で、食に関する風景も紹介しています。(十和田)

はたけの絵本  
いわむら かずお 著 (創元社)



「いわむらかずお絵本の丘美術館」の農場での12カ月を描いた絵本で、野菜や動物が水彩の優しいタッチで描かれ、四季の移り変わりが感じられます。(花輪)

漢字の成り立ち図鑑  
吉田 裕子 監修 (成美堂出版)



漢字の形にはそれぞれ意味があり、作られた背景や歴史を知ることによって理解が深まります。似た漢字との使い分けや慣用句、熟語も掲載しています。(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》

- 花輪コース 12月1日(日)・15日(日)
- 尾去沢コース 12月2日(金)・16日(金)
- 毛馬内コース 12月6日(日)・20日(日)
- 大湯①コース 12月8日(日)、22日(日)
- 大湯②コース 12月9日(金)・23日(金)
- 八幡平コース 12月13日(日)・27日(日)



### 人口と世帯 (令和4年10月末現在)



## ECO&LIFE

鹿角市消費生活センター (生活環境課内) ☎ 30-0258



# 「靈感商法」 「開運商法」

「ご注意ください」

### ① 靈感商法

人の悩みや不安を聞き出し、超能力などをかたって「このままではよくないことが起きる」と脅すことで、お金を支払わせたり高額な商品を購入させたりする手口です。

#### 相談事例

「あなたに悪霊がついている。悪霊を取り除くために壺を買いなさい」と言われ、高額な壺を購入してしまいました。

### ② 開運商法

「運気が上がる」「宝くじが当たる」などとうたって、お金を支払わせたり高額な開運グッズを購入させたりする手口です。

#### 相談事例

雑誌の広告に掲載されていた開運プレスレットを購入したところ、次々に開運グッズを売りつけられたり、祈祷サービスの商品の契約をさせられた。



- ① 高額な商品や開運グッズ、祈祷サービスなどの勧誘を受けても、その場ですぐに返事しないようにしましょう。
- ② 冷静に判断できない状態で高額な商品や開運グッズ、祈祷サービスを購入してしまったら、8日を経過するまでであれば、クーリング・オフができます。
- ③ 不安をおおらかながら勧誘を受けるなど、自分一人では対応できないと思ったら、すぐに消費生活センターに相談しましょう。