

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

※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。

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 ※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

人生の新たな一歩。今月の新刊。

父と娘の認知症日記 認知症専門医の父・長谷川和夫が教えてくれたこと
長谷川 和夫 著/南高 まり 著 (中央法規出版)



認知症の専門医である父が発症し、娘が家族として向き合っていく姿を描いています。認知症と共に生きるヒントが詰まった一冊。(花輪)

マークで学ぶ SDGs 家でみつけるマーク
蟹江 憲史 監修 (ほるぷ出版)



家にあるさまざまなものに、マークがついていることはご存知ですか。そのマークには「SDGs (持続可能な開発目標)」につながるヒントが隠されています。(花輪)

びっくり!! 縄文植物誌
鈴木 三男 著 (同成社)



縄文人たちは、植物をさまざまなことに使っていました。驚きの植物利用法をフルカラーで紹介した一冊。(十和田)

即興スピーチ術 ここで一言お願いします!
大嶋 友秀 著 (芸術新聞社)



スピーチの無茶ぶりは突然やってくる。新年度を迎え、何かとあいさつの機会が増える時期に役立つ、急な指名でも瞬時に話せる心構えや方法を紹介します。(十和田)

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

「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 4月1日(日)・15日(日)・29日(日)
- 大湯②コース 4月2日(金)・16日(金)・30日(金)
- 八幡平コース 4月6日(火)・20日(火)
- 花輪コース 4月8日(日)・22日(日)
- 尾去沢コース 4月9日(金)・23日(金)
- 毛馬内コース 4月13日(火)・27日(火)

人口と世帯 (令和3年2月末現在)



今月のシルリハ体操教室

◇時間 13時30分〜14時30分

日にち	場所
1日(日)、21日(日)	福祉保健センター
2日(金)、16日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
5日(月)、15日(日)	尾去沢市民センター
8日(日)、22日(日)	八幡平市民センター
13日(火)、27日(火)	十和田市民センター

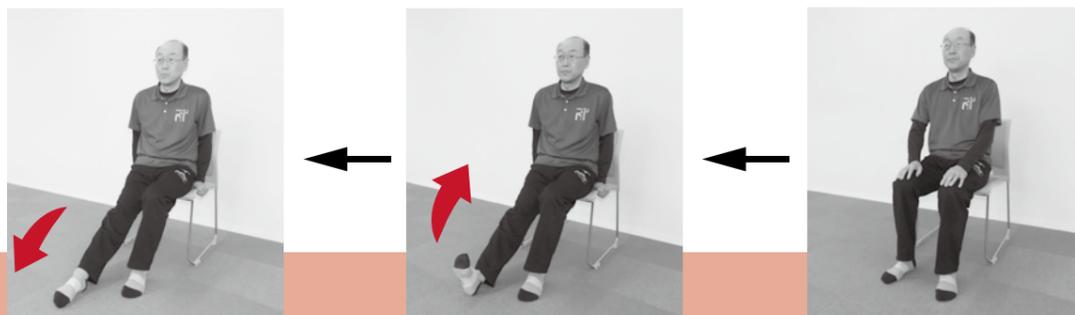
※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。

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



ここがポイント

・ひざは常に真上に向けたまま行いましょう。



あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

ECO & LIFE 4月10日(日)は「交通事故死ゼロを目指す日」です

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

自転車安全利用五則

春になり、自転車の利用が増える4月から5月の2カ月間は「自転車の安全利用推進運動」の強調期間です。自転車の安全利用のため、次の自転車安全利用五則を守りましょう。

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

◇運動期間 4月6日(火)〜15日(日)

4月の入園入学シーズンを迎え、不慣れた通学路を通い始めた子どもたちが被害者となる交通事故が心配されます。事故に遭わない、起こさないように交通ルールやマナーを家庭で再確認しましょう。また、運転者も交通ルールの厳守と歩行者や他の車両に対する思いやりやゆずり合いの気持ちを持って通行しましょう。



自転車の点検・整備を受けましょう
自転車事故により、数千円以上の損害賠償に発展するケースもあります。安全利用を心がけるとともに、年1回は点検・整備を受け、TSマーク(自転車向け保険)などの保険に加入しましょう。

春の全国交通安全運動