

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

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。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

ジメジメする日は家の中で。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

消えた歌の風景 PART1 内館 牧子 著 (清流出版)

日本の古き良き時代の情景を伝えている童謡・唱歌などが忘れられてしまわないために、内館牧子さんのナビゲートで21曲を掲載しています。(花輪)

出動せよ!世界の緊急車両図鑑 サイモン・タイラー 作/宮坂 宏美 訳 (あすなろ書房)

ピンチの時に頼りになる世界のはたらき乗り物が大集合。イラストと共に、活躍している国や最高速度などを紹介しています。(十和田)

少年のための少年法入門 山下 敏雅・牧田 史・西野 優花 監修 (旬報社)

子どもたちのための法律を、子どもたちに知ってほしいという思いで作られた本です。今年4月に施行された改正少年法を分かりやすく解説しています。(花輪)

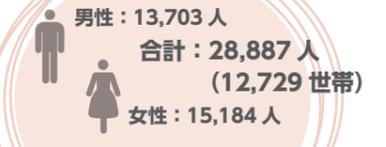
エダマメ インゲン ラッカセイ ソラマメ エンドウ 藤田 智 著 (NHK出版)

鹿角の特産品でもある「枝豆」。この枝豆をメインに、インゲンや落花生、そら豆、エンドウの栽培について、月ごとの作業や管理、病害虫などを詳しく解説しています。(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>

- 花輪コース 6月2日 日・16日 日・30日 日
  - 尾去沢コース 6月3日 日・17日 日
  - 毛馬内コース 6月7日 日・21日 日
  - 大湯①コース 6月9日 日・23日 日
  - 大湯②コース 6月10日 日・24日 日
  - 八幡平コース 6月14日 日・28日 日
- ※7月から八幡平コース巡回時間を変更します。  
八小 10:00~10:40・長内 10:50~11:10・長牛 11:20~11:40・夏井 11:50~12:10・谷内 13:30~13:50・湯瀬 14:20~14:40・小豆沢 15:00~15:20

人口と世帯 (令和4年4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
2日 日、15日 日	福祉保健センター
3日 日、17日 日	大湯温泉保養センター 湯都里
6日 日、16日 日	尾去沢市民センター
9日 日、23日 日	八幡平市民センター
14日 日、28日 日	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

・極端に頭が下がったり、体が後ろに倒れたりしないようにしましょう。



※あぐらが苦手な方は、片足を伸ばしたまま行ってみましょう。

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。

- お足様体操 股関節の柔軟性を高める体操 モデル・工藤 恵美子さん (シルバーリハビリ体操 3級指導士)
- 手順
- あぐらをかきます。
  - 右足を両手で支えるように下から抱えます。
  - 姿勢を正したまま、かかとをおへそに引き付けるように足を持ち上げます。
  - 呼吸は楽にして、15秒〜20秒その姿勢を保ちます。
  - 反対の足も同様に行います。

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

上映作品

「しゃぼん玉」



ぜひこの機会に保護司の活動にふれ、犯罪や非行のない地域社会を目指すため、何が求められているのか一緒に考えてみませんか。

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行に走った人たちの更生への理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

第33回鹿角市社会を明るくする運動市民集会では、犯罪や非行のない地域を作るために、「一人ひとりが「自分なら何ができるか」を考え、「できることから始める」きっかけを作ることを目指しています。

- 第33回鹿角市 社会を明るくする運動市民集会
- ◇日にち 7月15日 日
  - ◇時間 開演10時(9時40分開場)
  - ◇場所 文化の交流館コモッセ 文化ホール
  - ◇上映作品 「しゃぼん玉」
  - ◇上映時間 10時20分〜12時10分
  - ◇入場料 無料(入場整理券が必要ですが) ※未就学児も入場できます。
  - ◇整理券配布場所 市役所生活環境課、文化の交流館コモッセ
  - ◇入場整理券は6月10日 日 から配布します。1人5枚まで、整理券がなくなり次第配布を終了します。
  - ※当日はコモッセのみで配布します。

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ