

8月の行事予定 (在宅当番医)

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。カレンダート下部「在宅当番医」の診察時間…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

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
				1 シルリハ体操教室 福祉保健センター	2	3
		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				
4 錦木塚まつり・奉納	5 ストレッチポール教室 シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	6 ■無料総合相談	7 花輪ねぶた 7日・8日 十和田八幡平駅伝競走 全国大会	8 ■無料弁護士相談 シルリハ体操教室 八幡平市民センター	9 ココから体操教室 ゆったりヨガ教室	10 全国ローラースキー 選手権大会 10日・11日
大里医院 ☎ 22-1251	なかのクリニック ☎ 22-7335	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	本田医院 ☎ 35-3002	福永医院 ☎ 35-3117	いけがみクリニック ☎ 30-0111	笹村整形外科 ☎ 30-0035
11 かづの厚生病院 ☎ 23-2111	12 花輪ばやし 19日・20日	13 ■無料相談・登記相談	14 水沢盆踊り太鼓	15 谷内先祓舞・大里先祓舞 15日・16日 大湯大太鼓まつり	16	17
本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	なかのクリニック ☎ 22-7335	大里医院 ☎ 22-1251	福永医院 ☎ 35-3117	本田医院 ☎ 35-3002	
18 長橋医院 ☎ 23-7612	19 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	20 小坂町診療所 ☎ 29-5500	21 毛馬内の盆踊り 21日～23日 リズム体操教室	22 ■無料弁護士相談 シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	23	24
大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	小坂町診療所 ☎ 29-5500	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	笹村整形外科 ☎ 30-0035	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	長橋医院 ☎ 23-7612	
25 ちょ筋ストレッチ教室	26	27 浅利ゆみ先生の健康 体操教室 シルリハ体操教室 十和田市民センター	28	29 シルリハ体操教室 福祉保健センター シルリハ体操教室 八幡平市民センター	30 鹿角市敬老会 花輪 27日/柴平・八幡平・尾 去沢 28日/十和田 29日	31
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	福永医院 ☎ 35-3117	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	大里医院 ☎ 22-1251	いけがみクリニック ☎ 30-0111	長橋医院 ☎ 23-7612	鹿角中央病院 ☎ 23-4131

みんなで広めよう シルバースーパーリハビリ体操

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・シルバースーパーリハビリ体操を紹介します。

今月のシルリハ体操教室

日にち	時間	場所
1日(日)、29日(日)	13時30分～	福祉保健センター
5日(月)、22日(日)		尾去沢市民センター
8日(日)、29日(日)		八幡平市民センター
27日(火)		十和田市民センター

参加することが介護予防につながります。まずは月1回から参加してみませんか。

健康ライフ課 介護予防班 ☎ 30-0103



- 片方の手をへその20センチ前で、手のひらを顔の方へ向けます。
 - 反対の手で手首を上から握ります。
 - 下の手は肘を曲げる方向に、上の手は肘を伸ばす方向に、同時に力を入れます。
 - 息を吐きながら、5～6秒思いつきり力を入れます。
 - 手を逆にして同様に行います。
- 「上下で腕の押し合い」

こまがポイント

- 息を止めないように、必ず息を吐きながら行いましょう。
- 両方の肘が曲がったり、伸びたりしないようにしましょう。

お盆に楽しむ本探し。今月の新刊。

テクノロジー見るだけノート ～これからのビジネスに絶対必要な教養～
山形 浩生 監修/安田 洋祐 監修 (宝島社)



AI、3Dプリンタ、VRから、宇宙や農業、食に関するものまで、最新技術をイラスト付きで分かりやすく紹介。未来の生活が見えてきます。(花輪)

「リサとガスパール」と一緒にひとことフランス語
荒川 久美子 著 (白水社)



フランス生まれの絵本「リサとガスパール」。本の中で使われたイラストとそこに添えられた一言で学ぶ、すぐに使えるフランス語。(十和田)

999ひきのきょうだいのほしをさがしに
木村 研 文/村上 康成 絵 (ひさかたチャイルド)



夏の夜にぴったりな、999ひきのかえるの兄弟のおはなし。きょうだいたちは星を見つけることができるのでしょうか。読み聞かせにもぜひどうぞ。(花輪)

手作り万華鏡入門
山見 浩司 著 (誠文堂新光社)



ちょっと難しいものから、ペットボトルなど身近な物でもできる万華鏡の作りかたを解説。夏休みの工作にお困りの人もぜひご利用下さい。(十和田)

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

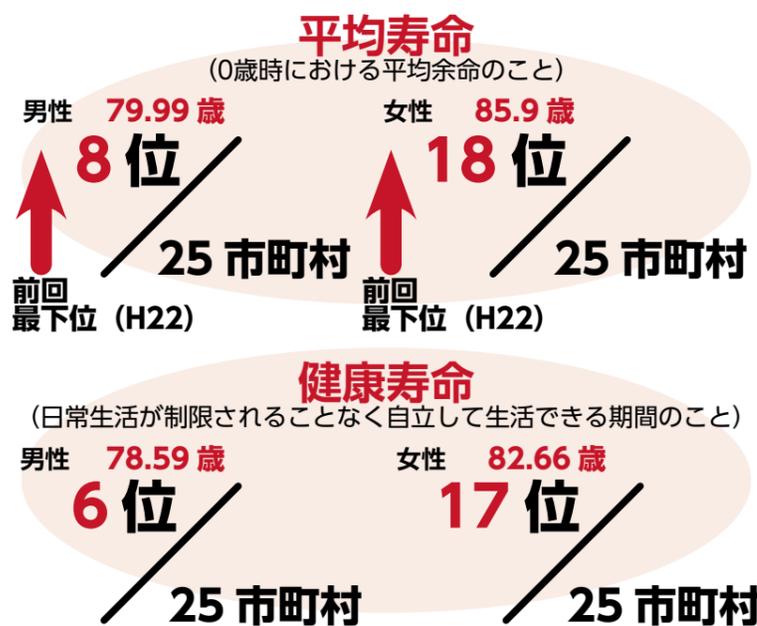
黄色い「かづの号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

- 花輪コース
8月1日(日)・15日(日)・22日(日)
- 尾去沢コース
8月2日(日)・16日(日)・30日(日)
- 毛馬内コース
8月6日(火)・20日(火)
- 大湯①コース
8月8日(日)・22日(日)
- 大湯②コース
8月9日(日)・23日(日)
- 八幡平コース
8月12日(火)・27日(火)

※尾去沢コースを次のとおり変更しています。
変更前 新堀・上山 13時～13時50分
変更後 尾去沢小学校前 13時～13時50分
※詳しくは十和田図書館にお問い合わせください。

健康寿命県内「10年後、脳卒中で亡くなる方を8割減らします」

本市は、県内でも脳卒中の死亡率が高く、平成22年の平均寿命は県内では男女ともワースト1位でした。そして、平成28年の平均寿命・健康寿命が発表されましたので、お知らせします。



ワースト1位から上昇

男女とも順位と年数の上昇がみられます。特に男性の改善が目立っています。平均寿命と健康寿命の差を少なくすることが元気で長生きする秘訣です。みんなで健康寿命県内一を目指して、健康づくりに取り組みましょう。

健康ライフ課 健康づくり班 ☎ 30-0119

人口と世帯 (令和元年6月末現在)

男性: 14,465人 合計: 30,649人
女性: 16,184人 12,962 (世帯)