

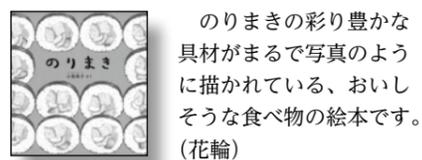
5月の行事予定

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
					1	2
<p>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</p>						
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	小坂町診療所 ☎ 29-5500	なかのクリニック ☎ 22-7335	いけがみクリニック ☎ 30-0111	笹村整形外科 ☎ 30-0035
10	11	12	13	14	15	16
				■無料弁護士相談		
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	なかのクリニック ☎ 22-7335	大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	本田医院 ☎ 35-3002
17	18	19	20	21	22	23
		■無料土地・家屋相談				
笹村整形外科 ☎ 30-0035	福永医院 ☎ 35-3117	小坂町診療所 ☎ 29-5500	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
24	25	26	27	28	29	30
				■無料弁護士相談		
かづの厚生病院 ☎ 23-2111						
31						
大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	笹村整形外科 ☎ 30-0035	福永医院 ☎ 35-3117	小坂町診療所 ☎ 29-5500	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。
 カレンジン下部「在宅当番医」の診察時間：月曜は17時～20時、土曜は14時から17時、日曜祝日は8時30分～17時

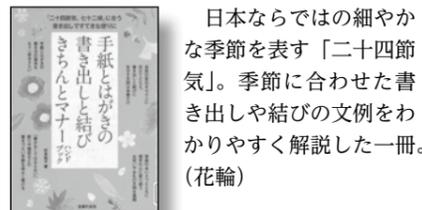
おうちで読書 今月の新刊。

のりまき
 小西 英子 さく (福音館書店)



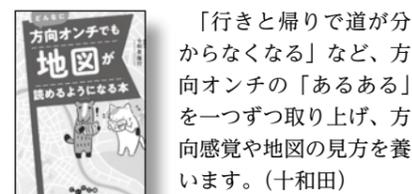
のりまきの彩り豊かな
 具材がまるで写真のよう
 に描かれている、おいし
 そうな食べ物の絵本です。
 (花輪)

**手紙とはがきの書き出しと結び
 きちんとマナーハンドブック**
 杉本 祐子 著 (主婦の友社)



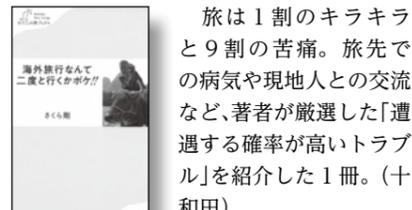
日本ならではの細やかな
 季節を表す「二十四節
 気」。季節に合わせた書
 き出しや結びの文例をわ
 かりやすく解説した一冊。
 (花輪)

**どんなに方向オンチでも地図が読めるよ
 うになる本**
 今和泉 隆行 著 (大和書房)



「行きと帰りで道が分
 からなくなる」など、方
 向オンチの「あるある」
 を一つずつ取り上げ、方
 向感覚や地図の見方を養
 います。(十和田)

海外旅行なんて二度と行くかボケ!!
 さくら 剛 著 (産業編集センター)



旅は1割のキラキラ
 と9割の苦痛。旅先で
 の病気や現地人との交流
 など、著者が厳選した「遭
 遇する確率が高いトラブ
 ル」を紹介した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>

- 大湯②コース
 5月1日金・15日金・29日金
- 尾去沢コース
 5月8日金・22日金
- 毛馬内コース
 5月12日金・26日金
- 大湯①コース
 5月14日金・28日金
- 八幡平コース
 5月19日金
- 花輪コース
 5月21日金

人口と世帯 (令和2年3月末現在)



住民主体型介護予防 みんなで広めよう シルバーリハビリ体操

- ・今月のシルリハ教室は中止します。
- ・シルバーリハビリ体操指導士の3級養成講習会を6月23日(日)から6回コースで開始します。詳しくは回覧板をご覧ください。なお、秋コースもあります。

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる介護予防体操・シルバーリハビリ体操を紹介します。

ココがポイント

- ・腕の力で脚を引き上げるのではなく、組んだ手から太ももを離すように引き上げると効果的です。



腸腰筋

脚の付け根の奥にある筋肉で、脚を持ち上げたり、姿勢を保持したりするための重要な筋肉です。

- **手順**
 両膝を立てて座り、太ももの下で手(指)を組みます。
 太ももを胸に近づけるように、片方の脚を引き上げ下ろします。反対の脚も同様に行います。
 ● これを数回繰り返します。

モデル：浅石 智恵子さん
 (シルバーリハビリ体操2級指導士)

腸腰筋の強化、バランス力の強化
脚抱えもも上げ



あんしん長寿課
 介護予防班
 ☎ 30-0103

ECO & LIFE

市民共働課 環境生活班 ☎ 30-0224

ECO

古着・古布・古紙の無料回収
 不用になった古着などを提供して、ごみの減量につなげませんか

- ◆ 回収対象
 ※昨年度までと回収品目が変わっていますので、ご注意ください。
古着・古布 すべて洗濯済みのものに限り、しみや小さな傷があっても回収します。
 衣料品：洋服、着物、帯、スーツ、セーターなど
 古布：タオル、タオルケット、シーツなど
古紙 段ボール、新聞紙、雑誌、牛乳パックなど
雑がみ 紙箱、紙袋など
- ◆ 回収場所 市役所正面玄関前
- ◆ 日時 5月30日(日) 8時～10時
- ◆ 回収対象外
 ごみの減量化や資源の再利用を推進するため、ご家庭で不用になった古着・古布・古紙の回収を行います。
 回収した古着・古布・古紙は中古衣料として再利用されるほか、工業用ぞうきん(ウエス)や再生紙としてリサイクルされます。

- ◆ 回収時の注意事項
古着・古布
 ・透明か半透明のビニール袋にまとめて入れてください。
 ・出す前に洗濯をお願いします。
 ・ボタンや金具は取り外さないでください。
 ・クリーニングのビニール袋、ハンガーは外してください。
 ・古着・古布類以外のもの(くつ、かばんなど)は回収できません。
古紙
 ・段ボール、新聞紙、雑誌類は紙ひもで束ねてください。
雑がみ
 ・袋などにまとめてください。

- ◆ 回収対象外
古着・古布 ペットに使用したもの、濡れているもの、布の切れ端やニットくず、布団や座布団などの「わた」や「羽毛」が入ったもの、枕、布おむつ、下着、カーペット、毛布、電気毛布、カーテンなど
古紙 カーボン紙、感熱紙、レシート、圧着はがきなど