

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
<p>市議会 9月定例会</p> <p>▶日程 9月3日(金)本会議(開会)、9月13日(月)・14日(火)一般質問、9月15日(水)・16日(木)常任委員会、9月24日(金)本会議(閉会)</p> <p>※都合により変更になる場合があります。</p> <p>☎ 議会事務局 ☎ 30-0280</p>			<p>1</p> <p>■出張年金相談</p> <p>長橋医院 ☎ 23-7612</p>	<p>2</p> <p>■シルバーハビリ体操教室 福祉保健センター</p> <p>なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>3</p> <p>■シルバーハビリ体操教室 湯都里</p> <p>いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>	<p>4</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>
<p>5</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>	<p>6</p> <p>■シルバーハビリ体操教室 尾去沢市民センター</p> <p>福永医院 ☎ 35-3117</p>	<p>7</p> <p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>8</p> <p>■出張年金相談</p> <p>長橋医院 ☎ 23-7612</p>	<p>9</p> <p>■シルバーハビリ体操教室 八幡平市民センター</p> <p>■無料弁護士相談</p> <p>三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>10</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>11</p> <p>いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>
<p>12</p> <p>かづの厚生病院 ☎ 23-2111</p>	<p>13</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>	<p>14</p> <p>■シルバーハビリ体操教室 十和田市民センター</p> <p>■無料総合相談</p> <p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>15</p> <p>■シルバーハビリ体操教室 福祉保健センター</p> <p>■出張年金相談</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>16</p> <p>■シルバーハビリ体操教室 尾去沢市民センター</p> <p>■市民町民公開講座 コモッセ</p> <p>大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>	<p>17</p> <p>■シルバーハビリ体操教室 湯都里</p> <p>■市民町民公開講座 コモッセ</p> <p>本田医院 ☎ 35-3002</p>	<p>18</p> <p>福永医院 ☎ 35-3117</p>
<p>19</p> <p>なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>20 敬老の日</p> <p>大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>	<p>21</p> <p>■無料土地・家屋相談</p> <p>三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>22</p> <p>■出張年金相談</p> <p>■無料弁護士相談</p> <p>長橋医院 ☎ 23-7612</p>	<p>23 秋分の日</p> <p>■シルバーハビリ体操教室 八幡平市民センター</p> <p>本田医院 ☎ 35-3002</p>	<p>24</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>	<p>25</p> <p>大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>
<p>26</p> <p>かづの厚生病院 ☎ 23-2111</p>	<p>27</p> <p>なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>28</p> <p>■シルバーハビリ体操教室 十和田市民センター</p> <p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>29</p> <p>■出張年金相談</p> <p>本田医院 ☎ 35-3002</p>	<p>30</p> <p>いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>		

※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

今月のシルバーハビリ体操教室

◇時間 13時30分～14時30分

日にち	場所
2日(日)、15日(水)	福祉保健センター
3日(金)、17日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
6日(月)、16日(日)	尾去沢市民センター
9日(水)、23日(水)	八幡平市民センター
14日(火)、28日(火)	十和田市民センター

※マスクの着用と水分補給用の飲み物をご準備ください。体調の悪い場合は、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

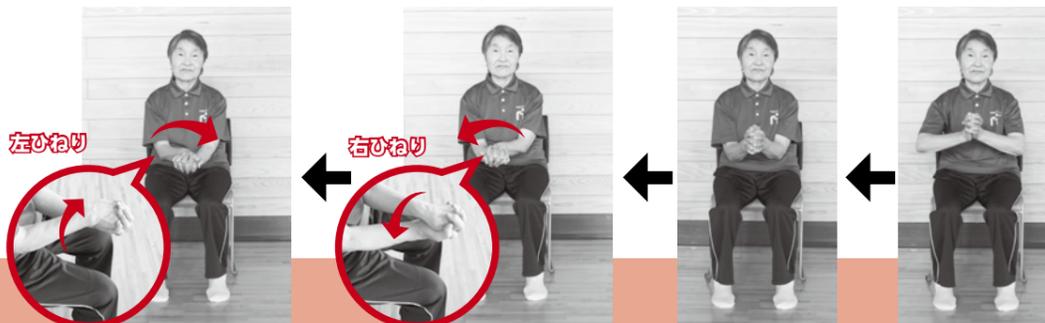


ココがポイント

・前腕をひねる際には、肘が体から離れないようにしましょう。

【前腕】

肘から手首までを指します。



☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

みんなで広めよう

シルバーハビリ体操

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・シルバーハビリ体操を紹介します。

- 姿勢を正し、体の正面で指を組みます。
 - 肘を脇腹の前につけます。
 - 左右の手の甲が交互に上を向くように、右ひねり・左ひねりを繰り返します。
- 手順
- 姿勢を正し、体の正面で指を組みます。

●肘を脇腹の前につけます。

●左右の手の甲が交互に上を向くように、右ひねり・左ひねりを繰り返します。

ぜんわん 前腕ひねり

ドアノブや瓶のふたなどを回しやすくする運動

モデル：大里 信子さん

(シルバーハビリ体操 2級指導士)

マナーを守って快適なくらし

☎ 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

飼い主のマナー守っていますか？

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まいよう、配慮が必要です。

また、野良猫や野良犬などには餌をあげないようにしましょう。意図しない繁殖など、動物の愛護や管理上好ましくない事態を引き起こす場合があります。

猫を飼うときのマナー

・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たり、交通事故や猫同士のけんかや病気になるおそれもあります。

・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、ふん尿、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さないでください。

・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。

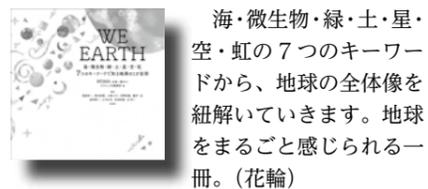
・ふんは必ず持ち帰りましょう。犬がふんをした場合の後始末は飼い主の責任です。

みんなが気持ちよく 飼い主としてのマナーは 最低限守りましょう！

家で楽しむ、読書の秋。今月の新刊。

☎ 花輪図書館 (コモッセ内) ☎ 23-4471 十和田図書館 ☎ 35-3239

WE EARTH NOMA 企画/グラフィック編集部 編 (グラフィック社)

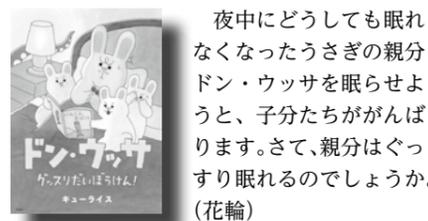


フィールド言語学者、巣ごもる。吉岡 乾 著 (創元社)



外に出て、言葉を調査するフィールド言語学者が、コロナ禍で外出できなくなったらどうなるのか。日常の出来事を言語学者目線で綴ったエッセイ。(十和田)

ドン・ウッサ くっすりだいぼうけん! キューライス 著 (白泉社)



恋するサル 黒鳥 英俊 著 (CCCメディアハウス)



ゴリラやオランウータンの飼育を長年担当してきた飼育員が見た、まるで人間のような社会構造や関係性。類人猿の心あたたまる実話を紹介。(十和田)

「あおぞらぶっく号」が走る <今月の移動図書館巡回日>

- 大湯①コース 9月2日(日)・23日(日)
- 大湯②コース 9月3日(金)・24日(金)
- 八幡平コース 9月14日(火)・28日(火)
- 花輪コース 9月16日(日)、30日(日)
- 尾去沢コース 9月17日(金)
- 毛馬内コース 9月20日(火)



人口と世帯 (令和3年7月末現在)

男性：13,951人
合計：29,413人 (12,807世帯)
女性：15,462人