

CALENDAR 8月の行事

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	十和田八幡平駅伝競走全国大会 ▶ P13 無料総合相談 13時30分～・市役所相談室 ▶ P23
6	月	ストレッチボール教室 10時～・記念スポーツセンター ▶ P19
7	火	花輪ねぶた (7日～8日)
8	水	
9	木	介護のしごとフェア 13時30分～・コモッセ ▶ P10 無料弁護士相談 13時30分～・交流センター ▶ P23
10	金	ゆったりヨガ教室 10時15分～・コモッセ ▶ P19
11	土	全国ローラースキー選手権大会(11日～12日)・ 花輪スキー場 ▶ P13
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	大湯大太鼓 ▶ P6
16	木	鹿角市成人式 14時～・コモッセ ▶ P15
17	金	ココから体操教室 10時～・湯都里 ▶ P19
18	土	
19	日	花輪ばやし (19日～20日) ▶ P2
20	月	無料相続・登記相談 13時30分～・交流センター ▶ P23
21	火	毛馬内盆踊り (21日～23日) ▶ P5
22	水	リズム運動教室 10時～・コモッセ ▶ P19
23	木	無料弁護士相談 13時30分～・交流センター ▶ P23
24	金	
25	土	ストーンサークル縄文祭 6時～・大湯ストーン サークル館 ▶ P14
26	日	ちょ筋ストレッチ教室 10時～・福祉プラザ ▶ P19
27	月	
28	火	浅利ゆみ先生の健康体操教室 13時30分～・まっちこ ▶ P19
29	水	
30	木	鹿角市敬老会 (28日～30日) 10時～・コモッセ ▶ P16
31	金	

ECO & LIFE 応援! 快適生活

詐欺事件発生 還付金詐欺にご注意を

最近、市役所職員などを名乗り、「医療費や税金の還付金がある」と言ってATMへ行くよう指示する電話が多数確認されています。7月には市内で実際に現金をだまし取られる詐欺事件が発生しました。

このような詐欺は、還付金詐欺と呼ばれ、還付金を受け取るためにATMへ誘導し、実際はお金を受け取るのではなく、お金を振り込ませる操作を指示する悪質な手口です。ATMの操作に不慣れた高齢者を狙う事例が後を絶ちません。

市役所職員などが、医療費や税金の還付金を返金するためにATMへ行くよう指示することは一切ありません。また、還付金がATMで支払われることは絶対にありません。

「お金が返ってくるので、ATMへ行くように」と言われたら、還付金詐欺です。このような不審な電話は相手にせず、すぐに電話を切るとともに、警察や消費生活センターにご相談ください。

なお、市では特殊詐欺対策に有効な通話録音装置の貸し出しを行っています。貸し出しの対象は、市内の65歳以上の高齢者世帯または特殊詐欺被害に遭ったことのある方です。装置の貸出料・取付費用は無料ですので、設置を希望される場合や録音装置のご質問などについては、消費生活センターまでお問い合わせください。



消費生活センター(市民共動課内) ☎ 30-0258
鹿角警察署 ☎ 23-3321

book

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

本をお供に夏を満喫。 今月の新刊。



しょうご みじかよ
春は曙光、夏は短夜
岩佐 義樹 著 (ワニブックス)

季節に関わる言葉の豊かさを存分に楽しめる、美しい日本語を月ごとにまとめ、例文とともに紹介した1冊。(十和田)

睡眠負債 ちょっと寝不足が命を縮める
NHKスペシャル取材班 著 (朝日新聞出版)

わずかな睡眠不足が借金のように積み重なると、生活の質を下げるだけでなく、命にかかわる病気のリスクを高めてしまうことも。予防、対策から睡眠を見つめ直す1冊。(花輪)

ばかりこの「秋田の山」無茶修行
鶴岡 由紀子 著 (無明舎出版)

栗駒山で初めての登山かと思えば、吹雪の森吉山を登る。秋田の山は広く深く、興味は尽きない。秋田県を起点とした山行記録集。(十和田)

わかったさんのひんやりスイーツ

寺村 輝夫 原文 永井 郁子 企画・構成・絵 (あかね書房)

暑い夏に「ひんやり」スイーツはいかがですか。わかったさんがシュークリームやアイスクリームなど、ひんやりあまーいお菓子作りに挑戦。(花輪)



黄色い「かつの号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

○花輪コース	8月2日 困・16日 困・30日 困
○尾去沢コース	8月3日 困・17日 困・31日 困
○末広コース	8月7日 困・21日 困
○大湯コース	8月9日 困・23日 困
○草木コース	8月10日 困・24日 困
○八幡平コース	8月14日 困・28日 困

Health

問 地域包括支援センター ☎ 30-0103

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「シルバーリハビリ体操」を紹介します。

今月のシルリハ体操教室

日にち	時間	場所
2日 困	13時30分～	福祉保健センター
9日 困		八幡平市民センター
16日 困		尾去沢市民センター
28日 困		十和田市民センター

肩痛・肩こり予防体操③

「猿まね体操」 モデル：シルバーリハビリ体操3級指導士 村木 定七さん



●次に左右の腕を交互に大きく回していきます。

●両足を肩幅に広げ、背筋を伸ばします。
●手のひらを顔に向け、顔から頭の後ろまで全体をなでるように手を動かします。

●反対方向にも大きく回していきます。
●ゆっくり元に戻します。

Point

・手のひらが常に顔や頭の方を向くようにしましょう。
・いきなり大きく動かさず、顔をなでるような動作から徐々に大きく動かすようにしましょう。