みんなで広めよう！
シルバーリハビリ体操

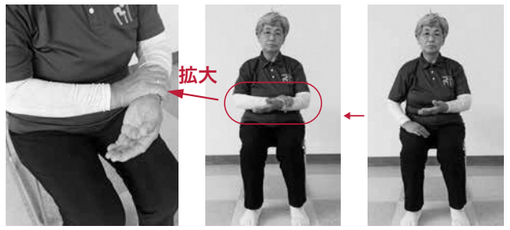
いつでも、どこでも、ひとりでもできる
介護予防体操を紹介します。

問 あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

今月のシルリハ体操教室　13 時 30 分～ 14 時 30 分

日にち	場所
2 日㊊、19 日㊍	尾去沢市民センター
5 日㊍	福祉保健センター
6 日㊎、20 日㊎	大湯温泉保養センター 湯都里
10 日㊋、24 日㊋	十和田市民センター
12 日㊍	八幡平市民センター
18 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。



【上腕二頭筋】
肘を曲げる筋肉で、俗にいう「力こぶ」

【上腕三頭筋】
肘を伸ばして物を押すために必要な筋肉

上下で腕の押し合い

上腕二頭筋と上腕三頭筋を同時に強くする

①左手をへその20～30㎝前で、手のひらを顔の方へ向けます。
②右手で左の手首を上から握ります。
③左手は肘を曲げる方向に、右手は肘を伸ばす方向に、同時に力を入れます。
④息を吐きながら、5～6秒思いっきり力を入れます。
⑤手を逆にして同様に行います。

○ポイント
息を止めないように、必ず息を吐きながら行いましょう。

モデル：淺石智恵子（ちえこ）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→

ECO&LIFE

問 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

古着・古布・古紙・こでんの無料回収

○日時　10月28日㊏　8時～9時30分

○回収場所　市役所正面玄関前

古着・古布

○回収対象
洋服、着物、帯、スーツ、礼服、タオル、シーツなど

○回収対象外
ペットに使用したもの、濡れているもの、布の切れ端やニットくず、布団や座布団などの「わた」や「羽毛」が入ったもの、セーターなどの毛糸製品、枕、布おむつ、下着・肌着類、制服、学生服、カーテン、毛足の長い毛布、カーペット、電気毛布、くつ、かばんなど
※企業名などのネーム刺繍があるものは回収できません。

○回収時の注意事項
・透明か半透明のビニール袋にまとめて入れてください。
・出す前に必ず洗濯をお願いします。
・ボタンや金具は取り外さないでください。
・クリーニングのビニール袋、ハンガーは外してください。

古紙

○回収対象
段ボール、新聞紙、雑誌、牛乳パック、紙箱、紙袋など

○回収対象外
カーボン紙、感熱紙、レシート、圧着はがきなど

○回収時の注意事項
・段ボール、新聞紙、雑誌類は紙ひもで束ねてください。
・雑がみ類は袋などにまとめてください。

こでん（小型電子機器）

○回収対象
液晶パソコン、据置型ゲーム機、炊飯器、掃除機など
※乾電池、充電池、電球は取り外してください。取り外せない場合は回収できません。

○回収対象外
事業所などで使用したもの、ブラウン管製品、コンポ、家電リサイクル法の対象品目（テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機）、衣類乾燥機

令和4年度回収実績

○古着・古布　6720㎏
○古紙　1340㎏
○こでん　1200㎏

在宅当番医

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

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

問 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

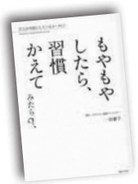
せかいの「おはよう」
こが ようこ：文
下田 昌克：絵
岡本 啓史：監修
（童心社）

新しい一日の扉を開ける朝のあいさつ。いろんな国の子どもたちの朝の光景から、その国の暮らしや文化を感じ取ることができます。広い世界を知る第一歩にぴったりの絵本です。

はじめてのヘリテージ建築
絵で読む「生きた名建築」の魅力
宮沢 洋：著
（日経ＢＰ）

ヘリテージ建築とは、長きにわたって愛され、今も心地良く使われている建築物のこと。絵と写真をふんだんに使った解説で、歴史ある建築物の魅力に迫ります。
※秋田市文化創造館も紹介されています。

十和田図書館



もやもやしたら、習慣かえてみたら？
一田 憲子：著
（主婦と生活社）

「やりたいことがわからない」「家事がつらい」など普段思っていてもなかなか変えられない習慣。著名人 37 人が大切にしているルーティンがやさしく背中を押してくれる一冊です。

飼えたらすごい生きもの図鑑
家で飼ったら、どうなる？
小宮 輝之：監修
まつむら あきひろ
他:絵（中央公論社）

60 種類以上の小動物からエキゾチックアニマル、観察できる魚や昆虫までの生態や特徴をかわいいイラストとわかりやすい文章で紹介。生きものと暮らすための基本を教えてくれる一冊です。

移動図書館

あおぞらぶっく号
10 月の巡回日

八幡平コース　3 日㊋・17 日㊋・31 日㊋
花輪コース　5 日㊍・19 日㊍
尾去沢コース　6 日㊎・20 日㊎
大湯①コース　12 日㊍・26 日㊍
大湯②コース　13 日㊎・27 日㊎
毛馬内コース　24 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
（8 月末）

人口　27,906 人
男　13,252 人
女　14,654 人
世帯　12,556 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。