

在宅当番医

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

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



肝臓専門医×管理栄養士が教える
肝臓から脂肪を落とす!
肝活レシピ

尾形 哲：著、
牧野 直子：レシピ考案
(新星出版社)

肝臓から脂肪を落とすと、健康に痩せて、疲れがたまらない!? 自ら肝機能を進んで改善する「肝活」をテーマに、肝臓を労わるレシピが満載! 生活習慣病予防にもオススメです。



とのさま1ねんせい

長野 ヒデ子・
本田 カヨ子：作絵
(あすなろ書房)

遊ぶことが大好きで、勉強が大嫌いな「とのさま」。もうすぐ1年生になるのに、1年生になりたくないと言いついて…。国語の教科書にも紹介された、読み聞かせにもピッタリの一冊です。

十和田図書館



日本を味わう
366日の旬のもの図鑑

曆生活・清 絢：著
(淡交社)

366日、カレンダーのように旬の食材や行事食を写真で楽しむ食図鑑。先人たちが大切にしてきた暮らしの知恵や自然への感謝を、「食」から気軽に取り入れてみませんか? 今日の夕食のヒントになる「旬」が分かる一冊です。



調べるって、おもしろい!!

公益財団法人図書館
振興財団：監修、
岩崎書店編集部：編著
(岩崎書店)

小学生が楽しく学べる「調べる学習」の入門書。たくさんのマンガと図解で、テーマの見つけ方や図書館の利用法、まとめ方までを丁寧に教えてくれて、わくわくする学びの世界が広がります。

移動図書館



あおぞらぶっく号
5月の巡回日

花輪コース	2日(水)・16日(水)・30日(水)
大湯①コース	9日(水)・23日(水)
大湯②コース	10日(木)・24日(木)
八幡平コース	14日(日)・28日(日)
尾去沢コース	17日(金)・31日(金)
毛馬内コース	21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。

人口と世帯
(3月末)

人口	27,417人
男	13,029人
女	14,388人
世帯	12,465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
2日(水)、15日(水)	福祉保健センター
3日(木)、17日(木)	大湯温泉保養センター 湯都里
6日(日)、16日(水)	尾去沢市民センター
9日(水)、23日(水)	八幡平市民センター
14日(日)、28日(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。



↑体操動画



ポイント
お尻をゆっくり下げることで、より効果が高まります。

- 余裕があれば、お尻を上げた状態で、数秒保ちましょう。
- 4～5秒かけて、ゆっくりお尻を持ち上げます。
- 仰向けになり、お腹の上で両手を組んで、膝を立てます。

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。

☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

お尻上げ

大殿筋の強化、腰痛予防

モデル 中澤 昭子さん
(シルバーリハビリ体操2級指導士)



【大殿筋】お尻にある大きな筋肉で、立ち上がりや階段を上る際に重要な働きをする筋肉です。

ECO&LIFE

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

不用になった古着を再利用して、ごみ減量につなげませんか
古着・古布・古紙の無料回収

ごみの減量化や資源の再利用を推進するため、家庭で不用になった古着・古布・古紙の回収を行います。

回収した古着・古布は中古衣料として再利用されるほか、工業用ぞうきん(ウエス)やルーフィング(屋根材)としてリサイクルされます。

○日時 5月25日(土) 8時～10時

○回収場所 市役所正面玄関前

○回収対象

古着・古布(すべて洗濯済み
のものに限ります)

・衣料品全般↓洋服、着物、帯、スーツ、礼服など
・古布全般↓タオル、シーツなど

古紙 段ボール、新聞紙、雑誌、牛乳パック、紙箱、紙袋など

○回収対象外
古着・古布 ペットに使用したものの、濡れているもの、布の切れ端やニットくず、布団や座布団などの「わた」や「羽毛」が入ったもの、セーターなどの毛糸製品、布おむつ、

枕、下着・肌着類、制服・学生服、カーテン、毛足の長い毛布、カーペット、電気毛布など

※企業名などのネーム刺繍があるものは回収できません。

古紙 カーボン紙、感熱紙、レシート、圧着はがきなど

○回収時の注意事項

古着・古布
・透明か半透明のビニール袋にまとめて入れてください。
・出す前に洗濯をお願いします。
・ボタンや金具は取り外さないでください。
・クリーニングのビニール袋、ハンガーは外してください。
・古着・古布類以外のもの(くつ、かばんなど)は回収できません。

○令和5年実績

古着・古布 3130誌
古紙 930誌