

カレンダ―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時から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。

5月の行事予定

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	1 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	5 こどもの日 ■シルリハ体操教室 湯都里	6
	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	大里医院 ☎ 22-1251	いけがみクリニック ☎ 30-0111
7	8	9 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	10 ■出張年金相談	11 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	12	13
なかのクリニック ☎ 22-7335	小坂町診療所 ☎ 29-5500	本田医院 ☎ 35-3002	なかのクリニック ☎ 22-7335	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
14	15	16 ■無料土地・家屋相談	17 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	18 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	19 ■シルリハ体操教室 湯都里	20
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117
21	22	23 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	24 ■出張年金相談	25 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	26	27
小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	なかのクリニック ☎ 22-7335	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	本田医院 ☎ 35-3002
28	29	30	31 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 尾去沢・十和田・八幡 平市民センター／福祉 保健センター／湯都里	乳児健康相談 「テレフォン病院 24」で は、チャットボット (AI による自動会話プログラ ム) を活用して、乳児健 康相談も行っています。 乳幼児健康相談 チャットボット ログインはこちら		
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	大里医院 ☎ 22-1251	小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117			

若葉が芽吹くこの時期に。今月の新刊。

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

もっと 素晴らしきお菓子缶の世界
中田 ぶう 著 (光文社)



お土産などお菓子を選ぶ時、味の他に見た目を選ぶことはありませんか。その中でも、特に「缶」に焦点を当てた本です。懐かしい缶や、手元にある缶など、見るだけでも楽しくなる一冊です。(花輪)

縄文人がなかなか稲作を始めない件
～縄文人の世界観入門～
笹木 あみ 著 (かもがわ出版)



「だって農耕ってたいへんなんでしょ？」なぜすぐに始められなかったのか、縄文人の謎に迫る一冊で、大湯環状列石にも触れている内容です。(十和田)

タカシ大丈夫な猫
刈谷 夏子 著 (岩波書店)



左側の足が二本しかない猫、タカシ。なぜ二本足になったのか、何が大丈夫なのか、猫のタカシの勇気と見守り支える人々の愛情が伝わってくる一冊です。(花輪)

宇宙兄弟といっしょに学ぶ宇宙図鑑
講談社 編 (講談社)



宇宙飛行士からロケット・太陽系・ブラックホールなど、ベストセラー漫画『宇宙兄弟』のキャラクターたちと一緒に宇宙を学べる図鑑です。(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
5月2日 月・16日 月、30日 月
○毛馬内コース
5月9日 月・23日 月
○大湯①コース
5月11日 月・25日 月
○大湯②コース
5月12日 月・26日 月
○花輪コース
5月18日 月
○尾去沢コース
5月19日 月



人口と世帯 (令和5年3月末現在)

男性: 13,337人
合計: 28,141人
(12,551世帯)
女性: 14,804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
1日 月、18日 月	尾去沢市民センター
4日 木、17日 月	福祉保健センター
5日 金、19日 金	大湯温泉保養センター 湯都里
9日 月、23日 月	十和田市民センター
11日 月、25日 月	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。

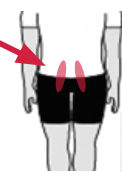
※31日迄のチャレンジデーは、14時から14時30分まで、上記の5施設全てで開催します。

ここがポイント

●血圧に影響が出ないように、力を入れる時は、必ず息を吐きながら行いましょう。

【腸腰筋】

足の付け根の奥にある筋肉で、足を持ち上げたり、姿勢を保ったりするための重要な筋肉です。



シルバーリハビリ体操 3級指導士養成講習会

受講生を募集中です。
詳しくは、ホームページをご覧ください。



- ※反対も同様に行います。
- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばします。
 - ②両手を重ねて、左膝の上に置きます。
 - ③左足を持ち上げ、上から両手で押さえます。
 - ④手は足を下げるように押し、足はそれに負けないように持ち上げます。
 - ⑤息を吐きながら、5～6秒間、思い切り力を入れます。



手の力を入れる

足の力を入れる



体操の動画はこちら↓

ECO&LIFE

生活環境課 環境推進班 ☎30-0224

- ◆日時 5月27日 土 8時～10時
◆回収場所 市役所 正面玄関前
◆回収対象
古着・古布…すべて洗濯済みのものに限りま。
衣料品…洋服、着物、帯、スーツ、礼服など
古布…タオル、シーツなど
古紙…段ボール、新聞紙、雑誌、牛乳パック、紙箱、紙袋など
◆回収対象外
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

ごみの減量化や資源の再利用を推進するため、ご家庭で不用になった古着・古布・古紙の回収を行います。
回収した古着・古布は中古衣料として再利用されるほか、工業用ぞうきん(ウエス)やルーフイング(屋根材)としてリサイクルされます。

回収時の注意事項

- 古着・古布
・透明か半透明のビニール袋にまとめて入れてください。
・出す前に洗濯をお願いします。
・ボタンや金具は取り外さないでください。
・クリーニングのビニール袋、ハンガーは外してください。
・古着・古布類以外のもの(くつ・かばんなど)は回収できません。
古紙
・段ボール、新聞紙、雑誌類は紙ひもで束ねてください。
・雑がみ類は、袋などにまとめてください。

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、下着・肌着類、毛足の長い毛布、カーペット、電気毛布、カーテン、制服・学生服など
※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

古着・古布・古紙の無料回収

不用になった古着などを提供して、ごみの減量につなげませんか