

12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	2	3	4	5
			■出張年金相談	■シルバーハ体操教室 福祉保健センター	■シルバーハ体操教室 湯都里	
		大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	小坂町診療所 ☎ 29-5500
6	7	8	9	10	11	12
	■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター	■無料総合相談 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	■出張年金相談	■無料弁護士相談 ■シルバーハ体操教室 八幡平市民センター		
大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117	笹村整形外科 ☎ 30-0035	なかのクリニック ☎ 22-7335	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	小坂町診療所 ☎ 29-5500	本田医院 ☎ 35-3002
13	14	15	16	17	18	19
		■無料相続・登記相談	■出張年金相談	■シルバーハ体操教室 福祉保健センター 尾去沢市民センター		
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	長橋医院 ☎ 23-7612	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117
20	21	22	23	24	25	26
		■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	■出張年金相談	■無料弁護士相談 ■シルバーハ体操教室 八幡平市民センター		
長橋医院 ☎ 23-7612	大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	なかのクリニック ☎ 22-7335	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117	笹村整形外科 ☎ 30-0035
27	28	29	30	31		
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	長橋医院 ☎ 23-7612	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大里医院 ☎ 22-1251		

市議会 12月定例会 議会事務局 ☎ 30-0280

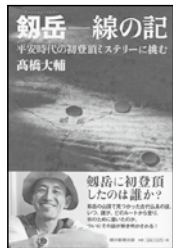
▶日程 11月27日金本会議（開会）、12月7日月・8日火一般質問、12月9日火・10日水
常任委員会、12月17日水本会議（閉会）※都合により変更になる場合があります。

テレフォン病院 24

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

あなたに贈る 1冊。今月の新刊。

剱岳 線の記 平安時代の初登頂ミステリーに挑む
高橋 大輔 著（朝日新聞出版）



明治40年の初登頂時、すでに山頂には人の形跡があった。一体、あの険しい山を誰がどんな目的でどうやって登ったのか。秋田県出身の著者が剱岳登頂の謎に迫ります。（花輪）

あかりちゃんのつがくろ
うるしばらともよし ふん／よしだ るみ え
（DINOBOX）



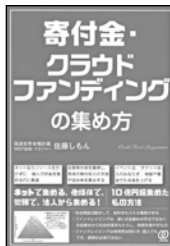
動物園が好きなあかりちゃんはもうすぐ小学1年生。新生活がちよっぴり不安なあかりちゃんは動物園の園長さんにあるお願いをします。さて、そのお願いとは。（花輪）

疫病退散 日本の護符ベスト10
島田 裕巳 著（サイゾー）



祭りなどに参加して流行病の鎮静を祈れないなら、護符に頼ろう。代表的な10種類を取り上げ、由来や効能、使い方を紹介します。（十和田）

寄付金・クラウドファンディングの集め方
佐藤 しもん 著（ぱる出版）



イベントは、チケット収入のみならず、物販や募金で収益をあげる。ネットなら元手をかけずに寄付を募ることができる。さまざまな資金調達の手法を解説します。（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
1日火・15日火
- 大湯①コース
3日火・17日火
- 大湯②コース
4日金・18日金
- 八幡平コース
8日火・22日火
- 花輪コース
10日火・24日火
- 尾去沢コース
11日金・25日金

人口と世帯（令和2年10月末現在）

男性：14,161人
合計：29,931人
（12,873世帯）
女性：15,770人

今月のシルバーハ体操教室

◇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。



ここがポイント

- かかとの位置をお尻に近づけるとより効果的です。
- 股を開くときは、力を抜いて重力に任せる要領で行いましょう。



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、鹿角広域行政組合事務局 ☎ 22-2611

ECO

スプレー缶やカセットボンベの適切な処理をお願いします！

スプレー缶やカセットボンベは、不適切な方法で処理すると事故や火災につながる場合があります。屋内で大量のスプレー缶が噴射され、ガスに引火したことが原因とみられる爆発火災事故や、ガス抜きの際に引火して広範囲に火傷を負ったという事故も起きています。

ガス抜き作業は必ず屋外で

屋外の火気の無い、風通しのよいところで行います。静電気にも気を付けましょう。

中身の有無を確認しましょう

中身を出し切った後、スプレー缶やカセットボンベを振ってみて、「チャプチャプ」「ジャカジャカ」など音がしないか確認をしましょう。

カセットボンベ

カセットコンロで火が消えるまで使い切るか、穴を開けずにガスを抜きます。キャップを外して、ボンベ先端の突起物を石やコンクリートなどの硬いものに押し付けると、ノズルから気化したガスが出ます。

スプレー缶
屋外で液がなくなるまで出し切り、中身は紙や布などに染み込ませます。（染み込ませたものは可燃ごみ）
中身排出機構（消費者が中身を確実に安全に排出する装置）がついているものは缶に書かれた使用方法を守りましょう。

ごみの出し方

カセットボンベやヘアスプレー、殺虫剤が入っていたスプレー缶は、市指定袋を使用して資源ごみの日にしてください。塗料、油脂類が入っていたスプレー缶は、市指定袋または透明・半透明の買い物袋を使用して不燃ごみの日にしてください。

スプレー缶の充填物の処理方法

（社）日本エアゾール協会
☎ 03-5207-9850

カセットボンベの充填物の処理方法
（社）日本ガス石油機器工業会「カセットボンベお客様センター」
☎ 0120-14-9996