

在宅当番医

11/1 水 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

2 木 かづのファミリークリニック ☎ 22-6080

3 金 大里医院 ☎ 22-1251

4 土 いけがみクリニック ☎ 30-0111

5 日 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

6 月 大里医院 ☎ 22-1251

7 火 いけがみクリニック ☎ 30-0111

8 水 なかのクリニック ☎ 22-7335

9 木 小坂町診療所 ☎ 29-5500

10 金 かづのファミリークリニック ☎ 22-6080

11 土 福永医院 ☎ 35-3117

12 日 かづの厚生病院 ☎ 23-2111

13 月 大里医院 ☎ 22-1251

14 火 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

15 水 福永医院 ☎ 35-3117

16 木 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

17 金 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

18 土 かづのファミリークリニック ☎ 22-6080

19 日 なかのクリニック ☎ 22-7335

20 月 小坂町診療所 ☎ 29-5500

21 火 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

22 水 なかのクリニック ☎ 22-7335

23 木 福永医院 ☎ 35-3117

24 金 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

25 土 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

26 日 かづの厚生病院 ☎ 23-2111

27 月 小坂町診療所 ☎ 29-5500

28 火 大里医院 ☎ 22-1251

29 水 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

30 木 いけがみクリニック ☎ 30-0111

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



クイズにこたえてつくろうどん

田村 孝介：写真
中山 章子：監修・料理製作
(ひさかたチャイルド)

だんだん肌寒くなってきたこんな時は、ほかほかのうどんが食べたくありませんか？親子でクイズを楽しみながら、うどん作りに挑戦してみるのはいかがでしょう。



地球と人にちょっとやさしくなれる 365日

マシンガンズ滝沢秀一とゆかいな滝ゴミ芸人たちが：著
滝沢 秀一：監修
(K&Bパブリッシャーズ)

「SDGs」最近よく耳にする言葉ですが、さまざまな目標にどう取り組んでいますか？この本では、毎日を丁寧に過ごすことで、身近で簡単に SDGs の目標に取り組めるヒントが紹介されています。

移動図書館



あおぞらぶっく号 11 月の巡回日

花輪コース 2 日☎・16 日☎・30 日☎
毛馬内コース 7 日☎・21 日☎
大湯①コース 9 日☎
大湯②コース 10 日☎・24 日☎
八幡平コース 14 日☎・28 日☎
尾去沢コース 17 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。

※大湯②コースの 10 日☎は、時間に変更があります。詳しくは、P20 をご確認ください。



宗教が変えた世界史 ビフォーとアフターが一目でわかる

祝田 秀全：監修
かみゆ歴史編集部：編
朝日新聞出版：編著
(朝日新聞出版)

宗教がきっかけとなり、世界史の大きな転換点となった出来事と、その後の変化を、見開きでわかりやすく解説した一冊です。



じっとみるの たちばな はるか：作 (岩崎書店)

ビー玉やゼリー、チューリップなど、自分が小さくなって、その中に入れるとしたら、一体どんな世界が広がるのでしょうか？

そんなイメージをかき立てる絵本です。

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、お気軽にご意見・ご感想をお寄せください。



花輪図書館 (コモッセ内) ☎23 - 4471

十和田図書館 ☎35 - 3239

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☎、15 日☎	福祉保健センター
3 日☎、17 日☎	大湯温泉保養センター 湯都里
6 日☎、16 日☎	尾去沢市民センター
9 日☎、23 日☎	八幡平市民センター
14 日☎、28 日☎	十和田市民センター

※水分補給用の飲み物をご準備ください。



【握力】
物を握る力で、全身の筋力の指標になる。

【三角筋】
肩を上げたり、腕を横に広げたりするための筋肉。

指ひっかけ

握力と三角筋の強化

モデル：山崎 ヨシノさん
(シルパーリハビリ体操 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

「あきエコ」どんどんプロジェクトに参加しませんか？

あきエコどんどんプロジェクトとは、(一社)あきた地球環境会議が県内で実施している秋田県事業で、環境に配慮した行動(エコアクション)をすることで、ポイントを獲得する仕組みです。30ポイントごとにいつでも抽選に参加でき、当選すると、商品券や地産品がもらえます。

ポイントは、買い物時のレジ袋辞退や、食品ロスの削減、公共施設でのクールシェア、ウォームシェアなど、身近な行動で獲得できます。

エコアクションごとにポイント数は異なります。

○参加方法
①二次元コードを読み込み、あきエコどんどんプロジェクトのアプリをダウンロードしてください。
②その後、アプリ内で必要事項を入力して参加登録となります。
※登録は無料で、個人情報の入力も不要です。
※ポイントの獲得方法や対象となる取り組み、協力事業者などの詳細は、専用サイトをご覧ください。アプリダウンロードの二次元コードからもサイトへ入れます。
市内でも、スーパーやコンビニ、ドラッグストアのほか、文化の社交流館コモッセや道の駅といった公共施設などでもポイントを獲得できます。この機会にぜひご参加ください。

