

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
1 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	2 ■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 本田医院 ☎ 35-3002	3 大里医院 ☎ 22-1251	4 ■出張年金相談 ▶スローエアロピクス教室 10時～・コモッセ 三ヶ田医院 ☎ 31-1231	5 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター ■オレンジカフェ しゃべり～な 9時30分～・コモッセ いけがみクリニック ☎ 30-0111	6 ■シルリハ体操教室 湯都里 ▶ゆったりヨガ教室 10時15分～・コモッセ 小坂町診療所 ☎ 29-5500	7 長橋医院 ☎ 23-7612
8 山の日 かづの厚生病院 ☎ 23-2111	9 振替休日 福永医院 ☎ 35-3117	10 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター 大里医院 ☎ 22-1251	11 ■出張年金相談 ■無料弁護士相談 福永医院 ☎ 35-3117	12 なかのクリニック ☎ 22-7335	13 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	14 鹿角中央病院 ☎ 23-4131
15 長橋医院 ☎ 23-7612	16 小坂町診療所 ☎ 29-5500	17 三ヶ田医院 ☎ 31-1231	18 ■出張年金相談 ■まちっこカフェ 9時30分～・まちっこ なかのクリニック ☎ 22-7335	19 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター ■ぶら～っとカフェ 9時30分～・社会福祉協議会 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	20 ■シルリハ体操教室 20日 湯都里 ■オレンジカフェしゃべり～な 20日 9時30分～・谷内地区市民センター ▶ココから体操教室 20日 10時～・福祉保健センター 鹿角中央病院 ☎ 23-4131	21 本田医院 ☎ 35-3002
22 ▶ちよ筋ストレッチ教室 10時～・福祉プラザ	23 ■無料相談・登記相談 24日 十和田市民センター ■シルリハ体操教室 24日 十和田市民センター ▶浅利ゆみ先生の健康体操教室 24日 13時30分～・福祉保健センター 小坂町診療所 ☎ 29-5500	24 大里医院 ☎ 22-1251	25 ■出張年金相談 福永医院 ☎ 35-3117	26 ■無料弁護士相談 26日 八幡平市民センター ■シルリハ体操教室 26日 八幡平市民センター ■骨密度測定会&ナトカリ比測定会 26日 13時30分～・八幡平市民センター なかのクリニック ☎ 22-7335	27 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	28 いけがみクリニック ☎ 30-0111
29 本田医院 ☎ 35-3002	30 三ヶ田医院 ☎ 31-1231	31 小坂町診療所 ☎ 29-5500	<p>8月の運動教室について (▶運動教室)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>☎市民課 国保医療班 ☎ 30-0222・子ども未来センター ☎ 30-0855</p>			

※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。

この一冊で、心頭滅却。今月の新刊。

すてきなひとりはち
なかがわ ちひろ 作 (のら書店)

主人公の一平君は、絵を描くのが得意。一人ぼっちには慣れていますが、一平君が家に帰ると鍵がかかっていたので、お母さんを迎えに行こうと歩き出します。そこで出会う宝物とは。(花輪)

狭い部屋でもテレワークと暮らしを快適にする片づけ
mioko 著 (秀和システム)

片づけが苦手な人でも、在宅ワークのオンとオフの切り替えが簡単にできる、快適な部屋作りを案内した1冊。(十和田)

頑張らずに、気楽に～お互いが幸せに生きるためのバランスを探して～
キム スヒョン 著/岡崎 暢子 訳 (ワニブックス)

人は、誰かからの助けがあって生きています。生きる上で必ず関わる人たちとどのようにすれば心地良い関係を築けるか、人間関係を見直せる本です。(花輪)

はじめてのゼンタングル
さとういずみ 著 (自由国民社)

直線や曲線を繰り返し描くことで生まれる新感覚アート「ゼンタングル」の描き方を紹介。集中して描くことでリラックス効果も期待できます。(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》

- 毛馬内コース 8月3日 8月17日 8月31日
- 大湯①コース 8月5日 8月19日
- 大湯②コース 8月6日 8月20日
- 八幡平コース 8月9日 8月24日
- 花輪コース 8月12日 8月26日
- 尾去沢コース 8月27日

人口と世帯 (令和3年6月末現在)



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 月、19日 日	尾去沢市民センター
5日 日	福祉保健センター
6日 金、20日 金	大湯温泉保養センター 湯都里
10日 火、24日 火	十和田市民センター
26日 日	八幡平市民センター

※シルリハ体操指導士3級養成講習会を、9月30日 尾去沢市民センターから開始します。詳しくは広報9月号をご覧ください。

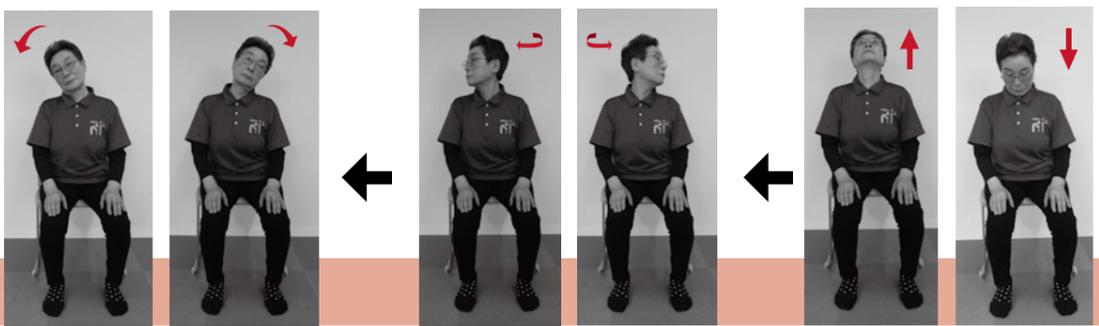
体操を動画で見ることができます。
市ホームページはこちら



【誤えんとは?】
食べ物や飲み物を飲み込んだ時に、誤って気管に入り込んでしまうことです。



まごがポイント
・口は必ず閉じて行いましょう!



あんしん長寿課
介護予防班
☎ 30-0103

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ます。

- 首の運動**
肩痛肩こり予防・誤えん予防
モデル: 阿部 美智子さん
(シルリハ体操指導士2級指導士)
- 手順**
- 姿勢を正し、正面を向いた状態から、首を前後に曲げます。
 - 顔を左右に向けます。
 - 首を左右に傾け、最後にゆっくりと首を回します。
 - これを2～3回ずつ、ゆっくり行いましょう。

ECO & LIFE

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

路線バスを利用しましょう

高齢者や運転免許返納者に対しバス運賃を助成

市では、高齢者や運転免許返納者が通院や買い物などの際にバスを利用しやすいように、路線バスの回数券および定期券の購入費を一部助成しています。

- ◆対象者 70歳以上の方または運転免許返納者
- ◆対象券 回数券および定期券
- ◆割引率 2割
- ◆購入先 秋北バス(株)・合資会社十和田タクシー
- ※購入の際は、保険証の提示をお願いします。運転免許証を返納した方は、運転経歴証明書の提示をお願いします。

路線バスの夏休み特別運賃

秋北バス(株)では、夏休み期間中、小学生を対象に路線バスを特別運賃で運行します。この機会にぜひご利用ください。※高速バス、空港リムジンバスは除きます。

- ◆期間 8月24日 まで
- ◆運賃 1回の乗車につき、小学生50円、中学生100円

鹿角市 路線バス時刻表

鹿角市地域公共交通活性化協議会 (事務局: 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224)

地域の重要な交通手段を確保するため、ぜひ路線バスをご利用ください。

市内の路線バスは、通勤や通学、通院、買い物などの日常生活において重要な交通手段の一つです。普段バスを利用しない方が、月に数回バスを利用していただくことで、バス路線の維持確保につながります。また、自家用車の利用を抑えることで、二酸化炭素の排出削減にもなります。