

在宅当番医

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

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



備え力がつく！
天気予報の見方聴き方
伊藤 みゆき：著
(近代消防社)

気象予報士の体験をもとに、天気予報の見方や聴き方を解説。災害から身を守るために、空や風の変化に気づき、万が一に備えることの大切さを教えてください。



まる見え！
日本史超図鑑
歴史群像編集部：編
(ワン・パブリッシング)

縄文時代の三内丸山遺跡に始まり、昭和時代まで、それぞれのテーマを年代順に詳しく紹介しています。多彩なコラムや写真、迫力のあるイラストで描かれていて、歴史の学び直しにも役立つ一冊です。

移動図書館



あおぞらぶっく号
6月の巡回日

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



きょうこばあばの
人生キラメク
おしゃれマジック
きょうこばあば：著
(主婦と生活社)

ユーチューバーとして活躍中の「きょうこばあば」が紹介する、お手頃価格の定番アイテムの服や小物を使った、「品よく高見え」するシニアのファッションテクニックが満載の一冊です。



ここがいちばんすき
だから
デイヴィッド・ウォーカー：作・絵
福本 友美子：訳
(岩崎書店)

もしも、ぼくがちがうものになれるとしたら、なにがいいかな？あのどうぶつ、あのとりもいいかも…。そんな子どもの好奇心が詰まった、ほほ笑ましいお話です。

人口と世帯 (4月末)

人口	27,400 人
男	13,042 人
女	14,358 人
世帯	12,505 世帯

読者アンケート

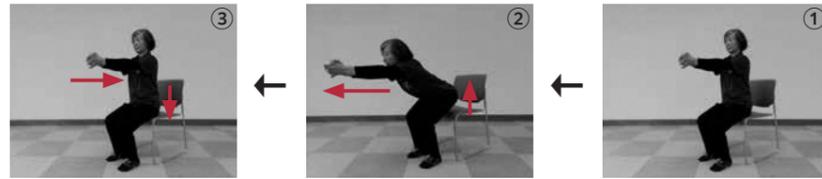
広報かづのに対するご意見を募集しています。下記二次元コードからご協力をお願いします。



今月のシルリハ体操教室 13時30分～14時30分

日にち	場所
3日(月)、20日(水)	尾去沢市民センター
6日(木)、19日(水)	福祉保健センター
7日(金)、21日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
11日(火)、25日(火)	十和田市民センター
13日(木)、27日(木)	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。



お尻浮かし

下肢筋力、
バランス力の強化

- ポイント**
手はできるだけ下げないように、お尻は高く上げ過ぎないようにしましょう。膝に痛みがある場合は、お尻を浮かそうとすだけでもOKです。
- ① 椅子に浅く座り、体の正面で指を組んで腕を伸ばします。
 - ② 顔を上げたまま、手前に突き出すようにしながら体を前に倒し、お尻を浮かせま。その姿勢を3～5秒保ちます。
 - ③ 戻るときは、どすっと座らないように、ゆっくりとお尻を下ろします。
 - ④ これを数回繰り返します。

モデル：村木 マリ子さん
(シルバーリハビリ体操2級指導士)

体操の
動画は
こちら→



鹿角市快適環境まちづくり市民会議
(事務局：生活環境課 環境生活班) ☎ 30-0224

ECO&LIFE

6月は「環境月間」 6月5日は「環境の日」です

**5月30日から6月5日は、
ごみ減量・リサイクル推進週間です**
エコ活動は、買い物の際にエコバッグなどを持参してレジ袋を使わない、過包装や使い捨ての製品の購入をできるだけ避ける、といった身近なことから始められます。
ごみを正しく分別し、ごみを出さないように、リデュース・リユース・リサイクルを心がけましょう。

一人一人ができることから
一人一人が環境問題への関心を高め、より環境に配慮した生活を心がけることで、脱炭素にもつながります。
その方法として、次のことを実践してみましょう。
・照明のLED化
・クールビズ・ウォームビズの実践
・冷暖房の設定温度の見直し
・食品ロス削減のための工夫

小型電子機器などのリサイクルにご協力を
市内公共施設やスーパーなどに、小型電子機器とペットボトルキャップの回収ボックスを設置しています。また、4月から宅配便を活用したパソコンなどの小型家電の回収を実施していますので、リサイクルにご協力ください。

ごみの不法投棄は犯罪です
4月に実施した市民総参加清掃行動日のクリーンアップ活動では、たくさんの方からご協力いただいた一方で、ごみの不法投棄が後を絶ちません。空き缶やペットボトル、たばこの吸い殻などのポイ捨ても不法投棄になります。
不法投棄は絶対にやめ、鹿角の美しい自然環境を守りましょう。