フロの仁古文中 / 左ウ出来店\

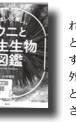
	∃ Sunday	月 Monday		事予定(在名 水 Wednesday		金 Friday	± Saturday
※ カ かご					Thursday	1■シルリハ体操教室	2 Saturday
(かづの厚生病院)	※在宅当番医は変更になる場合がありますので、事前に電話または市ホームページでご確認ください。		テレフォン病院 24 医師・看護師などが、健康や介護 に関する相談をお聞きします。 ☎ 0120-959-783			湯都里	
厚生病院の入り口は「救急入口」になり、 ー下部「在宅当番医」の診察時間 :月曜						大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117
	3	4 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	5	6 ■出張年金相談	フ ■シルリハ体操教室福祉保健センター	8	9
に	大里医院 ☎ 22-1251	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	長橋医院 ☎ 23-7612	小坂町診療所 ☎ 29-5500
ります。 唯から金曜は7時~20	10	11	12 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	13 ■出張年金相談	14 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	15 ■シルリハ体操教室 湯都里	16
20 時、土	かづの厚生病院 ☎ 23-2111	なかのクリニック ☎ 22-7335	大里医院 ☎ 22-1251	福永医院 ☎ 35-3117	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	本田医院 ☎ 35-3002	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
土曜は4時~17時、日曜祝	17	18 海の日	19	20 ■出張年金相談 ■シルリハ体操教室 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 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	22	23
	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	なかのクリニック ☎ 22-7335	いけがみクリニック 30-0111	長橋医院 ☎ 23-7612	小坂町診療所 ☎ 29-5500	長橋医院 ☎ 23-7612	本田医院 ☎ 35-3002
日曜祝日は8時3分~17時	24 かづの厚生病院 ☎ 23-2111 31	25	26 ■シルリハ <u>体操教室</u> +和田市民センター	27 ■出張年金相談	28 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	29	30 大湯温泉夏祭り (~31日)
ry.	小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117	大里医院 ☎ 22-1251	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	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)



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)

空を見上げてわかること 斉田 季実治 著 (PHP研究所)



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

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



を舞台に、祖母の梅と孫 の小梅が織りなす懐かし く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)

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) 「あおぞらぶっく号」が走る 《今月の移動図書館巡回日》

○尾去沢コース 7月1日盈・15日盈・29日盈 ○毛馬内コース 7月5日図 ○大湯①コース 7月7日困・21日困 ○大湯②コース 7月8日金・22日金

間 花輪図書館 (コモッセ内) ☎23-4471

○八幡平コース

○花輪コース

7月12日辺・26日辺

7月14日本・28日本

(12,724 世帯)

十和田図書館 ☎35-3239

昭和50年代の秋田県



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日金、15日金	大湯温泉保養センター 湯都里		
4日月、21日末	尾去沢市民センター		
7日末、20日本	福祉保健センター		
12 日火、26 日火	十和田市民センター		
14 日本、28 日本	八幡平市民センター		

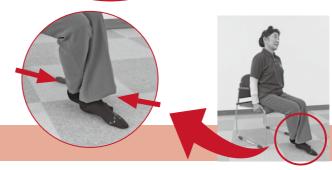
※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い 場合は参加をお控えください。

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



BESS#124

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。





みんなで広めよう

リ体操を紹介します。

左足は膝を曲げるように同 右足は膝を伸ばすように、

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

●両手で椅子の横をつ

かみ

市では、

市内の路線バスは、

通勤や通学、

買い物などの日常生活におい

姿勢を正します。

右足を左足に引っ掛けるよ

後ろに回します

指導士)

モデル: (シルバ

相馬 恵子さん

リハビリ体操2級

太ももの前側と後側の筋肉を同時に鍛える

闘 あんしん長寿課 介護予防班 **3**0-0103

路線

前後で足の押し合い

ECO&LIFE

間 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

●購入先

拿割引率

対象券

●対象者

思いっきり

力を入れます。

息を吐きながら、 時に力を入れます。

足を逆にし

同様に行い

鄭期間 運賃で運行します。 ひご利用ください。 秋北バス㈱では、

運賃 空港リムジンバスは除きます。 小中学生を対象に路線バスを特別 7月23日田~8月24日駅 中学生100 1回の乗車につき、 ※高速バス、 この機会にぜ 夏休み期間中

鹿角市

報8月号と併せて配布する予定です。 降何市地域公共交通活件化協議会

広

路線バス時刻表と路線マップは、

路線バスの夏休み特別運賃

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

ため、

ぜひ路線バスをご利用くださ

<mark>뷀</mark>鹿角市地域公共交通活性化協議会 (事務局:生活環境課 **3**0 - 0 2 2 4) 環境推進班

を一部助成しています。 転免許証返納者 スの回数券および定期券の購入費 スを利用しやすいように、 納者が通院や買い物などの際にバ ス運賃を助成 2 割 高齢者や運転免許証返 秋北バス株・ 回数券および定期券 70歳以上の方または運 株十和田 路線バ 通院、

で、 また、 数回バスを利用していただくことで て重要な交通手段の一つです。 バス路線の維持確保につながります 地域の重要な交通手段を確保する 普段バスを利用しない方が、 二酸化炭素の排出削減にもなり 自家用車の利用を抑えること 月に

局齢者や運転免許証返納者に対し を利用 よ

5

KAZUNO CITY 2022年7月号