

1/1月	大湯リハビリ温泉病院	☎ 37-3511
2火	小坂町診療所	☎ 29-5500
3水	福永医院	☎ 35-3117
4木	三ヶ田医院	☎ 31-1231
5金	いけがみクリニック	☎ 30-0111
6土	小坂町診療所	☎ 29-5500
7日	本田医院	☎ 35-3002
8月	大里医院	☎ 22-1251
9火	かづのファミリークリニック	☎ 22-6080
10水	なかのクリニック	☎ 22-7335
11木	鹿角中央病院	☎ 23-4131
12金	本田医院	☎ 35-3002
13土	大湯リハビリ温泉病院	☎ 37-3511
14日	かづの厚生病院	☎ 23-2111
15月	福永医院	☎ 35-3117
16火	大里医院	☎ 22-1251
17水	なかのクリニック	☎ 22-7335
18木	鹿角中央病院	☎ 23-4131
19金	三ヶ田医院	☎ 31-1231
20土	かづのファミリークリニック	☎ 22-6080
21日	小坂町診療所	☎ 29-5500
22月	いけがみクリニック	☎ 30-0111
23火	大里医院	☎ 22-1251
24水	大湯リハビリ温泉病院	☎ 37-3511
25木	鹿角中央病院	☎ 23-4131
26金	本田医院	☎ 35-3002
27土	いけがみクリニック	☎ 30-0111
28日	かづの厚生病院	☎ 23-2111
29月	小坂町診療所	☎ 29-5500
30火	なかのクリニック	☎ 22-7335
31水	三ヶ田医院	☎ 31-1231

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。

花輪図書館



写真で巡る憧れの都市の今昔物語 百年前を世界一周
 村山 秀太郎：著
 (大和書房)

世界 53 都市の今と昔を写真で巡り、旅気分が味わえます。
 暖かい室内で、簡単に世界一周。お年玉がもらえたような気分になれる一冊です。



ぜ～んぶひとりでできちゃう！小学生のお菓子ブック
 星野 奈々子：著
 (家の光協会)

新年に何か新しい事を始めたい！と思った人へ、お菓子作りはいかがでしょうか？手伝ってもらいながら作ったことがある人も、今年はひとりでチャレンジしてみませんか。大きな写真で分かりやすく解説されています。

移動図書館



あおぞらぶっく号
1月の巡回日

大湯①コース	4日☎・18日☎
大湯②コース	5日☎・19日☎
花輪コース	11日☎・25日☎
尾去沢コース	12日☎・26日☎
毛馬内コース	16日☎・30日☎
八幡平コース	23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



七転び八起き 70歳で始めた着物リメイク、72歳で講師デビュー 人生まだまだこれからよ
 吉田 三世：著
 (KADOKAWA)

自己流で試行錯誤を重ねてドレス製作をしてきた作者が、コロナ禍を経て着物に出会い、新たな道を切り開くまでを紹介。夫の介護をしながらも挑戦し続ける姿は人生 100 年時代の今、励まされること間違いなし！



紫式部 平安時代に活躍した「源氏物語」の作者
 塩島 れい：まんが
 はの まきみ：シナリオ
 高木 和子：監修
 (集英社)

今もなお、世界中で読み継がれる日本最古の長編「源氏物語」の作者・紫式部ってどんな人？
 謎に満ちた紫式部の生涯を、年表や Q & A とともに漫画でわかりやすく紹介した一冊です。

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。二次元コードからご協力をお願いします。



人口と世帯 (11月末)

人口	27,742 人
男	13,177 人
女	14,565 人
世帯	12,533 世帯

ハビリスの会が

「令和5年度 元気なふるさと鹿角・小坂 いきいき地域づくり活動表彰」と「鹿角市社会福祉協議会会長表彰」を受賞しました！



今月のシルリハ体操教室 13時30分～14時30分

日にち	場所
4日☎、17日☎	福祉保健センター
5日☎、19日☎	大湯温泉保養センター 湯都里
8日☎、18日☎	尾去沢市民センター
9日☎、23日☎	十和田市民センター
11日☎、25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。

鹿角で **生き生き！** 健康 NEWS
 あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

ハビリスの会は、鹿角市のシルバーリハビリ体操指導士の会です。平成 29 年から、地域住民の健康寿命の延伸のほか、交流や生きがいづくりのため、シルバーリハビリ体操の普及に取り組んでいます。これまでに 144 人の指導士が誕生し、元気に活動しています。

市内 5 カ所の会場で体操教室を定期的に開催しているほか、各地区のサロンなどでも体操指導を行っています。

シルバーリハビリ体操が、鹿角市でもっと広まるように、今後も活動していきます！
 体操教室にぜひお越しください。

体操動画はこちら→



生活環境課 環境推進班 ☎30-0224

ペットボトルキャップ・いでのんの回収にご協力ください！



ペットボトルキャップ回収

○回収対象

ペットボトルキャップ
 ※プルタブや缶・ビンのかたなど、ペットボトルキャップ以外のものは対象外。

○回収ボックス設置場所

市役所、消防本部、福祉保健センター、交流センター、記念スポーツセンター、福祉プラザ、鹿角地域振興局、文化の杜交流館コモッセ、各市民センターや支所、市内小中学校・高校、比内支援学校かづの校、市内保育園・認定こども園（一部除く）、いとく鹿角ショッピングセンター、いとく花輪店

○昨年度回収実績

1529・3 袋

※回収物は、さまざまなプラスチック製品や建材としてリサイクルされます。

いでのんの回収

○回収対象

15 ㍥×25 ㍥以内のボックスに入る使用済み

こでん(小型電子・電気機器)

(例) デジタルカメラ、電卓、

電話機、電子辞書、リモコンなど

※乾電池、充電電池、電球は取り外してください。

※テレビなど家電リサイクル法の対象品目は、ボックスに入る大きさでも対象外。

○回収ボックス設置場所

市役所、鹿角地域振興局、文化の杜交流館コモッセ、各市民センター・支所、いとく鹿角ショッピングセンター、いとく花輪店、ユニバース毛馬内店、ケーズデンキ鹿角花輪店

○昨年度回収実績

849・5 袋

※回収物からは、レアメタルなどの希少な資源が取り出され、家電製品などにリサイクルされます。

