

2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 鹿角中央病院 ☎ 23-4131
2	3 シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	4 ■無料総合相談	5	6	7 ゆったりヨガ教室	8
大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	福永医院 ☎ 35-3117	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	小坂町診療所 ☎ 29-5500
9 鹿角市かるた 選手権大会	10	11 シルリハ体操教室 十和田市民センター	12	13 ■無料弁護士相談 シルリハ体操教室 八幡平市民センター	14 ココから体操教室	15
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	福永医院 ☎ 35-3117	本田医院 ☎ 35-3002	なかのクリニック ☎ 22-7335	大里医院 ☎ 22-1251	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	いけがみクリニック ☎ 30-0111
16 土深井裸まいり	17 ストレッチポール教室	18 ■無料相談・登記相談	19	20 シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	21	22
長橋医院 ☎ 23-7612	大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	笹村整形外科 ☎ 30-0035
23 ちょ筋ストレッチ教室	24	25 浅利ゆみ先生の健康 体操教室 シルリハ体操教室 十和田市民センター	26 リズム体操教室	27 ■無料弁護士相談 シルリハ体操教室 八幡平市民センター・ 福祉保健センター	28	29
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	福永医院 ☎ 35-3117	小坂町診療所 ☎ 29-5500	なかのクリニック ☎ 22-7335	本田医院 ☎ 35-3002	笹村整形外科 ☎ 30-0035	長橋医院 ☎ 23-7612
全日本学生スキー選手権大会 24日～27日 花輪スキー場						

※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

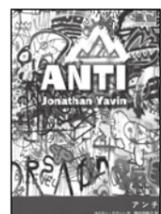
寒い日にはお家で読書。今月の新刊。

日本語をつかまえる!  
飯間 浩明 文/金井 真紀 絵  
(毎日新聞出版)



謝りたいときに「ごめんなさい」よりもっと誠実さを伝えるために。日ごろから気になる「ことば」の面白さやニュアンス、由来を教えてください。(花輪)

アンチ  
ヨナタン・ヤヴィン 作/鴨志田 聡子 訳  
(岩波書店)



少年アンチは、ヒップホップに出会い、ラップに夢中になります。反抗ばかりしていた少年がやがて自我に芽生えていく様子を描く、イスラエルの青春小説です。(花輪)

DVDと動画でわかるはじめての手話  
モンキー 高野 著 (ナツメ社)



手話を学ぶ前に知っておきたいことや、日常会話に必要なフレーズ・単語を紹介。手話の動きを動画で見られるDVD付きです。(十和田)

からだを整えるフルーツ in 紅茶  
葉日本堂 監修 (大泉書店)



紅茶にフルーツのさまざまな効能をプラスすることで、体の不調を整えることができます。手軽においしく飲めるレシピを掲載。(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》

- 毛馬内コース 2月4日(月)・18日(木)
- 大湯①コース 2月6日(水)・20日(日)
- 大湯②コース 2月7日(金)・21日(金)
- 八幡平コース 2月11日(火)・24日(日)
- 花輪コース 2月13日(水)・27日(木)
- 尾去沢コース 2月14日(金)・28日(金)

人口と世帯(令和元年12月末現在)

男性: 14,379人  
女性: 16,075人

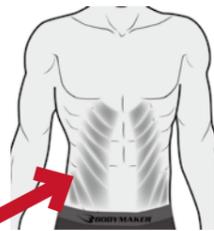


合計: 30,454人  
12,919(世帯)

今月のシルリハ体操教室

日にち	場所	時間
3日(月)、20日(木)	尾去沢市民センター	13時30分～
11日(火)、25日(火)	十和田市民センター	
13日(水)、27日(水)	八幡平市民センター	
27日(木)	福祉保健センター	

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。



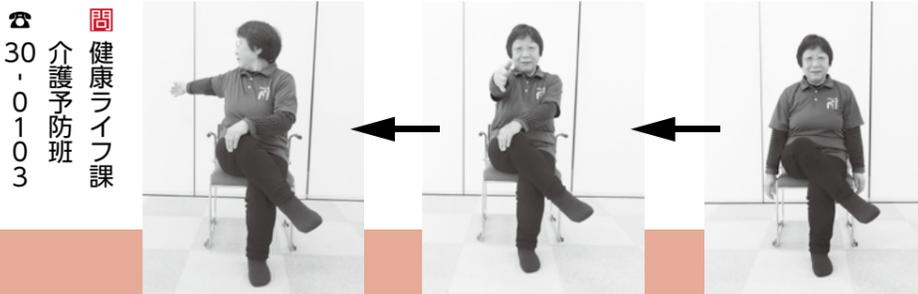
腹斜筋  
体をひねるときに使う筋肉で、くびれを作ります。

- 反対側も同様に行います。
- 呼吸は楽にして15秒から20秒ぐらいその姿勢を保ちます。
- 伸ばした右手を見ながら、後ろを振り向くように体をひねります。
- 姿勢を正して右脚を組みます。
- 左手で右膝の外側を軽くおさえ、右手を前に伸ばします。

手順

モデル  
山崎 ヨシノさん  
(シルバーリハビリ体操 2級指導士)

「脚組み体ひねり」  
(腰・腹斜筋のストレッチと強化、腰痛予防)



世界遺産登録に向けて 石ストーンサークル館 ☎37-3822

世界遺産

大湯環状列石

世界遺産登録に向けた取り組み

大湯環状列石について②

大湯環状列石では二つの環状列石のほかにもさまざまな遺構が発見されており、現在もその一部を見る事ができますが、これらすべてが同時期に作られたわけではありません。  
遺跡のある中通台地上での活動は、動物をとらえるための狩場としての利用から始まっています。それから徐々に環状列石が作られる場へと変わり、それらと関連付けた建物や配石遺構群などが形成されるようになります。そして、環状列石の形成は止まり、「環状配石遺構」という小型で環状を呈した石づくりの遺構群が作られていきます。  
このように環状列石形成前後の遺跡の様子を具体的な遺構によって知ることが出来る場所は、他の環状列石を持つ遺跡でもあまり多くなく、大湯環状列石の特徴のひとつとなっています。



万座環状列石と環状配石遺構群

○で囲んだ周囲からは、環状列石よりも新しい型式の土器が出土しています。

※遺構・昔の生活の様子を示す建物や工作物の痕跡のこと

「北海道・北東北の縄文遺跡群」の国内推薦が決定  
昨年12月20日に政府は2021年の世界遺産登録に向けた国内推薦を「北海道・北東北の縄文遺跡群」にすると発表し、1月16日に推薦書をユネスコ本部に提出しました。これまでの国内推薦獲得に向けた取り組みが実を結び、待望の結果となりました。今後関係自治体が一丸となって登録実現を目指します。

「北海道・北東北の縄文遺跡群」の国内推薦が決定

