

4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>1</p> <p>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します。 ☎ 0120-959-783</p>						<p>1</p> <p>本田医院 ☎ 35-3002</p>
<p>2</p> <p>なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>3</p> <p>■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター</p> <p>いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>	<p>4</p> <p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>5</p> <p>■出張年金相談</p> <p>三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>6</p> <p>■シルリハ体操教室 福祉保健センター</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>7</p> <p>■シルリハ体操教室 湯都里</p> <p>本田医院 ☎ 35-3002</p>	<p>8</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>
<p>9</p> <p>かづの厚生病院 ☎ 23-2111</p>	<p>10</p> <p>なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>11</p> <p>■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター</p> <p>大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>	<p>12</p> <p>■出張年金相談</p> <p>三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>13</p> <p>■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>	<p>14</p> <p>アスピーテライン開通</p> <p>三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>15</p> <p>大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>
<p>16</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>17</p> <p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>18</p> <p>■無料相談・登記相談</p> <p>福永医院 ☎ 35-3117</p>	<p>19</p> <p>■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター</p> <p>下川原駒踊り</p> <p>なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>20</p> <p>■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>21</p> <p>■シルリハ体操教室 湯都里</p> <p>いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>	<p>22</p> <p>福永医院 ☎ 35-3117</p>
<p>23</p> <p>かづの厚生病院 ☎ 23-2111</p>	<p>24</p> <p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>25</p> <p>■シルリハ体操教室 十和田市民センター</p> <p>松館天満宮 三台山獅子大権現舞</p> <p>福永医院 ☎ 35-3117</p>	<p>26</p> <p>■出張年金相談</p> <p>三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>27</p> <p>■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>28</p> <p>三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>29 昭和の日</p> <p>福永医院 ☎ 35-3117</p>
<p>30</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>	<p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>	<p>本田医院 ☎ 35-3002</p>	<p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>福永医院 ☎ 35-3117</p>

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

桜の開花を待ちながら。今月の新刊。

音楽について知っておくべき100のこと
竹内 薫 監訳 (小学館)

クラシックやロック、オペラなどの一般的な音楽だけでなく、自然の音や動物の鳴き声など、あらゆる分野から「音」に関する情報を集めた一冊。(花輪)

お茶でゆる〜りセルフケア大全
ロン毛メガネ 著 (大和出版)

頭痛やイライラ、不眠など、身近で手軽な飲む薬膳「お茶」で心身の不調を改善します。一日一杯のお茶で自分をいたわってみませんか。(十和田)

国会話法の正体 政界に巣くう怪しいレトリック
藤井 青銅 著 (柏書房)

「記憶にございます」「遺憾に思う」など、政治家や官僚の発する言葉を「国会話法」と名付け、徹底分析し可視化しています。有権者として政治への意識を研ぎ澄ませます一冊。(花輪)

18歳から「大人」？
成人にできることできないこと
18歳から「大人」？編集委員会 編著 (汐文社)

成年年齢が18歳に引き下げられたけど、何ができて、何ができないのか分からない方へ、18歳が得られる権利や義務について分かりやすく解説した一冊。(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 4日(月)・18日(金)
- 花輪コース 6日(水)・20日(日)
- 尾去沢コース 7日(木)・21日(月)
- 毛馬内コース 11日(金)・25日(火)
- 大湯①コース 13日(日)・27日(木)
- 大湯②コース 14日(月)・28日(金)



今月のシルリハ体操教室

◇時間 13時30分～14時30分

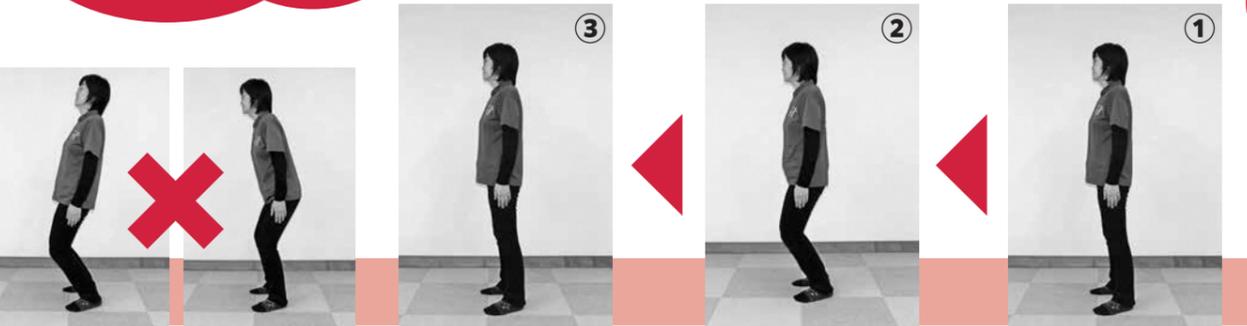
日にち	場所
3日(月)、20日(日)	尾去沢市民センター
6日(水)、19日(日)	福祉保健センター
7日(木)、21日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
11日(月)、25日(金)	十和田市民センター
13日(水)、27日(日)	八幡平市民センター

※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

●膝を曲げるときに前かがみになったり、反り返ったりしないように気を付けましょう！



立位で膝の曲げ伸ばし
膝の周りの力を強くする
膝痛予防の体操

モデル：高橋 睦子さん
(シルバリーリハビリ体操
2級指導士)

手順

- ①足を肩幅に開き、まっすぐ立ちます。
- ②背筋を伸ばしたまま、真下に沈み込むように、4秒かけてゆっくり膝を曲げ、4秒かけてゆっくり膝を伸ばします。
- ③これを4回繰り返しします。

ECO&LIFE 生活環境課 環境推進班 ☎30-0224

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用※

雪が解け、自転車の利用が増える4月・5月は、「自転車の安全利用推進運動」の強調期間です。

新入学(園)期の交通安全運動
◇期間 4月6日(日)～12日(水)

4月の入学シーズンを迎え、不慣れた通学路を通い始めた子どもたちが被害者となる交通事故が心配されます。事故に遭わないように交通ルール・マナーを家庭で再確認しましょう。また、運転者も交通ルールを厳守し、歩行者や他の車両に対して思いやりやゆずり合いの気持ちを持って通行しましょう。

毎月15日
自転車マナーアップの日
4月15日
自転車安全確認の日

自転車安全利用のため、交通ルールを守り、自転車乗車前にブレーキ・ハンドル・ライト・タイヤなどを点検するほか、定期的に整備士による点検・整備も受けましょう。

また、秋田県では自転車損害賠償責任保険などへの加入が義務付けられています。自転車利用中の交通事故での損害補償のため、自転車損害賠償責任保険などに必ず加入しましょう。既に加入されている方もTSMマークの期限やその他の保険への加入状況をしっかりと確認しましょう。

ECO 新入学・入園シーズン
交通安全ルールを守り交通事故ゼロへ