

1月の行事予定 (在宅当番医)

※カレンダート下部「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・1日～3日と日曜祝日は8時30分～17時 ※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
※在宅当番医は変更になる場合がありますので、事前に電話または市ホームページでご確認ください。			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		1 元日	2 ユネスコ無形文化遺産 大日堂舞楽
3	4 消防初め式	5	6 出張年金相談	7 シルリハ体操教室 福祉保健センター	8 シルリハ体操教室 湯都里	9
菅村整形外科 ☎ 30-0035	本田医院 ☎ 35-3002	なかのクリニック ☎ 22-7335	長橋医院 ☎ 23-7612	いけがみクリニック ☎ 30-0111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	菅村整形外科 ☎ 30-0035
10	11 成人の日 シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	12 無料総合相談 シルリハ体操教室 十和田市民センター	13 出張年金相談	14 無料弁護士相談 シルリハ体操教室 八幡平市民センター	15	16
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	本田医院 ☎ 35-3002	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111	長橋医院 ☎ 23-7612	福永医院 ☎ 35-3117
17	18	19	20 出張年金相談	21 シルリハ体操教室 福祉保健センター シルリハ体操教室 尾去沢市民センター	22	23
大里医院 ☎ 22-1251	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	菅村整形外科 ☎ 30-0035	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	なかのクリニック ☎ 22-7335	いけがみクリニック ☎ 30-0111	本田医院 ☎ 35-3002
24	25	26 シルリハ体操教室 十和田市民センター	27 出張年金相談	28 無料弁護士相談 シルリハ体操教室 八幡平市民センター	29	30
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	福永医院 ☎ 35-3117	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	長橋医院 ☎ 23-7612
31 福永医院 ☎ 35-3117	福永医院 ☎ 35-3117	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	長橋医院 ☎ 23-7612

今月のシルリハ体操教室

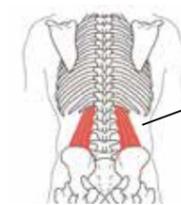
◇時間 13時30分～14時30分

日にち	場所
7日(日)、21日(日)	福祉保健センター
8日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
11日(日)、21日(日)	尾去沢市民センター
12日(火)、26日(火)	十和田市民センター
14日(日)、28日(日)	八幡平市民センター

※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。



【背面から見た図】



腰方形筋

腰を引き上げる時に使う筋肉で歩く際に骨盤を安定させます。

立位で腰の引き上げ
腰方形筋の強化・腰痛予防
モデル：浅石智恵子さん
(シルバーリハビリ体操2級指導士)

手順
① 椅子の背もたれに軽く手を置いて立ちます。
② 左右交互に腰を引き上げます。

ココがポイント

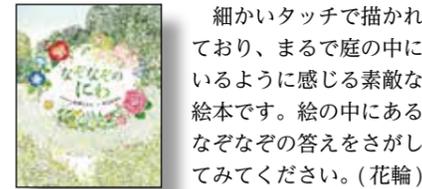
肩を水平にしながら、わき腹を「キューッ」と引き締めるイメージです。



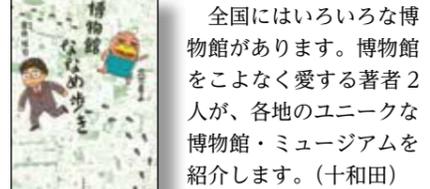
あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30・0103

新年も心豊かに。今月の新刊

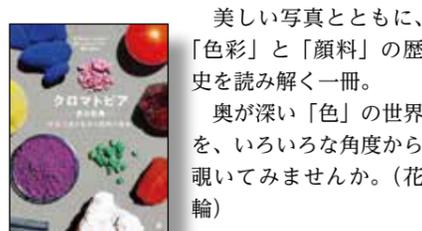
なぜなににわ
石津 ちひろ 著／中上 あゆみ え (偕成社)



博物館ななめ歩き
久世 番子 著／栗原 祐司 監修 (文藝春秋)



クロマトピア 一色の世界
デヴィッド・コールズ 著／エイドリアン・ランダー 写真／井原 恵子 訳



やっこさんのけんか
殿内 真帆 作・絵 (フレーベル館)



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5日(日)・19日(日)
- 大湯①コース 1月7日(日)・21日(日)
- 大湯②コース 1月8日(金)・22日(金)
- 八幡平コース 1月11日(日)・26日(日)
- 花輪コース 1月14日(日)・28日(日)
- 尾去沢コース 1月15日(金)・29日(金)

人口と世帯 (令和2年11月末現在)



気をつけよう！あまい話とうまい話

消費生活センター (市民共動課内) ☎ 30-0258

詐欺事件発生
還付金詐欺にご注意を！

市役所職員などを名乗り、「医療費や税金の還付金がある」と言いつてATM(現金自動預け払い機)へ行くよう指示する電話が、県内で多数確認されています。11月には、市内でも実際に現金をだまし取られる詐欺事件が発生しました。

このような詐欺は、「還付金詐欺」と呼ばれ、還付金を受け取るためにATMへ誘導し、実際はお金を受け取るのではなく、お金を振り込ませる操作を指示する悪質な手口です。ATMの操作に不慣れた高齢者を狙う事例が後を絶ちません。

市役所職員などが、医療費や税金の還付金を返金するためにATMへ行くよう指示することは一切ありません。また、還付金がATMで支払われることは、絶対にありません。

もし「お金が返ってくるので、ATMへ行くように」と言われたら、還付金詐欺です。

このような不審な電話は、相手にせず、すぐに電話を切り、消費生活センターにご相談ください。



◆貸出料・取付費用 無料

◆貸出対象者
65歳以上の高齢者世帯(日中のみ高齢者世帯となる場合を含む)
・特殊詐欺被害に遭ったことのある方

特殊詐欺対策に有効な
通話録音装置の貸し出し

設置を希望される場合や、装置についてのご質問などは、消費生活センターまでお問い合わせください。