

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
<p>7月の運動教室について (▶運動教室) どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班に電話でお申し込みください。日程・場所が変更となる場合には、お申し込みいただいた方へ個別にご連絡します。 無料託児を利用される方は、4日前までに直接子ども未来センターへお申し込みください。 ■市民課 国保医療班 ☎ 30-0222・子ども未来センター ☎ 30-0855</p>				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24
25	26	27	28	29	30	31

※かつの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。カレンダート下部「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

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
1日(日)、21日(日)	福祉保健センター
2日(金)、16日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
5日(月)、15日(日)	尾去沢市民センター
8日(日)、22日(日)	八幡平市民センター
13日(日)、27日(日)	十和田市民センター

※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

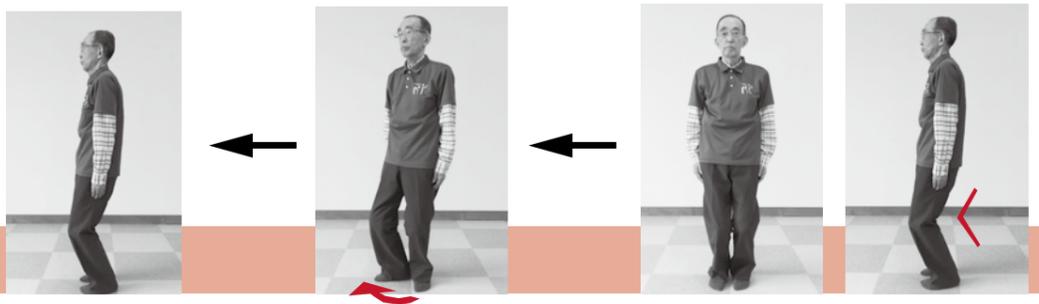


ポイント
・ひざは常に曲げたまま行いましょう！
※向きを変える時にめまいがしたら、無理はせずに、休みましょう。

みんなで広めよう
シルリハ体操

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・シルリハ体操を紹介しします。

- 両足をそろえ、軽くひざを曲げて立ちます。
- かかとをつけたまま、右足のつま先を90度開きまします。
- 左足を右足にそろえます。これで、90度向きが変わります。
- これを4回繰り返して、一周します。
- 同様に反対も行います。



あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

ECO & LIFE

鹿角市消費生活センター ☎ 30-0258

夏の始まりはこの一冊で。今月の新刊。

分水嶺 ドキュメント コロナ対策専門家会議
河合 香織 著 (岩波書店)



日本独自の対策がとられた新型コロナウイルス感染症。その指針を示した「専門家会議」では、どんな議論、葛藤があったのか。関係者の証言で描くノンフィクション。(花輪)

花の寄せ植え
オザキフラワーパーク 監修 (池田書店)



園芸店で手に入りやすいなじみの草花を使い、主役の花を引き立てる草花の組み合わせ方を初心者にもわかりやすく紹介。(十和田)

虫っておもしろい! どうなる? 虫がいなくなったら
養老 孟司 文/海野 和男 写真/こどもくらぶ 編 (新日本出版社)



4～5億年前に地球上に現れたとされる虫が、この世界からいなくなるとうなるのか。多種多様な虫を写真やクイズで紹介しながら、虫の知恵・役割が学べる一冊。(花輪)

その言葉、もう使われていませんよ
日本語倶楽部 編 (河出書房新社)



普段使っている言葉が、死語・廃語の可能性も。なぜこの言い方はNGなのか、そして今はどんな言い方がふさわしいのかを丁寧に解説。(十和田)

「あおぞらぶっく号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

- 花輪コース 7月1日(日)・15日(日)・29日(日)
- 尾去沢コース 7月2日(金)・16日(金)・30日(金)
- 毛馬内コース 7月6日(日)・20日(日)
- 大湯①コース 7月8日(日)・22日(日)
- 大湯②コース 7月9日(日)・23日(日)
- 八幡平コース 7月13日(日)・27日(日)

人口と世帯 (令和3年5月末現在)



新型コロナウイルス ワクチン

詐欺に要注意!

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が開始され、全国的にワクチン接種に関連する詐欺の事例が確認されています。

●相談事例
・スマートフォンに「ワクチン接種の優先順位を上げる」というメッセージが届いた。
・所管省庁をかたり「ワクチンを優先的に接種できる」という電話があった。
・市職員を名乗り「ワクチン接種の予約代行をする」と自宅を訪ねてきた。
・接種の予約をしていないのに「ワクチン接種の説明に行く」と電話があり、個人情報確認をされた。

ワクチン接種は無料です。電話で「お金」の話になったら要注意です。また、行政機関や団体などが、「ワクチン接種の説明に行く」と自宅を訪問したり、「ワクチン接種に必要」と言って、個人情報や銀行の口座情報などを電話やメールで聞くことはありません。少しでもあやしいと感じたら、ご相談ください。

新型コロナウイルス接種に関連した消費者トラブルに関するお問い合わせ
鹿角市消費生活センター
☎ 30-0258

