

※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時から17時、日曜祝日は8時30分～17時
※かつの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

5月の行事予定

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
市議会 5月定例会 ▶日程 5月14日金本会議（開会）、5月25日㊦・27日㊦一般質問、5月28日金・31日㊦常任委員会、6月4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						1 福永医院 ☎ 35-3117
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	7 ■シルリハ体操教室 湯都里	8
大里医院 ☎ 22-1251	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	本田医院 ☎ 35-3002	いけがみクリニック ☎ 30-0111	長橋医院 ☎ 23-7612	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
9	10 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	11 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	12 ■出張年金相談	13 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	14	15
かつの厚生病院 ☎ 23-2111	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大里医院 ☎ 22-1251	なかのクリニック ☎ 22-7335	本田医院 ☎ 35-3002	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	長橋医院 ☎ 23-7612
16	17	18 ■無料土地・家屋相談	19 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	20 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	21 ■シルリハ体操教室 湯都里	22
大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	福永医院 ☎ 35-3117	なかのクリニック ☎ 22-7335	小坂町診療所 ☎ 29-5500	いけがみクリニック ☎ 30-0111	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
23	24	25 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	26 ■出張年金相談	27 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	28	29
かつの厚生病院 ☎ 23-2111	なかのクリニック ☎ 22-7335					
30	31					
本田医院 ☎ 35-3002	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111

桜が散りゆく屋時に。今月の新刊。

キッチンからはじめる再生栽培
原 由紀子 監修（ブティック社）



普段は捨てる野菜の切れ端でできるリボン・ベジタブル（再生栽培）。豆苗やネギなど、切れ端から簡単に育つ野菜やハーブが紹介されています。（花輪）

日本語オノマトペのえほん
高野 紀子 作（あすなろ書房）



「わんわん」「ぱくぱく」など音や鳴き声、心の動きを表した言葉「オノマトペ」。楽しいイラストとともにどんな時に使うのか説明されています。（花輪）

Excel&Wordの資料をスマートに見せる本
中山 真敬 著（宝島社）



資料は見た目が重要。パッと目を引き、すぐに内容が把握できる資料作りのコツを解説した1冊。（十和田）

プレッシャーを味方にするメンタルトレーニング
高妻 容一 著（岩崎書店）



学校生活やスポーツ、習い事で、いつでも最高の自分を発揮できるようになるメンタルトレーニングの方法を紹介。（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》

○八幡平コース
5月4日㊦・18日㊦
○尾去沢コース
5月7日金・21日金
○毛馬内コース
5月11日㊦・25日㊦
○大湯①コース
5月13日㊦・27日㊦
○大湯②コース
5月14日金・28日金
○花輪コース
5月20日㊦



人口と世帯（令和3年3月末現在）

男性：13,998人
合計：29,566人
(12,790世帯)
女性：15,568人

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
6日㊦、19日㊦	福祉保健センター
7日金、21日金	大湯温泉保養センター 湯都里
10日㊦、20日㊦	尾去沢市民センター
11日㊦、25日㊦	十和田市民センター
13日㊦、27日㊦	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



ここがポイント

・ひざは常に曲げて行いましょう。

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。

ひざを曲げたままカニ歩き
下肢の筋力強化・
転倒予防

モデル…赤坂聖子さん
（シルバーリハビリ体操
2級指導士）

手順

- 足を閉じ、ひざを軽く曲げて立ちます。
- ひざを曲げたまま、横に歩きます。
- 片足を横に出し、もう片方の足をそろえます。
- 4歩進んだら、反対方向に歩き、元の位置に戻ります。



㊦ あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

ECO & LIFE

㊦ 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

ECO

古着・古布・古紙の無料回収
不用になった古着などを提供して、ごみの減量につなげませんか

ごみの減量化や資源の再利用を推進するため、ご家庭で不用になった古着・古布・古紙の回収を行います。

回収した古着・古布・古紙は中古衣料として再利用されるほか、工業用ぞうきん（ウエス）や再生紙としてリサイクルされます。

◆日時 5月29日㊦ 8時～10時
◆回収場所 市役所正面玄関前
◆回収対象

※昨年度までと回収品目が変わっていますので、ご注意ください。
古着・古布 すべて洗濯済みのもに限り。しみや小さな傷があっても回収します。

衣料品…洋服、着物、帯、スーツ、制服など
古布…タオル、タオルケット、シーツなど

古紙 段ボール、新聞紙、雑誌、牛乳パック、紙箱、紙袋など

◆回収対象外
古着・古布 ペットに使用したもの、濡れているもの、布の切れ端

やニットくず、布団や座布団などの「わた」や「羽毛」が入ったもの、セーターなどの毛糸製品、枕、布おむつ、下着、カーペット、毛布、電気毛布、カーテンなど
※企業名などのネーム刺繍があるものも回収できません。
古紙 カーボン紙、感熱紙、レシート、圧着はがきなど

回収時の注意事項

古着・古布
・透明か半透明のビニール袋にまとめて入れてください。
・出す前に洗濯をお願いします。
・ボタンや金具は取り外さないでください。
・クリーニングのビニール袋、ハンガーは外してください。
・古着・古布類以外のもの（くつ・かばんなど）は回収できません。
古紙
・段ボール、新聞紙、雑誌類は紙ひもで束ねてください。
・雑誌類は、袋などにまとめてください。