

在宅当番医

9/1 金 かづのファミリークリニック ☎ 22-6080

2 土 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

3 日 大里医院 ☎ 22-1251

4 月 いけがみクリニック ☎ 30-0111

5 火 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

6 水 なかのクリニック ☎ 22-7335

7 木 小坂町診療所 ☎ 29-5500

8 金 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

9 土 いけがみクリニック ☎ 30-0111

10 日 かづの厚生病院 ☎ 23-2111

11 月 大里医院 ☎ 22-1251

12 火 なかのクリニック ☎ 22-7335

13 水 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

14 木 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

15 金 いけがみクリニック ☎ 30-0111

16 土 かづのファミリークリニック ☎ 22-6080

17 日 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

18 月 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

19 火 大里医院 ☎ 22-1251

20 水 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

21 木 いけがみクリニック ☎ 30-0111

22 金 福永医院 ☎ 35-3117

23 土 小坂町診療所 ☎ 29-5500

24 日 かづの厚生病院 ☎ 23-2111

25 月 大里医院 ☎ 22-1251

26 火 なかのクリニック ☎ 22-7335

27 水 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

28 木 小坂町診療所 ☎ 29-5500

29 金 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

30 土 福永医院 ☎ 35-3117

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



おばあちゃんのにわ
ジョーダン・スコット：文
シドニー・スミス：絵
原田 勝：訳
(偕成社)

移民であるおばあちゃんは、英語がうまく話せません。「ぼく」とおばあちゃんは身ぶり手ぶりで心を交わします。おばあちゃんの自然豊かな庭の情景と重なりあった心温まる絵本です。



桃を煮るひと
くどうれいん：著
(ミシマ社)

盛岡出身作家のエッセイで、日常の暮らしを「食」という身近なテーマで描いています。リズム感のある文章で綴られていて、食べることの楽しさや大切さを感じさせてくれる一冊です。

移動図書館



あおぞらぶっく号
9 月の巡回日

大湯②コース 1 日☎・15 日☎・29 日☎
毛馬内コース 12 日☎・26 日☎
大湯①コース 14 日☎・28 日☎
八幡平コース 18 日☎
花輪コース 21 日☎
尾去沢コース 22 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。

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



見るだけで楽しめる！
新装版 平城京のごみ図鑑
最新研究でみえてくる奈良時代の暮らし
奈良文化財研究所：監修
(河出書房新社)

考古学の最新手法によって、ゴミから平城京の生活や奈良時代の暮らしが見えてくる一冊です。写真と共に、時空を超えて奈良時代の様子を楽しめます。



涙ぐましい虫たちの生存戦略 **昆虫生活**
つらいよ研究所
今泉 忠明：研究所
所長・総監修
須田 真一：監修
(主婦と生活社)

厳しい世界でたくましく生きる昆虫たちのイラスト図鑑です。涙ぐましい努力や、ちょっと人間くさくて笑えるところなど、魅力いっぱいの昆虫の世界を紹介しています。

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。



人口と世帯 (7 月末)

人口 27,937 人
男 13,267 人
女 14,670 人
世帯 12,565 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☎、15 日☎	大湯温泉保養センター 湯都里
4 日☎、21 日☎	尾去沢市民センター
7 日☎、20 日☎	福祉保健センター
12 日☎、26 日☎	十和田市民センター
14 日☎、28 日☎	八幡平市民センター

※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↓



●力を入れる時に、肘が閉じていかないようにしましょう。
●必ず、息を吐きながら力を入れましょう。



①両足を肩幅に広げ、背筋を伸ばします。
②胸の高さで両手を組みます。
③肘を横に張って、手のひらを押し合います。
④息を吐きながら、5 ～ 6 秒思いきり力を入れます。



大胸筋とは…
胸の大きな筋肉で、いわゆる胸板にあたります。

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

正面で腕の押し合い

大胸筋の強化
しがみつく力の強化・
バストアップ

モデル：高橋 克彦さん
(シルバーリハビリ体操 2 級指導士)

シルバーリハビリ体操
3 級指導士養成講習会
受講生募集中

申込期限は 9 月 4 日☎です。詳細は、ホームページをご覧ください。



生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

ECO&LIFE

9 月 20 日は「バスの日」です！

バスを利用しましょう

コミュニティバス「たんぼこまち号」は、鹿角花輪駅を起点に、商店街やかづの厚生病院、市役所などを循環し、通勤や通院、買い物などの移動に便利です。運賃は大人 200 円、小学生 100 円、幼児は無料で、支払いには交通系 IC カードが利用できます。
自家用車を控えて路線バスを利用する人が増えれば、二酸化炭素の排出量が抑えられ、交通渋滞の緩和も期待できます。地球温暖化や環境問題などが深刻化する中、環境にやさしい交通手段として、また、地域の重要な交通手段を確保するため、おでかけの際は路線バスをご利用ください。

高齢者や運転免許証返納者へ
バス運賃を助成しています

高齢者や運転免許証返納者が気軽にバスを利用できるように、路線バスの回数券と定期券の購入費を一部助成しています。

ます。購入するときは保険証の提示を、運転免許証を返納した人は、運転経歴証明書の提示をお願いします。
○対象 70 歳以上または運転免許証返納者
○対象券 回数券と定期券
○割引率 2 割
○購入先 秋北バス(株)・十和田タクシー

10 月 2 日から路線バスの一部を「デマンドタクシー運行」にします(平日のみ)

○上芦名沢・高清水線
十和田中学校前発(上芦名沢行き) 17 時 30 分
○大湯花輪線
十和田南駅前発(四ノ岱行き) 18 時 20 分
○予約先 (株)十和田タクシー
☎ 35・2166 (受付 8 時～16 時)
※乗車 1 時間前までに予約をしてください。

時刻表はこちら↓

