

在宅当番医

- 8/1 火 なかのクリニック ☎ 22-7335
- 2 水 福永医院 ☎ 35-3117
- 3 木 三ヶ田医院 ☎ 31-1231
- 4 金 いけがみクリニック ☎ 30-0111
- 5 土 小坂町診療所 ☎ 29-5500
- 6 日 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511
- 7 月 大里医院 ☎ 22-1251
- 8 火 なかのクリニック ☎ 22-7335
- 9 水 福永医院 ☎ 35-3117
- 10 木 鹿角中央病院 ☎ 23-4131
- 11 金 大里医院 ☎ 22-1251
- 12 土 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511
- 13 日 かづの厚生病院 ☎ 23-2111
- 14 月 小坂町診療所 ☎ 29-5500
- 15 火 鹿角中央病院 ☎ 23-4131
- 16 水 福永医院 ☎ 35-3117
- 17 木 かづのファミリークリニック ☎ 22-6080
- 18 金 三ヶ田医院 ☎ 31-1231
- 19 土 小坂町診療所 ☎ 29-5500
- 20 日 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511
- 21 月 大里医院 ☎ 22-1251
- 22 火 いけがみクリニック ☎ 30-0111
- 23 水 福永医院 ☎ 35-3117
- 24 木 かづのファミリークリニック ☎ 22-6080
- 25 金 鹿角中央病院 ☎ 23-4131
- 26 土 鹿角中央病院 ☎ 23-4131
- 27 日 かづの厚生病院 ☎ 23-2111
- 28 月 三ヶ田医院 ☎ 31-1231
- 29 火 小坂町診療所 ☎ 29-5500
- 30 水 なかのクリニック ☎ 22-7335
- 31 木 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

診察時間
 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 (コモッセ内) ☎23-4471
 十和田図書館 ☎35-3239

花輪図書館



**おとなのゼリー
 あたらしい食感を
 味わう**
 高石 紀子:著
 (家の光協会)

ゼラチンやアガー、寒天など、固める素材で違う食感が楽しめる「ゼリー」。調理の手軽さはそのままに、子どもだけでなく、大人も楽しめるような洋酒やハーブなどを使ったレシピを紹介しています。



**一年一組せんせい
 あのね こどものつづ
 やきセレクション**
 鹿島 和夫:選
 ヨシタケシンスケ:絵
 (理論社)

小学校一年生の担任をしていた鹿島和夫さんが、生徒たちと行っていた交換日記「あのね帳」から54篇のつづやきを選んだ一冊。一年生たちのありのままの言葉に心が揺さぶられます。

十和田図書館



**アウトドア六法
 正しく自然を楽しむ、
 守るための法律**
 山と溪谷社:編
 (山と溪谷社)

川原でバーベキューや公園でキャンプのルールやマナーなど、知っているようで意外と知らない、アウトドアに関する法律をわかりやすく解説した一冊です。



トマト
 荒井 真紀:作・絵
 (小学館)

私たちに身近なトマト。その成長過程がよくわかる、これからの季節にぴったりの植物観察絵本です。繊細で美しい絵柄で、大人から子どもまで楽しめる1冊です。

移動図書館



**あおぞらぶっく号
 8月の巡回日**

- 毛馬内コース 1日☎・15日☎・29日☎
- 大湯①コース 3日☎・17日☎・31日☎
- 大湯②コース 4日☎・18日☎
- 八幡平コース 8日☎・22日☎
- 花輪コース 10日☎・24日☎
- 尾去沢コース 25日☎

※貸出場所・時間については、十和田図書館にお問い合わせください。

人口と世帯 (6月末)

人口 27,970人
 男 13,279人
 女 14,691人
 世帯 12,570世帯

読者アンケート

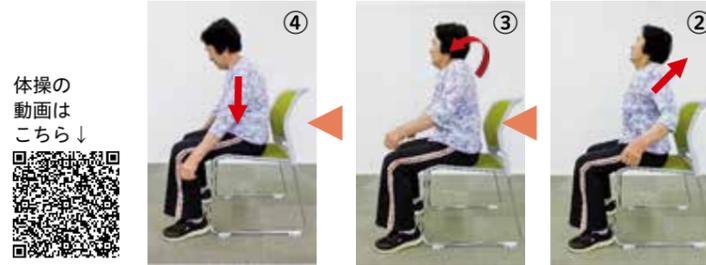
広報かづのに対するご意見を募集しています。二次元コードからご協力をお願いします。



今月のシルリハ体操教室 13時30分～14時30分

日にち	場所
3日☎	福祉保健センター
4日☎、18日☎	大湯温泉保養センター 湯都里
7日☎、17日☎	尾去沢市民センター
8日☎、22日☎	十和田市民センター
10日☎、24日☎	八幡平市民センター
17日☎	文化の杜交流館コモッセ

※水分補給用の飲み物をご準備ください。



体操の動画はこちら↓

- ①両足を肩幅に広げ、背筋を伸ばします。
- ②息を吸いながら、肩を首の後ろの方に寄せ集めるように、斜め後ろに引き上げます。
- ③ゆっくり前に回します。
- ④ストンと下ろします。
- ⑤数回繰り返します。

●ただ肩を上下させるのではなく、しっかりと回すことを意識しましょう。

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

肩の上下運動

肩痛・肩こりの予防



モデル：阿部 クラさん
 (八幡平シルリハ教室参加者)

教室に5年間通っています。農作業の合間にこの体操をやると、コリ固まった肩周りがほぐれて、とっても良いです!

☎ 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

ECO&LIFE

周囲への心配りが大切です 飼い主のルールとマナーを守りましょう

犬や猫による被害や苦情相談が多く寄せられています。鳴き声による騒音や排泄物による苦情などの多くは、飼い主の「飼育管理」や「しつけ」によって改善できます。

後始末を忘れずに

排泄物の始末は飼い主の義務です。公共の場所(公園や道路など)や他人の土地、建物を汚さないようにしましょう。

安全に配慮を

散歩のときには必ずリードをつけましょう。放し飼いは、他人に恐怖心を与えたり、かみつきにより怪我を負わせたりしてしまう可能性もあります。飼い主がコントロールしながら、周囲や飼い犬の安全に配慮しましょう。また猫は室内で飼うようにしましょう。



身元証明で迷子防止

迷子をなくすためにも、マイクロチップや鑑札、狂犬病予防注射済票をつけましょう。

小さな命、大切に

「捨て犬」「捨て猫」をなくしましょう。動物を捨てることは、動物愛護法に違反します。子犬や子猫が生まれて困らないよう「生まれなかったための手術」をおすすめします。

動物の愛護管理に関する連絡先
 ☎ 大館保健所
 ☎ 0186-52-3954

犬や猫に餌だけを与えている人へ世話をした時点でその動物の占有者とみなされ、飼養責任が生じます。無責任な餌やりや飼いは、みだりに繁殖させることになり、犬や猫を不幸にしています。飼うなら責任をもって他人へ迷惑をかけないように正しく飼いましょう。