

※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～3日曜と日曜祝日は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。

1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 元日	2 振替休日 ユネスコ無形文化遺産 大日堂舞楽	3	4 消防出初め式 ■出張年金相談	5 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	6 ■シルリハ体操教室 湯都里	7
大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大里医院 ☎ 22-1251	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
8 鹿角市 二十歳のつどい	9 成人の日 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	10 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	11 ■出張年金相談	12 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	13	14
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	本田医院 ☎ 35-3002	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	福永医院 ☎ 35-3117	いけがみクリニック ☎ 30-0111
15	16	17	18 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	19 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	20 ■シルリハ体操教室 湯都里 ■介護保険制度説明会 福祉保健センター	21
なかのクリニック ☎ 22-7335	大里医院 ☎ 22-1251	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117	本田医院 ☎ 35-3002
22	23	24 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	25 ■出張年金相談	26 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	27 ■骨密度測定会 & ナトリウム比測定会 福祉保健センター	28
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	なかのクリニック ☎ 22-7335	本田医院 ☎ 35-3002	福永医院 ☎ 35-3117	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
29	30	31	※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。		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	
大里医院 ☎ 22-1251	小坂町診療所 ☎ 29-5500	三ヶ田医院 ☎ 31-1231				

年の初めに、この一冊。今月の新刊

はじめまして農民美術

宮村 真一、小笠原 正 監修（グラフィック社）



「農民美術」は、大正時代から始まった、農民の手によって作られた美術工芸品です。大湯農美生産組合による作品も紹介されています。（花輪）

女人京都

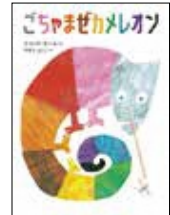
酒井 順子 著（小学館）



京都に長年通う著者が、歴史にその名を刻んだ女性たちの足跡をたどります。何度も京都に行ったことがある方も、行ったことが無い方も、歴史を体感する旅へ出てみませんか。（十和田）

ごちゃまぜカメレオン

エリック・カール さく／やぎた よしこ 訳（偕成社）



色とりどりの美しい動物たちがうらやましくなるカメレオン。色も形もどんどん変化していく、カラフルでゆかいな絵本です。最後は一体どうなるのか、ぜひ読んでみてください。（花輪）

まんぷくてつどう うまいもんめぐり

井上 よう子 さく／澤野 秋文 え（ポプラ社）



まんぷくてつどうセンター駅にやってきた、グルメ村の動物たち。「回転ずし駅」「竹やぶラーメン駅」など、旅するだけでおなかいっぱいになる、おいしい旅の愉快なお話です。（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
5日 19日 19日
- 大湯②コース
6日 20日 20日
- 花輪コース
12日 26日 26日
- 尾去沢コース
13日 27日 27日
- 毛馬内コース
17日 31日 31日
- 八幡平コース
24日 24日

人口と世帯（令和4年11月末現在）

男性：13,537人
合計：28,528人
（12,627世帯）
女性：14,991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
5日 18日 18日	福祉保健センター
6日 20日 20日	大湯温泉保養センター 湯都里
9日 19日 19日	尾去沢市民センター
10日 24日 24日	十和田市民センター
12日 26日 26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

体が曲がっていったり、伸びていったりしないようにしましょう。



あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

- ①両足をしっかりと床につけ、肩幅に開き、両手を膝に置きます。
- ②かかとを上げ、へそをのぞき込むように体をかがめます。
- ③両手で膝を上から押し、息を吐きながら、5～6秒おなかに思い切り力を入れます。

かかと上げへそのぞき

おなかの力を強くする・腰痛予防の体操
モデル…阿部 加世子さん
（シルバーリハビリ体操
2級指導士）

ECO&LIFE

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0219

降雪期になると、空き家などの屋根の雪（落雪など）に関する相談や問い合わせが増加します。空き家の所有者または相続人などは、こまめな除雪や雪下ろしを行い、近隣住民の方に迷惑がからないよう、適正な管理をお願いします。

解体費用の一部を補助します
倒壊の恐れがあるなど、危険度が高いと判断された「危険老朽空き家」を解体撤去される方に対して、解体費用の一部を補助します。

◇補助金額 解体および撤去処分費用の2分の1以内。総合的な適正管理（ガイドライン）により空き家の状況を調査し判定）により上限額が異なります。

※着工前に申請が必要です。お早めに生活環境課へご相談ください。



ホームページはこちら

秋田県主催の空き家無料相談会が開催されます

県では、空き家の所有者または自宅などが空き家となる見込みのある方を対象に、司法書士などの専門家がアドバイスを行う、空き家の無料相談会を開催します。空き家の管理や売却、解体などのお悩みがある方はお気軽にご相談ください。

- ◇日時 1月22日 9時～12時
- ◇場所 大館市立中央公民館 第1・2研修室
（大館市字桜町南45-1）
- ◇持ち物 登記事項証明書、建物写真、図面、相続関係図など
- ◇定員 20人（1人30分程度）
- ◇申込締切 1月13日 15時

秋田県地域づくり推進課
☎ 018-860-1237

