

1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、日曜は3日毎と日曜日は8時30分～17時

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 元日 ■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します。 ☎0120-959-783	2 ユネスコ無形文化遺産 大日堂舞楽	3 消防出初め式	4	5 出張年金相談	6 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	7 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター
8 大湯リハビリ病院 ☎37-3511	9 本田医院 ☎35-3002	10 小坂町診療所 ☎29-5500	11 いけがみクリニック ☎30-0111	12 大里医院 ☎22-1251	13 鹿角中央病院 ☎23-4131	14 大湯リハビリ病院 ☎37-3511
15 福永医院 ☎35-3117	16 大里医院 ☎22-1251	17 三ヶ田医院 ☎31-1231	18 長橋医院 ☎23-7612	19 かづの厚生病院 ☎23-2111	20 小坂町診療所 ☎29-5500	21 笹村整形外科 ☎30-0035
22 鹿角中央病院 ☎23-4131	23 大里医院 ☎22-1251	24 三ヶ田医院 ☎31-1231	25 福永医院 ☎35-3117	26 笹村整形外科 ☎30-0035	27 長橋医院 ☎23-7612	28 大湯リハビリ病院 ☎37-3511
29 なかのクリニック ☎22-7335	30 三ヶ田医院 ☎31-1231	31 鹿角中央病院 ☎23-4131	本田医院 ☎35-3002	かづの厚生病院 ☎23-2111	いけがみクリニック ☎30-0111	小坂町診療所 ☎29-5500
なかのクリニック ☎22-7335	笹村整形外科 ☎30-0035	本田医院 ☎35-3002				

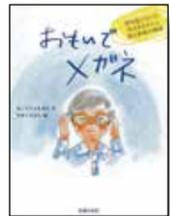
年のはじめに。今月の新刊

日本昔ばなしのことは絵本
千葉 幹夫 監修 (ナツメ社)



昔ばなしを読んでわからなかった言葉や、現代に伝わる各月の行事を知ることができます。豆知識なども紹介されており、大人でも楽しめる1冊です。(花輪)

おもいでメガネ
ないとう ともあき 文 / やまぐち かん 絵 (主婦の友社)



現役介護福祉士の実体験から生まれたリアルファンタジー。認知症になったおばあちゃんと、おばあちゃんのメガネを通して見る、心温まる家族の物語です。(花輪)

キャッシュレスどんどん得する使い方
福島 えみ子 著 (河出書房新社)



「現金がないと不安」「チャージなど管理が面倒」と思っている人に読んでほしい1冊。キャッシュレスの種類やお得な使い方などを詳しく解説しています。(十和田)

あったか寒天スープ
小菅 陽子 著 (小学館)



“寒天”を食べると食物繊維を簡単に摂取でき、腸の働きを整えることができます。簡単な寒天スープのレシピを紹介した1冊。(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》

- 毛馬内コース 1月7日(日)・21日(日)
- 大湯①コース 1月9日(日)・23日(日)
- 大湯②コース 1月10日(金)・24日(金)
- 八幡平コース 1月13日(日)・28日(日)
- 花輪コース 1月16日(日)・30日(日)
- 尾去沢コース 1月17日(金)・31日(金)

人口と世帯 (令和元年11月末現在)



今月のシルリハ体操教室

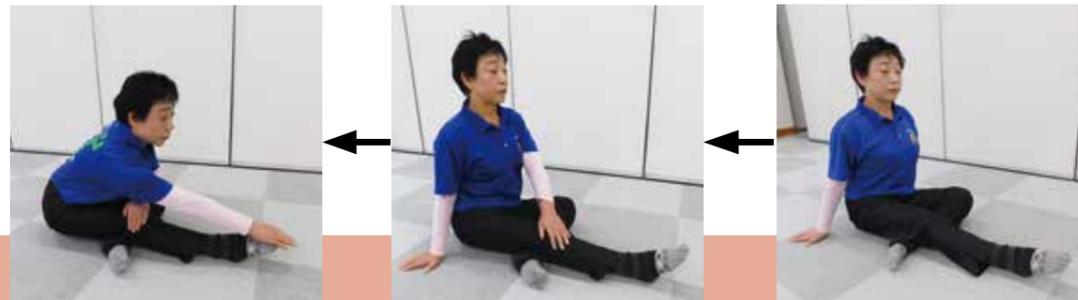
日にち	場所	時間
6日(月)、23日(日)	尾去沢市民センター	13時30分～
9日(日)、30日(日)	福祉保健センター	14時30分
14日(火)、28日(日)	十和田市民センター	
16日(日)、30日(日)	八幡平市民センター	

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。

ココがポイント

- ・伸ばした脚の膝がしらは、真上を向くようにしましょう。
- ・体を倒す際には、顔を上げ、背中が曲がらないようにしましょう。
- ・無理に膝を伸ばしたり、爪先を上げたりする必要はありません。

- 手順
- 片方の脚をあげらるをかくように曲げ、反対の脚をその上に力を抜いて伸ばします。
 - 伸ばした脚が外側に開かないように、反対側の手で膝の外側を押さええます。
 - 伸ばした脚側の手を足先に向かって滑らせながら体を前に倒していきます。
 - 呼吸は楽にして、15秒～20秒ほどその姿勢を保ちます。



健康ライフ課
介護予防班
☎30-0103

世界遺産登録に向けて

大湯ストーンサークル館 ☎37-3822

世界遺産

大湯環状列石

これまで世界遺産の仕組みなどについて紹介してきましたが、今回は「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産の一つとなっている本市の「大湯環状列石」について紹介します。

大湯環状列石は鹿角市北東部の「中通台地」に位置する縄文時代後期(約4000～3500年前)の遺跡です。

環状列石は河原石をさまざまに組み合わせた「組石」が、二重の円を描くように配置されています。万座・野中堂の二つの環状列石は、それぞれの中心の石と「日時計状組石」が一直線に並ぶような配置がみられることから、高い計画性があったことがうかがえます。

この規模や形状の酷似した環状列石が併存する例は他になく、大湯環状列石最大の特徴となっています。

遺跡は発見された昭和6年から昭和40年代頃までは環状列石のみが注目されていましたが、周辺を調査したことで、環状列石に関連



2つの環状列石 (左:万座環状列石 右:野中堂環状列石)

※遺構・昔の生活の様子を示す建物や工作物の痕跡のこと

した*遺構・遺物が広範囲にわたって存在することが判明しました。その後、本格的な発掘調査が行われ、それぞれの環状列石を中心として、同心円状に遺構が配置されていることや環状列石造営後の遺跡の変遷などが明らかになりました。この遺跡は、祭祀場とされる環状列石とその周辺を取り囲む墓域が発達し、人々が集う場としての役割を担っていたと考えられています。



世界遺産登録に向けた取り組み