

※かつの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

カレンダー下部「在宅当番医」の診療時間…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

8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
	1 ■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター	2	3 ■出張年金相談	4 ■シルバーハ体操教室 福祉保健センター	5 ■シルバーハ体操教室 湯都里	6
	いけがみクリニック ☎ 30-0111	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	なかのクリニック ☎ 22-7335	本田医院 ☎ 35-3002	長橋医院 ☎ 23-7612	小坂町診療所 ☎ 29-5500
7	8 花輪ねぶた（7日・8日）	9 ■無料総合相談 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	10 ■出張年金相談 ■無料弁護士相談	11 山の日	12	13
大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大里医院 ☎ 22-1251	福永医院 ☎ 35-3117	本田医院 ☎ 35-3002	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
14	15 大湯太鼓まつり	16	17 ■出張年金相談 ■シルバーハ体操教室 福祉保健センター	18 ■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター	19 ■シルバーハ体操教室 湯都里	20
				花輪ばやし（19日・20日）		
かつの厚生病院 ☎ 23-2111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	なかのクリニック ☎ 22-7335	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117
21	22 ■介護保険制度説明会 福祉保健センター	23 ■無料相続・登記相談	24 ■出張年金相談	25 ■無料弁護士相談 ■シルバーハ体操教室 八幡平市民センター	26	27
	毛馬内盆踊り（21日・22日）					
大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	なかのクリニック ☎ 22-7335	小坂町診療所 ☎ 29-5500	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
28	29	30	31 ■出張年金相談	テレフォン病院 24 を ご利用ください。 医師・看護師などが、 健康や介護に関する相 談をお聞きます。 ☎ 0120-959-783	※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。	
かつの厚生病院 ☎ 23-2111	長橋医院 ☎ 23-7612	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	大里医院 ☎ 22-1251			

夏探検に出かけよう。今月の新刊。

こちらムシムシ新聞社
～ギタイは天敵がつくる？～
三輪 一雄 作・絵（偕成社）



虫の世界のギタイは奥深く、カギとなる言葉は「進化」でした。ギタイの不思議をイラストでわかりやすく教えてくれる知識絵本です。（花輪）

イスタンブールで青に溺れる
発達障害者の世界周航記
横道 誠 著（文藝春秋）



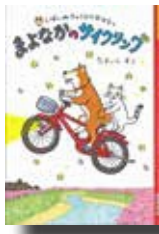
40歳で発達障害の診断を受けた著者が、20代後半に世界各地を旅した記憶を振り返り、芸術や文学、人との会話と共に描く紀行文です。（花輪）

プロが教える親子キャンプ読本
長谷部 雅一 著
（メイツユニバーサルコンテンツ）



この夏、ファミリーキャンプを始めたい方へ。自然の中で楽しいひと時を過ごす遊びのアイデアとノウハウが満載。けが防止・応急救護なども紹介しています。（十和田）

まよなかのサイクリング
たるいし まこ 作（あかね書房）



チャイロはたっくんの飼犬です。ある夜、チャイロはたっくんの自転車に乗って出かけますが、まさかの大ピンチに。チャイロと飼猫シロの大冒険のお話です。（十和田）

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

「あおぞらぶっく号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

○毛馬内コース
8月2日 8月16日 8月30日 8月4日 8月18日 8月5日 8月19日 8月9日 8月23日 8月12日 8月26日 8月25日
○大湯①コース
○大湯②コース
○八幡平コース
○尾去沢コース
○花輪コース



人口と世帯（令和4年6月末現在）

男性：13,654人
合計：28,791人
（12,714世帯）
女性：15,137人

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
1日月、18日 8月	尾去沢市民センター
4日 8月、17日 8月	福祉保健センター
5日 8月、19日 8月	大湯温泉保養センター 湯都里
9日 8月	十和田市民センター
25日 8月	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

- 手が頭の後ろまで回らない場合でも、届くところに手をつき、顔を上げるだけで効果があります。

それでもOK



あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

ECO&LIFE

鹿角市消費生活センター（生活環境課内） ☎ 30-0258

被害事例

・パソコン画面に「ウイルスに感染しています。解決するために、ここに連絡してください」などと警告が表示され、連絡先に電話したところウイルス除去代として電子マネーを貰うよう指示された。
・市役所などの職員を名乗る人物から、電話で「保険料のお返しがあります。キャッシュカードが必要ですよ」と言われ、自宅を訪ねた男にキャッシュカードを渡した。

今年に入り、秋田県内において「特殊詐欺被害」が急増しており、5月末時点で被害件数は前年の2倍以上、被害額は前年の7倍以上と、極めて深刻な状況です。

こうした特殊詐欺の多くが「犯人からの電話」から始まります。被害を防ぐために在宅時でも留守番電話に設定し、直接対応を避けましょう。
お金の話の電話やメール、身に覚えのない請求は詐欺を疑い、慌てず、お金を払う前に家族や警察、消費生活センターにご相談ください。

市では無料で通話録音装置の貸し出しを行っています。貸し出しを希望する方は、鹿角市消費生活センターまでご連絡ください。



特殊詐欺に要注意！

被害を防ぐための注意