

※カレンダー下部「在宅当番医」の診療時間…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
※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

2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 ■出張年金相談	2 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	3 ■シルリハ体操教室 湯都里	4
			なかのクリニック ☎ 22-7335	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117	いけがみクリニック ☎ 30-0111
5	6 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	7	8 ■出張年金相談	9 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	10	11 建国記念の日
本田医院 ☎ 35-3002	大里医院 ☎ 22-1251	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	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
12	13	14 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	15 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	16 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	17 ■シルリハ体操教室 湯都里	18
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	本田医院 ☎ 35-3002	なかのクリニック ☎ 22-7335	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	いけがみクリニック ☎ 30-0111	福永医院 ☎ 35-3117
19	20 ■介護保険制度説明会 福祉保健センター	21 ■無料相談・登記相談	22 ■出張年金相談	23 天皇誕生日	24 ■無料弁護士相談	25
小坂町診療所 ☎ 29-5500	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	いけがみクリニック ☎ 30-0111	小坂町診療所 ☎ 29-5500
26	27	28 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	29 ■出張年金相談		30	
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	大里医院 ☎ 22-1251	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	31 ■出張年金相談			

テレフォン病院 24 をご利用ください。

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

※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。

読んで考える一冊。今月の新刊。

おばあさんの第三の人生
上野 明美 文・画／ときわ ひとみ 監修（埼玉福祉出版部）



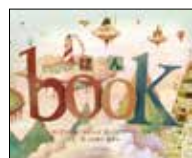
おじいさんに先立たれたおばあさん。おじいさんの部屋を片づけていると、なんと魔法のランプが出てきました。楽しい気持ちになるシニア向けの紙芝居です。（花輪）

「よくむせる」「せき込む」人のお助けBOOK
大谷 義夫 著（主婦の友社）



誤嚥が頻繁に起こるのは、のどの機能の衰えが関係しているかもしれません。誤嚥性肺炎を防ぐために、のどの機能を鍛える「のどトレ」や肺炎にならないための生活習慣を詳しく紹介しています。（十和田）

ほん
デイビッド・マイルズ 作／ナタリー・フープス 絵／上田 勢子 堀切 リエ 訳（子どもの未来社）



本を開くと、そこはあなただけの特別な場所。無限の想像力で広がる世界。紙の本と読書の魅力が感じられる素敵な絵本です。（花輪）

障害とバリアフリー いっしょに生きる子どもブックガイド
障害と本の研究会 編著（かがわ出版）



小学生から中学生以上向けまで、障害とバリアフリーを考えるきっかけとなる絵本や物語、ノンフィクションなどをテーマごとに紹介した一冊です。（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＞

- 大湯①コース
2日 月・16日 月
- 大湯②コース
3日 月・17日 月
- 八幡平コース
7日 月・21日 月
- 花輪コース
9日 月・23日 月
- 尾去沢コース
10日 月・24日 月
- 毛馬内コース
14日 月・28日 月

人口と世帯（令和4年12月末現在）

男性：13,504人
合計：28,473人
（12,611世帯）
女性：14,969人

今月のシルバーハ体操教室

◇時間 13時30分～14時30分

日にち	場所
2日 月、15日 月	福祉保健センター
3日 月、17日 月	大湯温泉保養センター 湯都里
6日 月、16日 月	尾去沢市民センター
9日 月	八幡平市民センター
14日 月、28日 月	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。

ここがポイント

- 膝頭が常に上を向いているようにしましょう。
- 顔と体は正面を向いたまま行いましょう。



足の水平移動
太ももの力を強くする・膝痛予防
モデル…大里信子さん（シルバーリハビリ体操2級指導士）

手順
①両足を肩幅に広げ、背筋を伸ばします。
②両手で椅子の端をつかみ、姿勢を安定させます。
③1で片方の膝を伸ばし、2で外側に開き、3で内側に戻し、4で脚を下ろします。
※これを左右交互に2回ずつ行います。



ECO&LIFE 鹿角広域行政組合事務局 ☎ 22-2611、生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

ガス抜き作業は必ず屋外で
屋外の火気の無い、風通しのよいところで、静電気の発生にも気を付けましょう。

スプレー缶
屋外で中身がなくなるまで出し切りましょう。塗料や薬剤などは紙や布などに染み込ませます（染み込ませたものは、可燃ごみです）。ガス抜きが完了しているものは、缶に書かれた使用方法を守りましょう。



スプレー缶やカセットボンベは、不適切な方法で処理すると、事故につながる恐れがあります。過去には、屋内で大量のスプレー缶を噴射し、ガスに引火したことが原因とみられる爆発事故も起きています。また、中身が残ったままごみに出された結果、ごみ収集車やごみ処理施設で火災が発生した事例もあります。事故を防止するため、次のことに気を付けましょう。

ECO スプレー缶やカセットボンベの適切な処理をお願いします！

ごみの出し方
ヘアスプレーや殺虫剤が入っていたスプレー缶、カセットボンベは、市指定ごみ袋または透明・半透明の買い物袋に入れて**不燃ごみ**の日にしてください。

塗料、油脂類が入っていたスプレー缶は、市指定ごみ袋または透明・半透明の買い物袋に入れて**不燃ごみ**の日にしてください。

スプレー缶の充填物の処理方法
一般社団法人日本エアゾール協会 ☎ 03-5207-9850
カセットボンベの充填物の処理方法
一般社団法人日本ガス石油機器工業会 ☎ 0120-149996
「カセットボンベお客様センター」

カセットボンベ
カセットコンロで火が消えるまで使いつくか、キャップを外して、ボンベの先端部をコンクリートなどに押し付けて、ガスを抜きましょう。

中身の有無を確認
ガス抜きが終わったら、スプレー缶・カセットボンベを振り、「チャップ」「シヤカシヤカ」など音がしないか確認しましょう。