

※カレンダー下部「在宅当番医」の診療時間…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
※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

9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 ■出張年金相談	2 ■出張年金相談	3 ■シルバーリハビリ体操教室 福祉保健センター	4 ■シルバーリハビリ体操教室 湯都里	5
6	7 ■シルバーリハビリ体操教室 尾去沢市民センター	8 ■無料総合相談 ■シルバーリハビリ体操教室 十和田市民センター	9 ■出張年金相談	10 ■無料弁護士相談 ■シルバーリハビリ体操教室 八幡平市民センター	11	12
本田医院 ☎ 35-3002	長橋医院 ☎ 23-7612	大里医院 ☎ 22-1251	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	福永医院 ☎ 35-3117
13	14	15 ■無料土地・家屋相談	16 ■出張年金相談	17 ■シルバーリハビリ体操教室 福祉保健センター 尾去沢市民センター	18	19
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	いけがみクリニック ☎ 30-0111	笹村整形外科 ☎ 30-0035	長橋医院 ☎ 23-7612	なかのクリニック ☎ 22-7335	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
20	21 敬老の日	22 秋分の日 ■シルバーリハビリ体操教室 十和田市民センター	23 ■出張年金相談	24 ■無料弁護士相談 ■シルバーリハビリ体操教室 八幡平市民センター	25	26
大里医院 ☎ 22-1251	笹村整形外科 ☎ 30-0035	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	福永医院 ☎ 35-3117	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
27	28	29	30 ■出張年金相談	市議会 9 月定例会 ▶日程 4 日金本会議（開会）、14 日月～15 日火一般質問、16 日水～17 日木常任委員会、25 日金本会議（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 ☎ 23-2111	長橋医院 ☎ 23-7612	小坂町診療所 ☎ 29-5500	三ヶ田医院 ☎ 31-1231			

栗が実る季節に読む。今月の新刊。

オニのふろめぐり
岡田 よしたか 著（小学館）



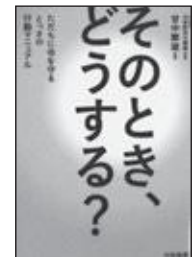
お風呂が大好きな赤オニは、今日はチョイと気分をかえて、人間たちのお風呂に行きました。そこでどんな騒ぎが巻き起こるのか。（花輪）

エンド・オブ・ライフ
佐々 涼子 著（集英社インターナショナル）



終末医療に取り組むベテラン看護師の友人に、末期癌が見つかった。多くの方の最期に寄り添ってきた友人は、自身の命の終わりにどのように向き合うのか。（花輪）

そのとき、どうする？
甘中 繁雄 監修（大和書房）



地震、天候の急変、火災、風水害。危険なシーンごとに、命を守るためにどう行動すべきかをわかりやすく解説した、とっさの行動マニュアル。（十和田）

「読む」って、どんなこと？
高橋 源一郎 著（NHK 出版）



誰もが習ってきた「文章の読み方」。しかし、それでは読めなかったり読み切れない文章がある。作家の高橋源一郎と「読む」ことの基本を学びなおす 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》

- 毛馬内コース 8 日火・22 日火
- 大湯①コース 10 日火・24 日火
- 大湯②コース 11 日金・25 日金
- 八幡平コース 15 日火・29 日火
- 花輪コース 17 日火
- 尾去沢コース 18 日金

人口と世帯（令和 2 年 7 月末現在）

男性：14,186 人
合計：30,012 人
(12,878 世帯)
女性：15,826 人

今月のシルバーリハビリ体操教室

◇時間 13 時 30 分～14 時 30 分

日にち	場所
3 日火、17 日火	福祉保健センター
4 日金	大湯温泉保養センター 湯都里
7 日月、17 日火	尾去沢市民センター
8 日火、22 日火	十和田市民センター
10 日火、24 日火	八幡平市民センター

※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。

こまがポイント

・頭を下げるのではなく、おへそを太ももに付けるような気持ちで体を倒していきましょう！

体操を動画で見ることができます。市ホームページはこちら



- 反対側も同様に行います。
- 呼吸は楽にして、15 秒～20 秒ぐらいその姿勢を保ちます。
- 右手を右膝の上に置きます。
- 右手をつま先に向かって滑らすようにしながら体を前に倒していきます。
- 膝が外に開かないように左手で右膝の外側を軽く押さえます
- イスに浅く座り、右足を前に伸ばします。
- 膝が外に開かないように左手で右膝の外側を軽く押さえます



片足伸ばし
太もも裏側のストレッチ・腰痛予防
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）

あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

マナーを守って快適なくらし

市民共動課 環境生活班 ☎ 30-0224

飼い主のマナー守っていますか？

猫を飼うときのマナー

飼い主にとって、ペットは大変可愛いものです。しかし、せっかく可愛がっているペットも、飼い主のマナーやしつけが悪ければ、周囲に迷惑をかけているかもしれません。中には犬や猫が苦手な人もいますので、周囲に迷惑をかけるいよう、配慮が必要です。

- ・猫は屋内で飼うようにしましょう。放し飼いをしている人もいますが、飼い主の目の届かないところで、公共の場所や他人の土地などを排泄物で汚していたり、交通事故や猫同士のけんかによる病気のおそれもあります。
- ・野良猫には餌を与えないようにしましょう。野良猫が増えるとうんち、いたずら、鳴き声などで周囲に迷惑がかかることがあります。



犬を飼うときのマナー

- ・散歩のときには必ずリードを付けましょう。絶対に放し飼いはしないでください。
- ・伸縮が効くリードは、他人に迷惑がかかる所では伸ばさないうでください。
- ・夜中や早朝の鳴き声は、近所の人にとって大変迷惑です。節度あるしつけが大切です。
- ・ふんは必ず持ち帰りましょう。犬がふんをした場合の後始末は飼い主の責任です。

県では空き缶や紙くずと同様、犬のふんのポイ捨ても禁止しています。（2万円以下の過料）

生後90日を経過した犬を飼う場合

登録と年1回の狂犬病予防注射が法律により義務付けられています。詳しくはご相談ください。

福祉総務課 総務企画班
☎ 30-0233