

※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、日曜祝日は8時30分～17時

7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
☎ 0120-959-783 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。			1 ■出張年金相談	2 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	3 オレンジカフェ しゃべり～な コモッセ ■シルリハ体操教室 湯都里	4
5	6 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター ストレッチポール教室 10時～・記念スポーツセンター	7	8 ■出張年金相談	9 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	10 ココから体操教室 10時～・湯都里 ゆったりヨガ教室 10時15分～・コモッセ	11
大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117	大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	小坂町診療所 ☎ 29-5500	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	笹村整形外科 ☎ 30-0035
12	13	14 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	15 ■出張年金相談	16 ぶら～っとカフェ 社会福祉協議会 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター 福祉保健センター	17	18 まっちこカフェ まっちこ
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	なかのクリニック ☎ 22-7335	大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	笹村整形外科 ☎ 30-0035	長橋医院 ☎ 23-7612
19 ほっとな茶屋月山の郷 月山の郷	20	21	22 ■出張年金相談 ■無料弁護士相談	23 海の日 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	24 スポーツの日	25
小坂町診療所 ☎ 29-5500	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	大里医院 ☎ 22-1251	本田医院 ☎ 35-3002	福永医院 ☎ 35-3117
26 ちょ筋ストレッチ教室 10時～・福祉プラザ	27	28 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター 浅利ゆみ先生の健康体操教室 13時30分～・福祉保健センター	29 ■出張年金相談 リズム体操教室 10時～・コモッセ	30 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター	31	
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	いけがみクリニック ☎ 30-0111	なかのクリニック ☎ 22-7335	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	笹村整形外科 ☎ 30-0035	

クーラーで涼しさ感じ。今月の新刊。

新聞紙体操
林 泰史 著（ワニブックス）



新聞紙を使った簡単なトレーニングを紹介。衰えた筋肉に刺激を与えて、健康寿命を延ばす方法や食事法を学べる一冊。（花輪）

旧国名でみる日本地図帳
平凡社 編（平凡社）



全国75の旧国名を網羅。ご自宅で、「県」や「藩」とも異なる地理的単位を通して、かつての日本をのぞき見してみませんか。（十和田）

お医者さんも来なくなる地域づくり
医師不足に立ち向かう秋田・鹿角の住民運動
鈴木 土身 著（旬報社）



「医師不足」問題を抱える鹿角地域で、住民が原動力となり、「お医者さんが来なくなる地域をつくる」ことに尽力するなか、その思いに共感した医師が鹿角に赴任するまでを追った一冊。（花輪）

奇跡の論文図鑑
NHK「ろんぶ〜ん」制作班 編著（NHK 出版）



論文に秘めた情熱と苦悩とは。この世にたくさん存在する論文の中から、「アイドル」「幽霊」「ギャンプル」といったユニークな内容の論文を紹介した一冊。（十和田）

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
2日 16日 30日
- 尾去沢コース
3日 17日 31日
- 毛馬内コース
7日 21日
- 大湯①コース
9日 23日
- 大湯②コース
10日 24日
- 八幡平コース
14日 28日

人口と世帯（令和2年5月末現在）

男性：14,219人
合計：30,098人
(12,894世帯)
女性：15,879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
2日 16日 30日	福祉保健センター
3日	大湯温泉保養センター 湯都里
6日 16日	尾去沢市民センター
9日 23日	八幡平市民センター
14日 28日	十和田市民センター

※マスクの着用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。

こもポイント

・余裕のある方は、手をつく位置を少し前にしてお尻をひいていくと、より肩の付け根を伸ばすことができます。

今月から体操を動画で見ることができるようになりました。



あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

ECO & LIFE

市民共動課 環境生活班 ☎ 30-0224

「社会を明るくする運動」標語

仲間なら「しない・させない・見のがさない！」
声かけは 地域に広がる 勇気の輪
さしのべた その手はきっと あったかい

第70回社会を明るくする運動 作文コンテスト作品募集

- ◇応募資格 市内小・中学生
- ◇テーマ 「社会を明るくする運動」の趣旨を踏まえ、日常の家庭生活、学校生活の中で体験したことをもとに、犯罪・非行のない地域社会づくりや犯罪・非行をした人の立ち直りについて考えたこと、感じたことなど
- ◇応募 400字詰め原稿用紙3～5枚程度の作文（手書き）
- ◇応募締切 8月21日
- ※応募作品は、ほかの作文コンテストなどへの応募作品または応募予定作品を除く、自作・未発表のものに限ります。

市内ショッピングセンターで行った運動の様子



ECO

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です
犯罪や非行を防止し、
立ち直りを支える地域のチカラ