

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

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
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 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	3 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	4	5 ■出張年金相談	6 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター	7 オレンジカフェ しゃべり～な 谷内地区市民センター ■シルリハ体操教室 湯都里	8 長橋医院 ☎ 23-7612
福永医院 ☎ 35-3117	大里医院 ☎ 22-1251	なかのクリニック ☎ 22-7335	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	小坂町診療所 ☎ 29-5500	本田医院 ☎ 35-3002
9	10 山の日	11 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	12 ■出張年金相談	13	14	15
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	笹村整形外科 ☎ 30-0035	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
16 ほっとな茶屋月山の郷 月山の郷	17 特別定額給付金 申請締切	18 まちっこカフェ まちっこ ■無料相談・登記相談	19 ■出張年金相談 YouTube プレミアムライブ	20 ぶら～っとカフェ 社会福祉協議会 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	21	22
長橋医院 ☎ 23-7612	福永医院 ☎ 35-3117	いけがみクリニック ☎ 30-0111	なかのクリニック ☎ 22-7335	小坂町診療所 ☎ 29-5500	長橋医院 ☎ 23-7612	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
23 かづの厚生病院 ☎ 23-2111	24 笹村整形外科 ☎ 30-0035	25 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター	26 ■出張年金相談	27 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター 八幡平市民センター	28	29
30 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	31 笹村整形外科 ☎ 30-0035	大里医院 ☎ 22-1251	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117	いけがみクリニック ☎ 30-0111

静かな夏の夜に一冊。今月の新刊。

あかりの学校 心安らく手作りのあかり
橋田 裕司 著（マル社）



灯りは人の心をリラックスさせる効果があります。さまざまな照明の作り方や役立て方、人に与える効果について紹介した1冊。（花輪）

女の子だって、野球はできる！
「好き」を続ける女性たち
長谷川 晶一 著（ポプラ社）



野球は男子だけのスポーツではありません。将来、プロ野球選手になりたい女の子に向けて、現役女子プロ野球選手からの応援メッセージ。（花輪）



科学はこう「たとえる」とおもしろい！
左巻 健男 編著（青春出版社）

「星の瞬きは川底の小石と見え方が同じ」、「地球内部はゆでたまごで説明できる」など、自然・科学現象を身近なものに例えて解説した1冊。（十和田）

みんなの同人グッズ制作マニュアル
(BNN 新社)



自分で同人グッズを作るヒントが盛りだくさんに書かれています。缶バッジやスマホケースなど、12種類のグッズの作り方とアイデアを紹介。（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
4日 月・18日 月
- 大湯①コース
6日 月・20日 月
- 大湯②コース
7日 金・21日 金
- 八幡平コース
10日 月・25日 月
- 花輪コース
27日 月
- 尾去沢コース
28日 金

人口と世帯（令和2年6月末現在）

男性：14,203人
合計：30,059人
(12,882世帯)
女性：15,856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
3日 月、20日 月	尾去沢市民センター
6日 月、27日 月	八幡平市民センター
7日 金	大湯温泉保養センター 湯都里
11日 月、25日 月	十和田市民センター
27日 月	福祉保健センター

※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。

体操指導士を募集しています。講習会の情報を14ページに掲載していますのでご覧ください。

体操を動画で見ると
とができます。市ホー
ムページはこちら



こもポイント

・ひねる側に体が倒れたり、
膝が開いたりしないよう
に気をつけましょう！



③



②



①

あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

！ 要注意 ！

消費生活センター ☎ 30-0258

マルチ商法

「友人を誘うだけで簡単に儲かる」という話に
注意しましょう

マルチ商法とは
既存の会員が友人や知人を新規
会員に勧誘し、その会員がまた新
たな会員を誘うことで、連鎖的に
組織を拡大していく商法です。
セミナーや研修会で紹介される
成功談のように、誰でも簡単に利
益を得られるわけではありません。
本当に儲かるのは、組織の上部に
いるごく一部の人のみです。軽い
気持ちで会員になると、売れない
商品の在庫を大量に抱えたり、友
人や知人を強引に勧誘して、人間
関係が悪化するなどのトラブルに
発展する場合もあります。
最近では、SNSや動画投稿サ
イトを通じて、海外のマルチ商法
の事業者と契約することが簡単に
できるようになりました。一方で、
解約し返金を求めても返金されな
いといった事例も報告されていま
す。

楽をして儲かる話には要注意

誰も成功するものではない
ため、冷静に考えることが
大切です。
友人や知人からの勧誘は断
りにくいものですが、断る勇
気も必要です。自身も勧誘す
ることにより、相手との関係
を壊してしまうこともあります。
少しでも不安に感じたら、
消費生活センターにご相談く
ださい。