

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
1 大里医院 ☎ 22-1251	2 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター いけがみクリニック ☎ 30-0111	3 鹿角中央病院 ☎ 23-4131	4 ■出張年金相談 福永医院 ☎ 35-3117	5 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター 大里医院 ☎ 22-1251	6 長橋医院 ☎ 23-7612	7 鹿角の医療を考える集い 花輪市民センター 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
8 かづの厚生病院 ☎ 23-2111	9 小坂町診療所 ☎ 29-5500	10 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター なかのクリニック ☎ 22-7335	11 ■出張年金相談 三ヶ田医院 ☎ 31-1231	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 いけがみクリニック ☎ 30-0111	13 本田医院 ☎ 35-3002	14 笹村整形外科 ☎ 30-0035
15 小坂町診療所 ☎ 29-5500	16 福永医院 ☎ 35-3117	17 ■無料土地・家屋相談 鹿角中央病院 ☎ 23-4131	18 ■出張年金相談 長橋医院 ☎ 23-7612	19 花輪第二中学校閉校式 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター 三ヶ田医院 ☎ 31-1231	20 春分の日 オジナオバナ (宮野平) 笹村整形外科 ☎ 30-0035	21 小坂町診療所 ☎ 29-5500
22 かづの厚生病院 ☎ 23-2111	23 オジナオバナ (小豆沢・谷内・夏井) 大里医院 ☎ 22-1251	24 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター いけがみクリニック ☎ 30-0111	25 ■出張年金相談 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	26 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター 八幡平市民センター 本田医院 ☎ 35-3002	27 笹村整形外科 ☎ 30-0035	28 鹿角中央病院 ☎ 23-4131
29 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	30 長橋医院 ☎ 23-7612	31 なかのクリニック ☎ 22-7335	市議会3月定例会 ▶日程 2月28日金本会議(開会)、3月3日火議案質疑、3月9日 日代表質問、3月10日水～11日木一般質問、3月12日金～13日 日金常任委員会、3月18日水本会議(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			

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。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

雪解けの季節に。今月の新刊

ものは言いよう
ヨシタケ シンスケ 著 / MOE 編集部 編
(白泉社)

ニューヨーク・タイムズ最優秀絵本賞など、数々の賞を受賞している絵本作家ヨシタケシンスケの創作の秘密に迫る、インタビュー・イラスト集。(花輪)

泣いたあとは、新しい靴をはこう。
10代のどうでもよくない悩みに作家が言葉で向き合ってみた

日本ペンクラブ 編 (ポプラ社)
「よくわからないけどモヤモヤする」「私だけスマホを持ってない」など、10代が直面する悩みに、森絵都や令丈ヒロ子など44人の作家が本気で答えた一冊。(花輪)

まんがでわかる発達障害の人のためのお仕事スキル
株式会社 Kaien 編著 (合同出版)

発達障害の人が、職場の環境や周りの人と折り合いをつけながら働くためのヒントを漫画とともに紹介。発達障害を理解するのにも役立つ1冊。(十和田)

もし地球に植物がなかったら?
きねふち なつみ著 (あすなろ書房)

およそ4億年前、とてもちいさな植物が地上に現れました。植物の視点から地球の歴史を読み解く学習絵本。(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 3月3日火・17日火
- 大湯①コース 3月5日火・19日火
- 大湯②コース 3月6日水・20日金
- 八幡平コース 3月10日火・24日火
- 花輪コース 3月12日水・26日水
- 尾去沢コース 3月13日木・27日金

人口と世帯 (令和2年1月末現在)



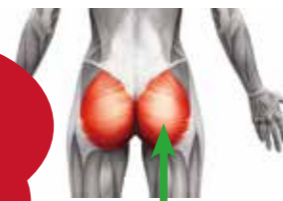
今月のシルリハ体操教室

日にち	場所	時間
2日(月)、19日(木)	尾去沢市民センター	13時30分～ 14時30分
5日(木)、26日(木)	福祉保健センター	
10日(火)、24日(火)	十和田市民センター	
12日(水)、26日(水)	八幡平市民センター	

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。

ここがポイント

- 膝をしっかり曲げると、お尻に力が入りやすくなります。
- お尻をストンと下ろさないようにしましょう。



大殿筋
お尻にある大きな筋肉で、立ち上がりや階段をのぼる際に重要な働きをする筋肉です。

- 4～5秒かけてゆっくりとお尻を下ろします。
- 仰向けでお腹の上で両手を組み、両膝を立てます。
- 両足に力を入れて、4～5秒かけてゆっくりとお尻を持ち上げます。
- 余裕があれば、お尻を上げた状態で数秒保ちましょう。

手順

3級指導士

モデル: 米沢典子さん
(シルリハ体操)

お尻上げ

大殿筋の強化、腰痛予防



健康ライフ課 介護予防班 ☎ 30-0103

鹿角市健康宣言 (2017)

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」

受動喫煙をなくそう

受動喫煙とは

自分の意思とは関係なく、他の人が吸っているたばこの煙を吸い込んでしまうことをいいます。受動喫煙が健康に悪影響を与えることは科学的に証明されており、以下の病気のリスクが高まることが分かっています。※日本国内では受動喫煙が原因で年間1万5千人が亡くなっていると推計されています。

- がん (口腔、肺、胃、大腸など)
- 糖尿病
- 呼吸器疾患 (COPD など)
- 循環器疾患 (脳卒中、虚血性心疾患など)
- 周産期異常 (早産、死産など)

また、たばこの先端から発生する「副流煙」は、吸い口のフィルター部分から吸い込む「主流煙」に比べ、ニコチン・一酸化炭素などの有害物質が多く含まれており、受動喫煙による健康被害の主な原因となっています。

秋田県受動喫煙防止条例

4月1日から喫煙場所の規制がスタートします。飲食店をはじめとした多くの施設が原則屋内禁煙となります。受動喫煙の健康に及ぼす影響や受動喫煙防止に対する理解を深め、受動喫煙を防ぐとともに、禁煙を実践することで健康寿命の延伸につながります。

20歳未満は立ち入り禁止!
20歳未満の方は、従業員も喫煙エリアに立ち入ることはできません。

標識掲示が義務づけ
施設に喫煙室がある場合、標識を掲示しなければなりません。

飲食店は禁煙標識の掲示も!
飲食店においては、店内禁煙か、喫煙室があるかについて店頭に掲示しなければなりません。

加熱式たばこ専用喫煙室
加熱式たばこ専用喫煙室(飲食可)は設置しないよう努めてください。

健康ライフ課 健康づくり班 ☎ 30-0119