

10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	2 ■出張年金相談	3 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	4	5
		小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117	なかのクリニック ☎ 22-7335	いながみクリニック ☎ 30-0111	笹村整形外科 ☎ 30-0035
6 ふるさとあきたラン!	7 ■ストレッチポール教室 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	8 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター ■無料総合相談	9 ■出張年金相談	10 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター ■無料弁護士相談	11 ■ココから体操教室 ■ゆったりヨガ教室	12
本田医院 ☎ 35-3002	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	長橋医院 ☎ 23-7612	大里医院 ☎ 22-1251	小坂町診療所 ☎ 29-5500	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
13 サマーノルディック スキー大会 11日~13日	14	15 ■無料相続・登記相談	16 ■出張年金相談	17 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	18	19
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	笹村整形外科 ☎ 30-0035	なかのクリニック ☎ 22-7335	いながみクリニック ☎ 30-0111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
20 ■ちよ筋ストレッチ 教室	21	22 ■浅利ゆみ先生の 健康体操教室	23 ■リズム体操教室 ■出張年金相談	24 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター ■無料弁護士相談	25 地区文化祭 25日~27日	26
長橋医院 ☎ 23-7612	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	笹村整形外科 ☎ 30-0035	福永医院 ☎ 35-3117	大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	長橋医院 ☎ 23-7612
27	28	29 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	30 ■出張年金相談	31 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	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します。 ☎ 0120-959-783	
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	なかのクリニック ☎ 22-7335	いながみクリニック ☎ 30-0111	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	大里医院 ☎ 22-1251		

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。
 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、日曜祝日は8時30分~17時

いい本、実りました。今月の新刊。

新版 縄文美術館
 小川 忠博 写真 / 小野 正文、堤 隆 監修
 (平凡社)

さまざまなデザインの生活用品や土偶から縄文人の生活を紹介します。土器すべてに解説が付いており、出土地・所蔵先がわかります。大湯環状列石も紹介されています。(花輪)

みんなとちがうきみだけど
 ジャクリーン・ウッドソン 作 / ラファエル・ロベス 絵 / 都甲 幸治 訳 (汐文社)

教室にいるみんなが自分とは違っていると感じることはありませんか。それは悪いことではないよとそっと寄り添ってくれる絵本です。

シビレシビ
 シャウ・ウェイ 著 (権出版)

痺れる辛さがやみつきになる麻辣料理レシピを紹介。これからの季節に、唐辛子と花椒のシビレと温かさをどうぞ。(十和田)

杉でつくる家具
 グループ モノ・モノ編 (グラフィック社)

1953年に発行された幻のDIY本『家庭の工作』に掲載された木製家具を復刻。身近な杉を使うことで、木材に目を向けるきっかけになる1冊。(十和田)

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

黄色い「かづの号」が走る
 <今月の移動図書館巡回日>

- 八幡平コース
 10月1日(日)・14日(月)・29日(日)
- 花輪コース
 10月3日(日)・17日(日)・31日(日)
- 尾去沢コース
 10月4日(金)・18日(金)
- 毛馬内コース
 10月8日(火)・22日(火)
- 大湯①コース
 10月10日(日)・24日(日)
- 大湯②コース
 10月11日(日)・25日(日)

※尾去沢コースを次のとおり変更しています。
 変更前 新堀・上山 13時~13時50分
 変更後 尾去沢小学校前 13時~13時50分
 ※詳しくは十和田図書館にお問い合わせください。



会社概要

◆所在地 (本社) 花輪字葉ノ木谷地198番地 (カリサイクルセンター) 花輪字柳田65番地1

◆設立 昭和61年10月 (前身の会社の開業は昭和28年)

◆代表者 呉 尚俊

◆連絡先 ☎30-1201

魅力あふれる地元企業を紹介

鹿角の企業 いいね!

有限会社 大成商事

創業66年。自動車解体を柱に金属リサイクルや中古部品販売、産業廃棄物処理業を行っています。北東北3県から廃自動車を集積し、年間約1万台を処理しており、中古部品をインターネットで国内販売したり、海外50カ国以上にエンジンなどを輸出したりしています。中古タイヤやホイールなどの個人販売も展開していますので、ぜひ、本社までお立ち寄りください。

ウチの会社のスゴイ人

社員自慢 副工場長 中古部品担当 海沼さん
 数多くの部品の中から、車種に合う部品を適合させ、全国から受発注する役割を担っています。

代表取締役 呉尚俊さん

人間の血液循環に例え、製品を製造し供給する産業は「動脈産業」、そこで発生した廃棄物を回収し、再資源化する産業は「静脈産業」と呼ばれます。我々は静脈産業の一員として自動車のリサイクル率向上を目指し、未来の子どものために、これ以上地球を汚さないよう循環型社会の形成に向けて、日々研究・努力しています。

代表取締役 呉尚俊さん

鹿角市健康宣言

健康寿命県内一「10年後、脳卒中で亡くなる方を8割減らします」

健康のための「二歩」を踏み出そう

プラス10で健康寿命を延ばしましょう

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病、また、脳卒中や心臓病、がん、口コモ*2、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

運動不足だと感じている方や健康診断で運動を勧められた方などは、1日にプラス10分の運動を取り入れてみましょう。

例えば:
 車で外出したとき
 会社やスーパーなどの玄関からあえて離れた位置に車を停めてみる。
 外出先でトイレに行くとき
 あえて遠い場所や違う階のトイレを使う。
 買い物のとき
 できるだけ階段を利用する。エレベーターよりもエスカレーターを利用する。

安全のために…

- ・体を動かす時間は少しずつ増やしていく
- ・体調が悪い時や腰や膝に痛みのある方は無理をしない
- ・病気などで運動に制限のある方はかかりつけ医の指示を守る

1日に10分の運動を増やすコツ

- ① 1度にやらなくてもいい。3~4分の運動を朝・昼・夜と分けて行っても問題ありません。
- ② 普段の生活の中に運動を取り入れる。無理に生活スタイルを変えなくても、+10はできます。