

※カレンダ―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。

3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
市議会 3 月定例会 ▶日程 2 月 24 日 議会本会議（開会）、 2 月 28 日 議案質疑、3 月 7 日 代表 表質問、3 月 8 日 9 日 一般質問、 3 月 10 日 議会・13 日 月常任委員会、3 月 20 日 月本会議（閉会）※都合によ り変更になる場合があります。 ☎ 議会事務局 ☎ 30-0280			1 ■出張年金相談	2 ■シルバーハ体操教室 福祉保健センター	3 ■シルバーハ体操教室 湯都里	4
			なかのクリニック ☎ 22-7335	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	福永医院 ☎ 35-3117	小坂町診療所 ☎ 29-5500
5	6 ■シルバーハ体操教室 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 ■シルバーハ体操教室 八幡平市民センター	10	11
本田医院 ☎ 35-3002	大里医院 ☎ 22-1251	いけがみクリニック ☎ 30-0111	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	なかのクリニック ☎ 22-7335	小坂町診療所 ☎ 29-5500	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
12	13	14 ■無料総合相談 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	15 ■出張年金相談 ■シルバーハ体操教室 福祉保健センター	16 ■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター	17 ■シルバーハ体操教室 湯都里	18
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	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	小坂町診療所 ☎ 29-5500	いけがみクリニック ☎ 30-0111	福永医院 ☎ 35-3117
19	20 ■無料土地・家屋相談	21 春分の日	22 ■出張年金相談	23 ■無料弁護士相談 ■シルバーハ体操教室 八幡平市民センター	24	25
大里医院 ☎ 22-1251	なかのクリニック ☎ 22-7335	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	本田医院 ☎ 35-3002
26	27	28 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	29 ■出張年金相談	30	31	
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	なかのクリニック ☎ 22-7335	いけがみクリニック ☎ 30-0111	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117	

寒い夜はストーブの前で。今月の新刊。

手づくり二十四節気
平野 恵理子 著（ハーバーコリンズ・ジャパン）



立春や春分、夏至など、季節を表す言葉として用いられる「二十四節気」。身近な物を使って、季節にちなんだ物を手づくりしてみませんか。（花輪）

きょうりゅうバスでとしゃかんへ
リウ・スーユエン 文／リン・シャオペイ 絵
／石田 稔 訳（世界文化社）



図書館のおはなし会に間に合うよう子どもたちは、きょうりゅうバスに乗って図書館に向かいます。きょうりゅうと子どもたちの心温まる物語です。カバーには世界各地の移動図書館を掲載しています。（花輪）

いつもの言葉があか抜ける
オトナ女子のすてきな語彙力帳
吉井 奈々 著（ダイヤモンド社）



いつもの言葉をちょっと変えるだけで、相手との距離が縮まり、気持ちがうまく伝わります。日常生活や職場での人間関係を円滑にするヒントが詰まった一冊です。（十和田）

図書館にまいこんだ こどもの大質問
こどもの大質問編集部 編（青春出版社）



子どもたちのピュアな疑問から始まった、かわいい難問や奇問について、図書館司書が本気で調べ、答えた奮闘記です。全国各地の図書館のユニークな事例を紹介しています。（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 8 日・16 日 8 日
- 大湯②コース
3 日 8 日・17 日 8 日
- 八幡平コース
7 日 8 日・21 日 8 日
- 花輪コース
9 日 8 日・23 日 8 日
- 尾去沢コース
10 日 8 日・24 日 8 日
- 毛馬内コース
14 日 8 日・28 日 8 日



人口と世帯（令和 5 年 1 月末現在）

男性：13,458 人
合計：28,400 人
（12,597 世帯）
女性：14,942 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
2 日 8 日、15 日 8 日	福祉保健センター
3 日 8 日、17 日 8 日	大湯温泉保養センター 湯都里
6 日 8 日、16 日 8 日	尾去沢市民センター
9 日 8 日、23 日 8 日	八幡平市民センター
14 日 8 日、28 日 8 日	十和田市民センター

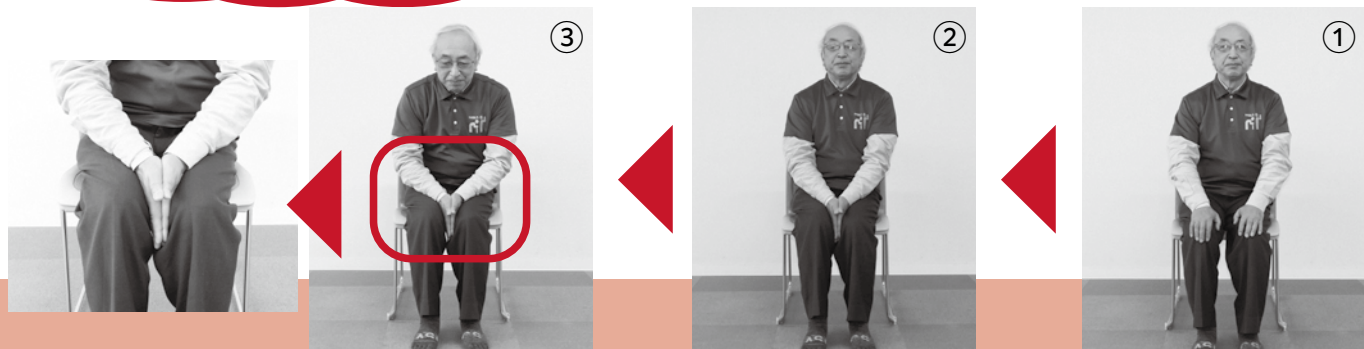
※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。

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

- 手を挟む位置は膝の少し手前にしましょう。
- 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。



ECO&LIFE

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224



飼い主のマナー 守っていますか？

飼い主にとって、ペットは大変可愛いものです。しかし、せっかく可愛がっているペットも、飼い主のマナーやしつけが悪ければ、周囲に迷惑をかけているかもしれません。中には犬や猫が苦手な人もいますので、周囲に迷惑をかけるいよう、配慮が必要です。

また、野良猫や野良犬への無責任な餌やりはやめましょう。意図しない繁殖やふん尿、いたずら、鳴き声などで周囲に迷惑がかかることがあります。世話をした時点で、その動物の飼養責任が生じますので、餌やりを行う場合は、責任を持って餌いましょう。

猫を飼うときのマナー

猫は屋内で飼うようにしましょう。放し飼いをしている人もいますが、飼い主の目の届かない公共の場所や他人の土地などを排泄物で汚したり、交通事故や猫同士のけんかで病気になる恐れもあります。

犬を飼うときのマナー

散歩のときには必ずリードを付けましょう。絶対に放し飼いはしないでください。

伸縮が効くリードは、周囲に迷惑がかかる場所では伸ばさないでください。

夜中や早朝の鳴き声は、近所の人にとって大変迷惑です。節度あるしつけが大切です。

ふんは必ず持ち帰りましょう。犬がふんをした場合の後始末は飼い主の責任です。

秋田県では空き缶や紙くずと同様、犬のふんのポイ捨ても禁止しています。（2万円以下の過料）

みんなが気持ちよく
過ごすためにも、
飼い主としてのマナーは
最低限守りましょう！

