

在宅当番医

3/1 金 福永医院 ☎ 35-3117

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 大里医院 ☎ 22-1251

6 水 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

7 木 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

8 金 小坂町診療所 ☎ 29-5500

9 土 本田医院 ☎ 35-3002

10 日 かづの厚生病院 ☎ 23-2111

11 月 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

12 火 大里医院 ☎ 22-1251

13 水 なかのクリニック ☎ 22-7335

14 木 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

15 金 本田医院 ☎ 35-3002

16 土 小坂町診療所 ☎ 29-5500

17 日 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

18 月 かづのファミリークリニック ☎ 22-6080

19 火 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

20 水 なかのクリニック ☎ 22-7335

21 木 いけがみクリニック ☎ 30-0111

22 金 小坂町診療所 ☎ 29-5500

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 本田医院 ☎ 35-3002

26 火 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

27 水 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

28 木 なかのクリニック ☎ 22-7335

29 金 福永医院 ☎ 35-3117

30 土 いけがみクリニック ☎ 30-0111

31 日 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

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（コモッセ内） ☎ 23-4471
十和田図書館 ☎ 35-3239

花輪図書館



イングランド銀行公式
経済がよくわかる
10章
イングランド銀行：著
村井章子：訳
(すばる舎)

「経済」について語るのは難しいですが、私たちの暮らしや未来を考えるうえで、とても大切です。経済学の基礎から資産管理の基本まで、日常の中でよく起きる出来事を例にあげ、分かりやすく経済のしぐみを伝える一冊です。



給食にでてくる
魚と肉の切り身図鑑
こどもくらぶ：著
(あすなろ書房)

給食にでてくる魚や肉のおかずの元の姿を紹介しています。元の生き物の姿を知ると、私たちは大切な命をもらって成長していると気がつきます。今日の給食も、「感謝をしておいしく、いただきましょう」。

十和田図書館



箱根駅伝
「今昔物語」
100年をつなぐ言葉のたすき
日本テレビ放送網株式会社：編
(文藝春秋)

正月の風物詩として多くの人々に楽しまれている箱根駅伝。その歴史と背景やランナーたちの心に響く熱い80のエピソードを紹介しています。箱根駅伝100年分の魅力が詰まった一冊です。



子ども自炊レッスン
小学生から身につく、一生ものの料理
山口祐加：著
(パイインターナショナル)

子どもに人気のハンバーグやオムライスなどの作り方を、フローチャートで分かりやすく解説。アレンジして自分だけのオリジナルレシピも簡単に作れるほか、卵のゆで時間の観察や出汁の味比べなど自由研究にも役立つ本です。

移動図書館



あおぞらぶっく号
3月の巡回日

大湯②コース 1日金・15日金・29日金
八幡平コース 5日火・19日火
花輪コース 7日水・21日水
尾去沢コース 8日金・22日金
毛馬内コース 12日火・26日火
大湯①コース 14日水・28日水

※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 (1月末)

人口 27,661人
男 13,142人
女 14,519人
世帯 12,517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。



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日水	尾去沢市民センター
7日水、20日水	福祉保健センター
14日水、28日水	八幡平市民センター
12日火、26日火	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。



↑体操動画

ポイント
顔を正面に向けたまま、
脚の付け根から折りたた
むように体を倒していく
と効果的です。

○あぐらをかくように左脚を曲げ、右脚をその上に乗せて、力を抜いて伸ばします。
○右脚が外側に開かないように、左手で軽く膝の外側を押さえます。
○右手を足先に向かって滑らせながら体を前に倒していきます。
○呼吸は楽にして、15～20秒ぐらいその姿勢を保ちます。
○左脚も同様に行います。

片足のばし

太ももの裏側の
ストレッチ、
腰痛予防の体操

体操を続けていたら肩の痛みが良くなりました！新しいお友達もでき、楽しく参加しています♪



モデル 川又 ツホ子さん
(花輪シルリハ教室参加者)

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

ECO&LIFE

スプレー缶・カセットボンベの適切な処理・ガスの排出をお願いします

スプレー缶やカセットボンベは、適切な方法で処理や排出をしなければ、重大な事故につながる恐れがあります。過去には、屋内で可燃性ガスを大量噴射したことによる爆発事故なども起きています。事故を防止するため、次のことに気を付けましょう。

■ガスの排出作業は必ず屋外で
屋外で火気がなく、風通しの良い所で行い、静電気の発生にも気を付けましょう。

■スプレー缶
屋外で液がなくなるまで出し切りましょう。塗料や薬剤などの中身は紙や布などに染み込ませます（染み込ませたものは可燃ごみです）。ガス抜きが完了したら、ガス抜きキャップが付いているものは缶に書かれた使用方法を守りましょう。

■カセットボンベ
カセットコンロで火が消えるまで使い切るか、キャップを外してボンベの先端部をコンクリートなどに押し付けて、

ガスを抜きましょう。
■中身を確認しましょう
ガス抜きが終わったら、スプレー缶・カセットボンベを振り、「チャップチャップ」、「シヤカシヤカ」など音がしないか確認しましょう。

■ごみの出し方
カセットボンベやヘアスプレー、殺虫剤が入っていたスプレー缶は、鹿角市指定袋を使用して資源ごみの日に出してください。塗料、油脂類が入っていたスプレー缶は、鹿角市指定袋または、透明・半透明の買い物袋を使用して不燃ごみの日に出してください。

●スプレー缶の処理方法
(社) 日本エアゾール協会
☎ 03・5207・9850

●カセットボンベの処理方法
(社) 日本ガス石油機器工業会「カセットボンベお客様センター」
☎ 0120・14・9996