

# CALENDAR 1月の行事

1	火	
2	水	ユネスコ無形文化遺産 大日堂舞楽 8時～
3	木	
4	金	消防出初め式 9時30分～▶P22
5	土	
6	日	
7	月	*ストレッチボール教室 10時～・記念スポーツセンター
8	火	無料総合相談 13時30分～・市役所相談室▶P23
9	水	
10	木	無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶P23
11	金	*ココから体操教室 10時～・湯都里
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	無料土地・家屋相談 13時30分～・交流センター▶P23
16	水	
17	木	
18	金	*ゆったりヨガ教室 10時15分～・コモッセ
19	土	
20	日	映画 <b>ダイヤモンドナイト 先行上映</b> ▶P4 1月19日(土)～25日(金)
21	月	
22	火	*浅利ゆみ先生の健康体操教室 13時30分～・まちっこ
23	水	*リズム運動教室 10時～・コモッセ
24	木	無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶P23
25	金	
26	土	
27	日	*ちょ筋ストレッチ教室 10時～・福祉プラザ
28	月	*国保の運動教室などについて
29	火	市民課 国保医療班 ☎30-0222
30	水	骨密度測定会&ナトカリ比測定会 14時～・福祉保健センター▶P21
31	木	

# ECO&LIFE 応援! 快適生活

## 特殊詐欺の被害を防止 通話録音装置を貸し出します

オレオレ詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺被害が全国的に後を絶ちません。消費生活センターでは、市民の皆さんの財産を守るため通話録音装置の貸し出しを行っています。



### ●特徴

電話の発信者に「この通話は振り込み詐欺等の犯罪被害防止のため、会話内容が自動的に録音されます」というアナウンスを流し、通話を自動的に録音します。また、万が一の時にあらかじめ登録した電話番号に自動通報することができる緊急ボタンがあります。

### ●貸出対象

- ・65歳以上の高齢者のみの世帯
- ・過去に特殊詐欺の被害に遭ったことがある方

### ●貸出期間

録音装置を設置した日から6カ月以内

### ●費用

装置の貸出料・取付費用は無料です。電話回線使用料および通話料、装置の維持管理に要する費用（故障や紛失した場合を含む）は全額自己負担です。

### ●申込方法

消費生活センター窓口にて申し込みを受け付けています。申請書を提出する際、認め印が必要ですのでご持参ください。

※装置の設置には、市民共働課の職員が伺います。  
※装置について詳しく知りたい方、不審な電話にお困りの方はご連絡ください。

消費生活センター（市民共働課内）  
☎30-0258

# Health

問 地域包括支援センター ☎30-0103

## 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「シルバーリハビリ体操」を紹介します。

### 今月のシルリハ体操教室

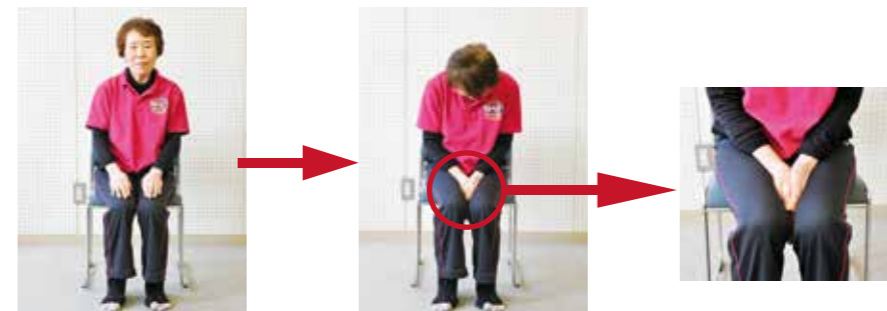
日にち	時間	場所
10日(日)	13時30分～	福祉保健センター
17日(日)		八幡平市民センター
24日(日)		尾去沢市民センター
29日(日)		十和田市民センター

参加することが介護予防につながります。まずは月1回から参加してみませんか。

### 膝痛予防体操②

#### 「膝締め」

モデル：シルバーリハビリ体操 3級指導士 三森 邦子さん



●足幅を握りこぶし1つ分くらい開いて座ります。

●両手を合わせて太もも（膝の少し手前）で挟み込みます。  
●挟んだ手を押しつぶすように、両足に力を入れます。  
●息を吐きながら、5～6秒、思い切り力を入れます。

### Point

- ・血圧に影響が出ないように、力を入れるときは必ず息を吐きながら行いましょう。
- ・手を挟む位置は、膝の骨が直接当たらないように、少し手前にしましょう。

# food

問 産業活力課 観光交流班 ☎30-0248

## きりたんぽを堪能できるお店をご紹介します

### 道の駅かづの あんとらあ

本市の観光拠点「道の駅かづの あんとらあ」は、きりたんぽ料理や手作り体験、お土産販売など、発祥の地ならではの魅力を一度に体感できる施設です。年間を通してさまざまなイベントが開催されますので、市民の皆さまもぜひお越しください。

### 〇レストラン グルメ味館

発祥の地鹿角の本格的なきりたんぽ鍋を味わうことができる「かづのきりたんぽ膳」がおすすめです。

### 〇手作り体験館

きりたんぽの手作り体験ができます。自分で串にご飯を握りつけ、みそを塗って焼く「みそつけたんぽ」は格別な味わいです。

### 〇観光物産プラザ

さまざまなお土産が取り揃えられており、きりたんぽ鍋セットはもちろん、一番最初のきりたんぽ鍋の味を再現した、キジ出汁みそ風味の「山子鍋つゆ」は、ここでしか販売されていない逸品です。

### ● 平和軒



所在地  
花輪字下花輪 8-2  
営業時間  
11時～14時、  
17時30分～23時  
休業日 毎週火曜日、第1日曜日  
☎23-2309

### ● サロン・ド割烹 美ふじ



所在地  
花輪字下花輪 155-7  
営業時間  
11時～14時  
(月～水曜日。木～日曜日は要予約)、  
18時～22時  
休業日 不定休  
☎23-5771

今回は、きりたんぽが出品されている首都圏などでの物産展についてご紹介します。