在宅当番医

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

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

花合わせが楽しくなる フローラ黒田園芸の ハンギングBOOK
黒田 健太郎：著
（家の光協会）

春、植えていた草花が咲いたら、壁に掛けたり吊り下げたりして、おしゃれに飾ってみるのはどうでしょう。立体的に飾ることのできる寄せ植えハンギングを、基礎知識から上手に作るコツまで、写真や図で解説した一冊。

石は元素の案内人
田中 陵二：文・写真
（福音館書店）

水や空気、砂糖や塩、人間やパソコン。あなたの目にうつるこの世界のすべては、たった 90 種類の元素だけでできている。それを教えてくれるのが“石”。
鉱物や元素の結晶などの写真が美しい科学絵本です。

十和田図書館

アメリカンベーキング教室 「just baked!」（ジャスト ベイクド）の アメリカンパイ
中村 紫乃：著
（主婦と生活社）

アメリカンベイクとは、家庭にあるシンプルな材料で手作りするアメリカ風焼き菓子です。ほどよい甘さとサクサク食感！本場仕込みのアメリカンパイのお手軽な作り方を紹介しています。

あたしは本を よまない
コウタリ リン：作
ちば みなこ：絵
（BL 出版）

本を読むのが好きではないユイ、ひとり静かな転校生の木田くん、元気で賑やかな草野くん。今では図書室に集まっておしゃべりするほどの仲良し 3 人組ですが、そのきっかけとは。少しずつつながっていく 3 人の物語です。

移動図書館

あおぞらぶっく号 4 月の巡回日

八幡平コース	2 日㊋・16 日㊋
花輪コース	4 日㊍・18 日㊍
尾去沢コース	5 日㊎・19 日㊎
毛馬内コース	9 日㊋・23 日㊋
大湯①コース	11 日㊍・25 日㊍
大湯②コース	12 日㊎・26 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（2 月末）

人口	27,621 人
男	13,119 人
女	14,502 人
世帯	12,505 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。

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
1 日㊊、18 日㊍	尾去沢市民センター
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
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。

↑体操動画

足組み体ひねり
腰・腹斜筋のストレッチと強化、腰痛予防

○姿勢を正して、右足を左足に乗せるように組みます。
○左手で右膝の外側を軽く押さえ、右手は前に伸ばします。
○伸ばした右手を見ながら後ろを向くように体をひねります。
○呼吸を楽にして、15～20 秒ほど、その姿勢を保ちます。
○反対側も同様です。

ポイント
膝に手を添え、膝が外側に開かないようにすることで、効果が高まります。

モデル　岩根 光子（みつこ）さん
（シルリハ尾去沢教室参加者）

教室には必ず参加すると決めています！運動は好きだし、友だちも増えて、何より楽しいです♪

腹斜筋
体をひねる時に使う筋肉で、くびれを作ります。

ECO&LIFE

問 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

春の全国交通安全運動

安全運転

4月10日は「交通事故死ゼロを目指す日」

○運動期間
4 月 6 日㊏～15 日㊊
入園入学シーズンを迎え、不慣れな通学路での子どもたちの交通事故が心配されます。事故に遭わないように交通ルールやマナーを家庭で再確認しましょう。
また、運転者も交通ルールを厳守し、歩行者や他の車両に対する思いやりや譲り合いの気持ちを持って通行しましょう。

4月と5月は「自転車の安全利用推進運動」強調月間
自転車安全利用五則を守り、自転車を安全に利用しましょう。

自転車安全利用五則
①車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
③夜間はライトを点灯
④飲酒運転は禁止
⑤ヘルメットを着用※
※道路交通法の改正により、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。幼児・児童を自転車に乗せる場合も、乗車用ヘルメットを着用させましょう。

毎月15日は「自転車マナーアップの日」

4月15日は「自転車安全確認の日」
交通ルールを守り、自転車乗車前にはブレーキ・ハンドル・ライト・タイヤなどを点検し、定期的に整備士による点検・整備を受けましょう。
また、秋田県では自転車損害賠償責任保険等への加入が義務付けられています。自転車利用中の交通事故での損害補償のため、自転車損害賠償責任保険等へ必ず加入しましょう。既に加入している人も、TSマークの期限やその他の保険への加入状況をしっかり確認しましょう。