

在宅当番医

6/1 木 なかのクリニック ☎ 22-7335

2 金 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

3 土 いけがみクリニック ☎ 30-0111

4 日 本田医院 ☎ 35-3002

5 月 大里医院 ☎ 22-1251

6 火 福永医院 ☎ 35-3117

7 水 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

8 木 なかのクリニック ☎ 22-7335

9 金 小坂町診療所 ☎ 29-5500

10 土 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

11 日 かづの厚生病院 ☎ 23-2111

12 月 大里医院 ☎ 22-1251

13 火 本田医院 ☎ 35-3002

14 水 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

15 木 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

16 金 福永医院 ☎ 35-3117

17 土 小坂町診療所 ☎ 29-5500

18 日 大里医院 ☎ 22-1251

19 月 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

20 火 いけがみクリニック ☎ 30-0111

21 水 なかのクリニック ☎ 22-7335

22 木 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

23 金 本田医院 ☎ 35-3002

24 土 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

25 日 かづの厚生病院 ☎ 23-2111

26 月 なかのクリニック ☎ 22-7335

27 火 大里医院 ☎ 22-1251

28 水 福永医院 ☎ 35-3117

29 木 いけがみクリニック ☎ 30-0111

30 金 小坂町診療所 ☎ 29-5500

診療時間
月曜～金曜 17時～20時
土曜 14時～17時
日曜祝日 8時30分～17時
※かづの厚生病院の入り口は、「救急入口」です。

今月の新刊

花輪図書館



やなせたかしの
新アラビアンナイト
(第1巻) 魔人島の秘密
やなせ たかし：著
(クレヴィス)

少年ハッサンは、海の孤島で次々に怪事件に巻き込まれていきます。イスラーム世界の説話をモチーフに、「アンパンマン」でおなじみ、やなせたかしの奇想天外、わくわくする冒険のお話です。



歩きながら考える
ヤマザキ マリ：著
(中央公論新社)

コロナのパンデミックと戦争で感じる閉塞感。世界の国々を旅し、暮らしてきた著者がその体験から得られた多様な価値観をユーモアと知恵で振り払ってくれます。

移動図書館



あおぞらぶっく号
6月の巡回日

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

十和田図書館



心を熱くする
スラムダンク
の言葉
齋藤 孝：監修
(きずな出版)

幅広い世代に支持されている名作マンガ『スラムダンク』。諦めない生き方や逆境でも折れない思考法など、心を熱くし自らを奮い立たせるような、マンガの中の名セリフを偉人の名言とともに紹介します。



妖怪コンビニ
店長はイケメンねこ！
令丈 ヒロ子：作
トミイ マサコ：絵
(あすなろ書房)

コンビニッキングが大好きなアサギは、引っ越ししたばかり。住宅街を歩いていると突然目の前にコンビニが現れ、入って見たら店長がねこだった!? 選ばれし者だけに見える不思議なコンビニのお話です。

花輪コース

1 日 ☎・15 日 ☎・29 日 ☎

尾去沢コース

2 日 ☎・16 日 ☎・30 日 ☎

毛馬内コース

6 日 ☎・20 日 ☎

大湯①コース

8 日 ☎・22 日 ☎

大湯②コース

9 日 ☎・23 日 ☎

八幡平コース

13 日 ☎・27 日 ☎

読者アンケート

広報かづのに対するご意見を募集しています。下記二次元バーコードからご協力をお願いします。



人口と世帯
(4月末)

人口 28,049 人
男 13,306 人
女 14,743 人
世帯 12,564 世帯

今月のシルリハ体操教室 13時30分～14時30分

日にち	場所
1 日 ☎・21 日 ☎	福祉保健センター
2 日 ☎・16 日 ☎	大湯温泉保養センター 湯都里
5 日 ☎・15 日 ☎	尾去沢市民センター
8 日 ☎・22 日 ☎	八幡平市民センター
13 日 ☎・27 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。



【腰方形筋】

腰を引き上げる時に使う筋肉で、歩くときに骨盤を安定させます。

悪い例



体が傾く 体をねじる

- ① 足を肩幅に開き、背すじを伸ばす。
- ② 胸の前で両腕を組む。
- ③ 肩は水平に保ちながら、上半身を左側に移動。
- ④ お尻が浮いたら1・2・3まで数え、4で下ろす。
- ※反対側も同様に行い、左右交互に2回ずつ行う。
- ポイント
体を傾けたり、ねじったりしないように気を付けましょう。

みんなで広めよう!

シルバーリハビリ体操

いつでも、どこでも、ひとりでもできる
介護予防体操を紹介します。

あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

腰の引き上げ

ようほうけいきん
腰方形筋の強化、
転倒予防の体操

モデル：赤坂 聖子さん
(シルバーリハビリ体操 2 級指導士)

体操の
動画は
こちら→



生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

ECO&LIFE

地域のチカラが犯罪や非行を防ぎます

第34回鹿角市社会を明るくする運動市民集会

「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、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。

- 日時 7月14日(金) 開演9時30分(開場9時10分)
- 場所 文化の文化交流館 コモッセ文化ホール
- 内容 映画上映 上映作品 「前科者」
- 入場料 無料(ただし、入場整理券が必要です。整理券は6月16日(金)から生活環境課とコモッセで配布し、なくなり次第配布を終了します)
- ※未就学児の託児もできます。



映画「前科者」は、2022年に公開され、犯罪を犯した前科者たちの更生・社会復帰を目指して奮闘する保護司の活動を描いた作品です。
出演：有村 架純、森田 剛 ほか