

※ かつの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	1 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	2	3 ■出張年金相談	4 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	5 ■シルリハ体操教室 湯都里	6
7	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	笹村整形外科 ☎ 30-0035	本田医院 ☎ 35-3002	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
	8	9 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	10 ■出張年金相談	11 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	12	13
小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117	大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111	小坂町診療所 ☎ 29-5500
14	15	16 ■無料相続・登記相談	17 ■出張年金相談	18 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター 福祉保健センター	19	20
かつの厚生病院 ☎ 23-2111	大里医院 ☎ 22-1251	笹村整形外科 ☎ 30-0035	福永医院 ☎ 35-3117	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	本田医院 ☎ 35-3002
21	22	23 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	24 ■出張年金相談	25 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	26	27
長橋医院 ☎ 23-7612	大里医院 ☎ 22-1251	なかのクリニック ☎ 22-7335	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	笹村整形外科 ☎ 30-0035
28	29	30	市議会 6 月定例会 ▶日程 5 月 29 日定例会（開会）、6 月 8 日月一般質問、6 月 10 日水～11 日木常任委員会、6 月 18 日木本会議（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			
かつの厚生病院 ☎ 23-2111	福永医院 ☎ 35-3117	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	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ます。 ☎ 0120-959-783			

外は雨、家読書。今月の新刊。

なんとかする工作
青木 亮作 著（玄光社）



子どもの「作って」に答える、工夫と愛情とユーモアたっぷりの工作本。完成品を手にした子どもの満足気な表情が、かわいらしいです。（花輪）

うるさく、しずかに、ひそひそと
ロマナ・ロマニーシ 著／アンドリー・レシ
ヴ 著／広松 由希子 訳（河出書房新社）



音を目で楽しむことができる絵本です。美しくカラフルな絵を通して、音の世界が広がります。姉妹本の『目で見てかんじて』もぜひ手に取って、見るを感じてみませんか。（花輪）

コンビニおいしい進化史
吉岡 秀子 著（平凡社）



おにぎりやスイーツなど、コンビニのヒット商品作りの舞台裏を取材。その誕生秘話と進化の秘密を探った一冊。（十和田）

復興から自立への「ものづくり」
飛田 恵美子 著（小学館）



東日本大震災後、「ものづくり」を通して立ち上がった方々の取り組みを紹介。全てを失いゼロからの出発の中で、選り取った働き方や姿勢を取材した 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「かつの号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

○八幡平コース
6 月 2 日水・16 日水・30 日水
○花輪コース
6 月 4 日木・18 日木
○尾去沢コース
6 月 5 日金・19 日金
○毛馬内コース
6 月 9 日水・23 日水
○大湯①コース
6 月 11 日木・25 日木
○大湯②コース
6 月 12 日金・26 日金



人口と世帯（令和 2 年 4 月末現在）

男性：14,240 人
合計：30,157 人
（12,910 世帯）
女性：15,917 人

今月のシルリハ体操教室

日にち	場所	時間
1 日月、18 日木	尾去沢市民センター	13 時 30 分～ 14 時 30 分
4 日木、18 日木	福祉保健センター	
5 日金	大湯温泉保養センター 湯都里	
9 日水、23 日水	十和田市民センター	
11 日木、25 日木	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

- ・かかとを上げる際は、真上に伸び上がるイメージで行いましょう！
- ・かかとを下ろす際は、ゆっくり下ろすとより効果的です！



下腿三頭筋
ふくらはぎの筋肉で、つま先で踏んばる動きや血流にも大きな影響を与える筋肉です。

- これを数回繰り返します。
- 数秒間保持してから、ゆっくりかかとを下ろします。
- 両足でつま先立ちになるように、ゆっくりかかとを上げます。
- 足を肩幅に開き、椅子の背もたれやテーブルなどに手をつきます。
- つま先立ち
- 下腿三頭筋の強化、脚の血流改善
- モデル：阿部 加世子さん（シルバーリハビリ体操 2 級指導士）



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

- ① ①ごみ袋はしっかりと縛って封をししましょう！（収集時に運びやすくなります）
- ② ②ごみ袋の空気を抜いて出しましょう！（収集車内での破裂を防ぎます）
- ③ ③生ごみは水切りをしましょう！（ごみの量を減らすことができます）
- ④ ④普段からごみの減量を心がけましょう！（食品ロスを防ぐなど、ごみを出さないことも大切です）

以上の 4 つの点に気を付けてごみを出していただくことが、ご家族にとっても、ごみを収集・処理する作業員にとっても、ごみの円滑・安全な収集・処理を行う上で大切な行動です。
ぜひ、ご協力をよろしくお願い致します。

新型コロナウイルスなどの感染症の感染者又はその疑いのある方の使用済みマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方がご家庭にいらっしゃる場合、臭水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下のことを心がけてごみを出しましょう。

① ①ごみ箱にごみ袋をかぶせ、いっぱいにならないようにしましゅう！

ごみは、いっぱいになる前に早めに出しましょう。



② ②ごみに直接触れることのないよう、しっかりと縛って出しましょう！

ごみは、空気を抜いてからしっかりと縛って出しましょう。万一、ごみが袋の外面に触れた場合や、袋が破れている場合は、ごみ袋を二重にしてください。



③ ③ごみを捨てたあとはしっかりと手を洗いましょう！

石けんを使って、流水で手をよく洗いましょう。



ECO
新型コロナウイルス感染症の
予防対策を心がけたごみの出し方