

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

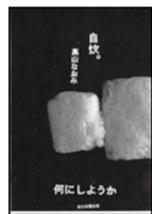
3月の行事予定 (在宅当番医)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	1 ■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター	2	3 ■出張年金相談	4 ■シルバーハ体操教室 福祉保健センター	5 ■シルバーハ体操教室 湯都里 オレンジカフェ しゃべり～な 道の駅おおゆ	6
	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	なかのクリニック ☎ 22-7335	いけがみクリニック ☎ 30-0111	本田医院 ☎ 35-3002	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
7	8	9 ■無料総合相談 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	10 ■出張年金相談	11 ■無料弁護士相談 ■シルバーハ体操教室 八幡平市民センター	12	13
大里医院 ☎ 22-1251	福永医院 ☎ 35-3117	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117
14 鹿角市議会議員 一般選挙	15	16 ■無料土地・家屋相談	17 ■出張年金相談	18 ■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター 福祉保健センター ぶら～っとカフェ 社会福祉協議会 まっちょカフェ まっちょ (要予約)	19	20 春分の日
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	なかのクリニック ☎ 22-7335	福永医院 ☎ 35-3117	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	小坂町診療所 ☎ 29-5500
21 ほっとな茶屋月山の郷 月山の郷	22	23 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	24 ■出張年金相談	25 ■無料弁護士相談 ■シルバーハ体操教室 八幡平市民センター	26	27
本田医院 ☎ 35-3002	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	なかのクリニック ☎ 22-7335	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	いけがみクリニック ☎ 30-0111
28	29	30	31 ■出張年金相談			
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	なかのクリニック ☎ 22-7335	福永医院 ☎ 35-3117	鹿角中央病院 ☎ 23-4131			

※在宅当番医は変更になる場合があります。
 事前に電話または市ホームページでご確認ください。

物語をいつくしむ。今月の新刊。

自炊。何にしようか
 高山 なおみ 著 (朝日新聞出版)



毎日の朝食・昼食・夕食。今日のご飯は何を作ろうかな…と悩んだ時、この本を開けば献立が決まるかもしれません。ひとり暮らしを始める方にも役立つレシピが満載です。(花輪)

分解する図鑑
 森下 信 監修・指導 / 石井 克枝 監修・指導 / 水野 仁輔 監修協力 (小学館)



さまざまな機械や道具の仕組み、食べ物やものの成り立ちを紹介。携帯電話やテレビ、いつも食べている食べ物を「分解」してみると、新しい発見があるかもしれません。(花輪)

ビジネス教養としてのアート
 岡田 温司 監修 (KADOKAWA)



アートと社会の関わりを、「アート×経済」「アート×思想」などに分類し、作者の意図や時代背景、流行・価値観などを解説。(十和田)

困ったときのおへやあそび
 近藤 理恵 著 (かもがわ出版)



未就学児のやんちゃな男の子を想定した、おうち時間を楽しく乗りきるためのアイデア集。遊びや工作、いつもと違うごはんのレシピも掲載しています。(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 2日(月)・16日(月)・30日(月)
- 大湯①コース 4日(水)・18日(水)
- 大湯②コース 5日(木)・19日(木)
- 八幡平コース 9日(月)・23日(月)
- 花輪コース 11日(水)・25日(水)
- 尾去沢コース 12日(木)・26日(木)

人口と世帯 (令和3年1月末現在)



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
1日(月)、18日(水)	尾去沢市民センター
4日(水)、18日(水)	福祉保健センター
5日(木)	大湯温泉保養センター 湯都里
9日(月)、23日(月)	十和田市民センター
11日(水)、25日(水)	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。

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



②それでもきつい場合は、後ろに手を着き少し体を倒すと楽に行えます。
 ①きつい場合は、上になった足を後ろに引くと楽に行えます。



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

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。

- ・横すわり
- ・股関節の柔軟性を高める
- ・腹斜筋のストレッチと強化
- ・モデル: 黒澤 美栄さん
- (シルバーリハビリ体操2級指導士)
- 手順
- ・できるだけ両膝を近づけ、横すわりをします。
- ・呼吸は楽にして、15秒程度その姿勢を保ちます。
- ・反対側も同様に行います。



腹斜筋
 身体をひねる時に使う筋肉で、くびれを作ります。

☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

ECO & LIFE

消費生活センター ☎ 30-0258

定期購入のトラブルに要注意

お試しのつもりが…注文していないのに商品が送られてくる!?

「お試し価格」や「モニター料金」など定価よりも割安で、1度だけ購入するつもりが、実際は定期購入契約だったというトラブルが増加しています。消費者が自主的に停止手続きを行わないと、自動で定期購入へ切り替わってしまうケースや、解約を申し出ようと業者に連絡しても電話が繋がらず、通常料金を請求されたというケースも見受けられます。

◎「定期購入」が条件となっていないか、支払う総額はいくらになるのかをしっかりと確認したうえで、契約するかどうかを慎重に判断する必要があります。
 ◎解約や返品ができるか、できる場合の条件はあるのかなど、解約条件についても事前にしっかりと確認しましょう。
 ◎パソコンやスマートフォンを使って契約した場合は、契約内容や解約条件がわかる画面を、印刷して保管するか、スクリーンショットにより保存しておきましょう。



少しでも不安に感じたら、消費生活センターにご相談ください。

