

※かつの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

7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
※在宅当番医は変更になる場合がありますので、事前に電話または市ホームページで確認ください。		1 ■シルバーリハビリ体操教室 湯都里		2 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511		福永医院 ☎ 35-3117
3 ■シルバーリハビリ体操教室 尾去沢市民センター	4 大里医院 ☎ 22-1251	5 いけがみクリニック ☎ 30-0111	6 ■出張年金相談	7 ■シルバーリハビリ体操教室 福祉保健センター	8 長橋医院 ☎ 23-7612	9 小坂町診療所 ☎ 29-5500
10 ■無料総合相談 ■シルバーリハビリ体操教室 十和田市民センター	11 なかのクリニック ☎ 22-7335	12 大里医院 ☎ 22-1251	13 ■出張年金相談	14 ■無料弁護士相談 ■シルバーリハビリ体操教室 八幡平市民センター	15 ■シルバーリハビリ体操教室 湯都里	16 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
17 かつの厚生病院 ☎ 23-2111	18 海の日 なかのクリニック ☎ 22-7335	19 大里医院 ☎ 22-1251	20 ■出張年金相談 ■シルバーリハビリ体操教室 福祉保健センター ■介護保険制度説明会 福祉保健センター	21 ■シルバーリハビリ体操教室 尾去沢市民センター	22 長橋医院 ☎ 23-7612	23 本田医院 ☎ 35-3002
24 鹿角中央病院 ☎ 23-4131	25 なかのクリニック ☎ 22-7335	26 いけがみクリニック ☎ 30-0111	27 長橋医院 ☎ 23-7612	28 小坂町診療所 ☎ 29-5500	29 長橋医院 ☎ 23-7612	30 本田医院 ☎ 35-3002
31 かつの厚生病院 ☎ 23-2111	25 福永医院 ☎ 35-3117	26 大里医院 ☎ 22-1251	27 鹿角中央病院 ☎ 23-4131	28 なかのクリニック ☎ 22-7335	29 三ヶ田医院 ☎ 31-1231	30 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511

麦茶で一息つきながら。今月の新刊。

土偶を読む図鑑
竹倉 史人 著（小学館）

土偶と植物を比較し、「土偶は植物をかたどったフィギュアである」というユニークな新説を豊富なイラストや写真で紹介しています。（花輪）

空を見上げてわかること
斉田 季実治 著（PHP研究所）

現在テレビで活躍している気象キャスターが、気象予報士になるまでの道のりや気象予報の大切な役割など、身近だけど知らない気象予報士についてわかりやすく解説しています。（花輪）

たくましくて美しいウニと共生生物図鑑
山守 瑠奈 著（創元社）

ウニは美味しく食べられるだけではなく、実はとても奥深い生き物です。他生物との共生や意外な役割、多才な行動など、ウニの美しさに魅了されること間違いなしの1冊です。（十和田）

梅さんと小梅さん だいすきなおばあちゃん
ホンマ ジュンコ 著（KADOKAWA）

昭和50年代の秋田県を舞台に、祖母の梅と孫の小梅が織りなす懐かしきもあたたかい日々をつづります。かわいらしいイラストから子どもの頃を思い出すコミックエッセイです。（十和田）

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

「おおぞらぶっく号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

○尾去沢コース
7月1日金・15日金・29日金
○毛馬内コース
7月5日金
○大湯①コース
7月7日金・21日金
○大湯②コース
7月8日金・22日金
○八幡平コース
7月12日金・26日金
○花輪コース
7月14日金・28日金

人口と世帯（令和4年5月末現在）

男性：13,686人
合計：28,841人
（12,724世帯）
女性：15,155人

今月のシルバーリハビリ体操教室

◇時間 13時30分～14時30分

日にち	場所
1日金、15日金	大湯温泉保養センター 湯都里
4日月、21日金	尾去沢市民センター
7日金、20日金	福祉保健センター
12日金、26日金	十和田市民センター
14日金、28日金	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



ミミがポイント

- ・息を止めないで、必ず息を吐きながら行いましょう。
- ・両方の膝が伸びないように、両足を床につ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

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

路線バスの夏休み特別運賃
秋北バス(株)では、夏休み期間中、小中学生を対象に路線バスを特別運賃で運行します。この機会にぜひご利用ください。※高速バス、空港リムジンバスは除きます。

◇期間 7月23日(土)～8月24日(金)
◇運賃 1回の乗車につき、小学生50円、中学生100円

高齢者や運転免許証返納者に対しバス運賃を助成
市では、高齢者や運転免許証返納者が通院や買い物などの際にバスを利用しやすいように、路線バスの回数券および定期券の購入費を一部助成しています。

◇対象者 70歳以上の方または運転免許証返納者
◇対象券 回数券および定期券
◇割引率 2割
◇購入先 秋北バス(株)・十和田タクシー

※購入の際は、保険証の提示をお願いします。運転免許証を返納した方は、運転経歴証明書の提示をお願いします。



鹿角市地域公共交通活性化協議会
（事務局・生活環境課 環境推進班）
☎ 30-0224

地域の重要な交通手段を確保するため、ぜひ路線バスをご利用ください。

市内の路線バスは、通勤や通学、通院、買い物などの日常生活において重要な交通手段の一つです。

普段バスを利用しない方が、月に数回バスを利用していただくことで、バス路線の維持確保につながります。また、自家用車の利用を抑えることで、二酸化炭素の排出削減にもなります。



路線バスを利用しましょう