

6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
		1 ■出張年金相談	2 ■出張年金相談	3 ■シルバーハビリ体操教室 福祉保健センター	4 ■シルバーハビリ体操教室 湯都里	5
		なかのクリニック ☎ 22-7335	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	福永医院 ☎ 35-3117
6	7 ■シルバーハビリ体操教室 尾去沢市民センター	8 ■無料総合相談 ■シルバーハビリ体操教室 十和田市民センター	9 ■出張年金相談	10 ■無料弁護士相談 ■シルバーハビリ体操教室 八幡平市民センター	11	12
大里医院 ☎ 22-1251	長橋医院 ☎ 23-7612	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	いけがみクリニック ☎ 30-0111	小坂町診療所 ☎ 29-5500	長橋医院 ☎ 23-7612
13	14	15 ■無料相談・登記相談	16 ■出張年金相談 ■シルバーハビリ体操教室 福祉保健センター	17 ■シルバーハビリ体操教室 尾去沢市民センター	18 ■シルバーハビリ体操教室 湯都里	19
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	福永医院 ☎ 35-3117	大里医院 ☎ 22-1251	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	小坂町診療所 ☎ 29-5500	いけがみクリニック ☎ 30-0111	本田医院 ☎ 35-3002
20	21	22 ■シルバーハビリ体操教室 十和田市民センター	23 ■出張年金相談	24 ■無料弁護士相談 ■シルバーハビリ体操教室 八幡平市民センター	25	26
長橋医院 ☎ 23-7612	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	大里医院 ☎ 22-1251	なかのクリニック ☎ 22-7335	小坂町診療所 ☎ 29-5500	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
27 ■狂犬病予防接種 ①十和田市民センター 9:00~ ②福祉保健センター 10:15~	28	29 ■骨密度測定会&ナト カリ比測定会 十和田市民センター	30 ■出張年金相談			
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	なかのクリニック ☎ 22-7335			

カレンダー下部「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 ※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

雨音とともに。今月の新刊。

とんでもない
鈴木 のりたけ 作 (アリス館)

自分は何もできないと
考えてしまう方におすすめの一冊。他の人をうらやましいと感じることが、
その人には「とんでもない」ことなのです。(花輪)

中学生から知っておきたい!
悪い大人にお金をだまし取られない全知識
イケダ ハヤト 著 (主婦の友社)

「自分はインターネットに詳しいから詐欺に遭わない」と考えがちな大人でもままと騙されるそうです。豊富な事例と分かりやすい解説で、親子で金融知識を学べるおすすめの一冊。(花輪)

ドクターうえしまの塩切り奮闘記
上島 弘嗣 著 (ライフサイエンス出版)

「診療所で最もたくさん薬を処方している患者」と言われた高血圧の著者が、自ら実践している「美味しく、楽しい」減塩生活を紹介します。(十和田)

マンガでわかる災害の日本史
磯田 道史 著/備前 やすのり マンガ (池田書店)

自然災害に備え、過去の災害をマンガと共に読み解き、命を守るために必要な知識を解説。(十和田)

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

「あおぞらぶっく号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

- 八幡平コース
6月1日(月)・15日(月)・29日(月)
- 花輪コース
6月3日(水)・17日(水)
- 尾去沢コース
6月4日(金)・18日(金)
- 毛馬内コース
6月8日(月)・22日(月)
- 大湯①コース
6月10日(水)・24日(水)
- 大湯②コース
6月11日(金)・25日(金)

人口と世帯 (令和3年4月末現在)



今月のシルバーハビリ体操教室

◇時間 13時30分~14時30分

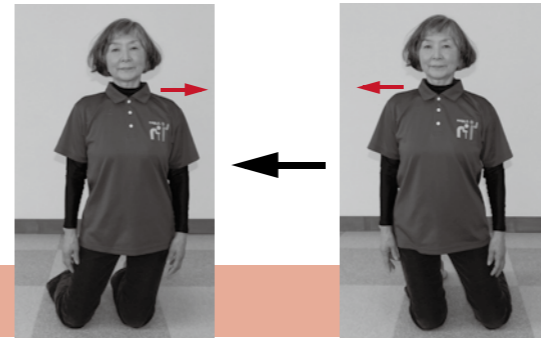
日にち	場所
3日(月)、16日(月)	福祉保健センター
4日(火)、18日(火)	大湯温泉保養センター 湯都里
7日(金)、17日(金)	尾去沢市民センター
8日(土)、22日(土)	十和田市民センター
10日(月)、24日(月)	八幡平市民センター

※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。

体操を動画で見ることができます。
市ホームページはこちら



こまごまポイント
・背すじを伸ばして、お尻を後ろに突き出さないように行うと効果的です!



みんなで広めよう
シルバーハビリ体操

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・シルバーハビリ体操を紹介します。

- 手順
①肩幅に足を開き、ひざ立ちの姿勢になります。
②体を傾けず、肩を水平に保ったまま、左右交互に体重を移動します。
③バランスをとりにくい場合は、イスの背もたれなどにつかまって行いましょう。



あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

ECO & LIFE

生活環境課 環境推進班 ☎30-0224

上映作品

「しゃぼん玉」



ぜひこの機会に保護司の活動にふれ、犯罪や非行のない地域社会を目指すため、何が求められているのか一緒に考えてみませんか。

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行に走った人たちの更生への理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。
犯罪や非行のない地域を作るために、一人ひとりが「自分なら何が出来るか」を考え、「できることから始める」きっかけを作ることを目指しています。

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

- 第32回鹿角市 社会を明るくする運動市民集会
- 日にち 7月9日(金)
- 時間 開演10時(9時40分開場)
- 場所 文化の交流館コモッセ文化ホール
- 上映作品 「しゃぼん玉」
- 上映時間 10時20分~12時10分
- 入場料 無料(入場整理券が必要ですが) ※未就学児も入場できます。
- 整理券配布場所 市役所生活環境課、各支所、文化の交流館コモッセ
- ※入場整理券は6月4日(金)から配布します。1人5枚まで、整理券がなくなり次第配布を終了します。
- ※当日はコモッセのみで配布します。