

在宅当番医

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

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



わいわい文庫～
 マルチメディア
 DAISY 図書 2023
 伊藤忠記念財団：製作

- Ver. 1～3 (白色のディスク)
 →視覚等障がい者専用
- Ver. BLUE (色つきディスク)
 →音声や画像で物語を楽しみたい人向け

文字を読むのが困難な人に届けたい、「音で聞く本」「文字の大きさを変えることができる本」が図書館に仲間入りしました！ご自宅のパソコンでも観る・聞くことができますので、ぜひご利用ください。



新冷戦考
 日本の防衛力の今
 斉藤 光政：著
 (小学館)

青森の地方紙「東奥日報」編集委員の紙面連載をまとめたものに、書き下ろし「世界初のF35A墜落」を加えて書籍化。自衛隊と国防の現在地をレポートしています。

十和田図書館



イスラエル
 人類史上最も
 やっかいな問題
 ダニエル・ソカッチ：著
 鬼澤忍：訳
 (NHK出版)

なぜ紛争は繰り返されるのか？争いを拡大させているのは、私たちの無知、無関心かもしれません。世界が注視するこの国、を正しく理解するための入門書です。



おいしいおいしい
 かくれんぼ
 村田夏佳：作
 (アリス館)

おいしそうな食べ物の中に、柴犬、ダックスフンドなど、いろいろな犬たちがかくれんぼ。どこにいるかわかるかな？「かくれんぼ」「みつけた」の繰り返しが心地よい絵本です。

移動図書館



あおぞらぶっく号
 12月の巡回日

尾去沢コース	1日(金)・15日(金)
毛馬内コース	5日(土)・19日(土)
大湯①コース	7日(日)・21日(日)
大湯②コース	8日(金)・22日(金)
八幡平コース	12日(土)・26日(土)
花輪コース	14日(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。

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。



人口と世帯 (10月末)	人口 27,794人 男 13,199人 女 14,595人 世帯 12,536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(金)、15日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
4日(月)、21日(日)	尾去沢市民センター
7日(水)、20日(火)	福祉保健センター
12日(日)、26日(土)	十和田市民センター
14日(火)、28日(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。



①右足を左の太ももの上にあぐらをかくように乗せます。
 ②足首を両手で支えるように下から抱えます。
 ③かかとをおへそに引き付けるように足を持ち上げます。呼吸は楽にして、15秒～20秒ぐらいその姿勢を保ちます。左足も同様に行います。

ポイント
 足を持ち上げる時は、極端に頭が下がらないようにしましょう。足を持ち上げるのがきつい場合は、足を乗せるだけでもOKです！

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

あしさま
お足様

股関節の柔軟性を
 高める・腰痛予防

モデル：関義則さん
 (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

油漏れにご注意ください！

灯油の流出事故を防ぐために

● 冬の迎える前に
 暖房機器やホームタンクの整備不良などによる油の流出事故が起きる恐れがあります。暖房機器を使い始める前に点検をしましょう。

● 点検は定期的に
 灯油の残量は常に注意しましょう。灯油の減りが異常に早いときは、灯油の流出が疑われます。タンクや配管、ストレーナバルブ、水抜き栓などに破損がないか、定期的な点検を心がけましょう。

● 目を離さないようにする
 ホームタンクからポリタンクへ灯油を小分けにする際、その場を離れたり、目を離したりしないように注意しましょう。

● 雪から守りましょう
 屋根からの落雪や除雪の際にホームタンクの給油口などが破損したり、給油ホースが外れたりする可能性がありますので、雪囲いや目印を付けるなどして、タンクや配管を守りましょう。

