

※ 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

9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
市議会 9 月定例会 ▶日程 9 月 2 日 定例会（開会）、9 月 13 日 閉会・14 日 一般質問、9 月 15 日 閉会・16 日 常任委員会、9 月 26 日 定例会（閉会） ※都合により変更になる場合があります。 ☎ 議会事務局 ☎ 30-0280				1 ■シルバーハ体操教室 福祉保健センター	2 ■シルバーハ体操教室 湯都里	3
4	5 ■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター	6	7 ■出張年金相談	8 ■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	9 本田医院 ☎ 35-3002	10 いけがみクリニック ☎ 30-0111
小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	福永医院 ☎ 35-3117	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	小坂町診療所 ☎ 29-5500
11	12	13 ■無料総合相談 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	14 ■出張年金相談	15 ■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター	16 ■シルバーハ体操教室 湯都里	17
かつの厚生病院 ☎ 23-2111	なかのクリニック ☎ 22-7335	大里医院 ☎ 22-1251	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	いけがみクリニック ☎ 30-0111	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	本田医院 ☎ 35-3002
18	19 敬老の日	20 ■無料土地・家屋相談 ■介護保険制度説明会 福祉保健センター	21 ■出張年金相談 ■シルバーハ体操教室 福祉保健センター	22 ■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	23 秋分の日	24
鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117	本田医院 ☎ 35-3002	なかのクリニック ☎ 22-7335	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
25	26	27 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	28 ■出張年金相談	29	30 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 談をお聞きます。 ☎ 0120-959-783	
かつの厚生病院 ☎ 23-2111	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大里医院 ☎ 22-1251	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	なかのクリニック ☎ 22-7335	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	

芸術の秋、知識の秋。今月の新刊。

私を美術館に連れてって
山下 裕二／壇 蜜 著（小学館）



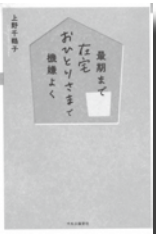
美術館では、特別展だけではなく、常設展こそ見てほしい。「常設＝いつも同じ」ではない、新たな楽しみ方に気づかされる一冊です。秋の日の一日にいかがですか。（花輪）

すごいゴミのはなし
滝沢 秀一 文（学研プラス）



ゴミの分別はもう当たり前になっていますが、まだ知らなかった「ゴミの世界」がいろいろあります。ゴミについて考えながら、大人も一緒に楽しく学べる一冊です。（花輪）

最新まで在宅おひとりさまで機嫌よく
上野 千鶴子 著（中央公論新社）



「おひとりさま」を貫く生き方のロールモデルとしても知られる社会学者の上野千鶴子が、「おひとりさまの生き方」について語り合った女性 10 人との対談をまとめた一冊です。（十和田）

紙バンドで作る花模様のかご
古木 明美 作（日本ヴォーグ社）



すべての作品の作り方を写真で解説していて、特別な道具も必要ないので、初心者でも手軽に始められる一冊です。余った紙バンドで作るコサージュも紹介しています。（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》

○大湯①コース
9 月 1 日 日・15 日 日・29 日 日
○大湯②コース
9 月 2 日 金、16 日 金、30 日 金
○毛馬内コース
9 月 13 日 日・27 日 日
○八幡平コース
9 月 19 日 日
○花輪コース
9 月 22 日 日
○尾去沢コース
9 月 23 日 日



人口と世帯（令和 4 年 7 月末現在）

男性：13,626 人
合計：28,747 人
(12,694 世帯)
女性：15,121 人

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 日、21 日 日	福祉保健センター
2 日 金、16 日 金	大湯温泉保養センター 湯都里
5 日 月、15 日 日	尾去沢市民センター
8 日 日、22 日 日	八幡平市民センター
13 日 日、27 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



ポイント

- ・体を倒すときに、できるだけ腕や頭が下がらないようにしましょう。
- ・きつい場合は、かかとの位置を少し前に出すと楽にできます。



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

9 月 30 日 金 は「交通事故死ゼロを目指す日」です
運転者も歩行者も交通安全を再確認し、悲しい事故をなくしましょう。
シートベルトの着用について、7 月に市が実施した調査では、助手席と後部座席での非着用者が見られました。運転手は、運転開始前に後部座席を含めた全ての座席で、シートベルトと体格にあったチャイルドシートの着用を徹底し、乗り合う人たちでも確認し合しましょう。

- ・子どもや高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
- ・歩行者の交通ルール遵守の徹底
- ・歩行者の安全確保
- ・夕暮れ時や夜間の歩行者事故などの防止
- ・止および飲酒運転の根絶
- ・夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- ・運転者の歩行者への保護意識向上
- ・飲酒運転の根絶
- ・妨害運転などの防止
- ・高齢運転者の交通事故防止
- ・自転車の交通ルール遵守の徹底
- ・自転車の交通ルール遵守と交通マナー実践の徹底
- ・自転車利用者などの安全確保



第 44 回 鹿角市交通安全市民大会
交通事故による犠牲者を出さないため、市民自らが交通ルールや交通事故防止の約束ごとを守り、総力を結集して交通事故の根絶を期することを目的としています。
◇日時 9 月 27 日 日 13 時 30 分～15 時
◇場所 文化の社交館 コモッセ 文化ホール
◇内容 表彰、アトラクション「秋田県警察音楽隊」
◇入場料 無料（整理券が必要ですが）
◇整理券配布場所 市役所生活環境課、文化の社交館 コモッセ
◇整理券配布開始 9 月 9 日 金
※1 人 5 枚までで、なくなり次第終了します。

みんなで広めよう



道具を使わず、いつでも、どこでも、いつ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。

- 手順
●足の裏を合わせて股を開きます。
- 胸の前で両手を組み、まっすぐ前に腕を伸ばします。
- 伸ばした腕を前方に突き出すようにしながら、体を前に倒します。
- 呼吸を楽にして、15 秒その姿勢を保ちます。

カエルのおじぎ
太もも内側のストレッチ
モデル：村木 静江さん
（シルバーリハビリ体操 2 級指導士）

秋の交通安全運動

9 月 21 日 水～30 日 金