

在宅当番医

7/1 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 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

4 木 小坂町診療所 ☎ 29-5500

5 金 本田医院 ☎ 35-3002

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 なかのクリニック ☎ 22-7335

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 本田医院 ☎ 35-3002

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 かづのファミリークリニック ☎ 22-6080

19 金 いけがみクリニック ☎ 30-0111

20 土 大湯リハビリ温泉病院 ☎ 37-3511

21 日 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

22 月 福永医院 ☎ 35-3117

23 火 本田医院 ☎ 35-3002

24 水 三ヶ田医院 ☎ 31-1231

25 木 かづのファミリークリニック ☎ 22-6080

26 金 小坂町診療所 ☎ 29-5500

27 土 鹿角中央病院 ☎ 23-4131

28 日 かづの厚生病院 ☎ 23-2111

29 月 いけがみクリニック ☎ 30-0111

30 火 大里医院 ☎ 22-1251

31 水 なかのクリニック ☎ 22-7335

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



ゆるDIY
さしや：著
(エムディエヌコー
ポレーション)

古い家でも、お金をかけなくて、ちょっとした手間と頑張りで本当に必要なものを作ることができる！初心者だった著者がコツコツ作り続けてきた古民家のDIY写真とその作り方を多数掲載しています。



戦争は、
ジョゼ・ジョルジェ・
レトリア：文
アンドレ・レトリア：
絵
木下 真穂：訳
(岩波書店)

ポルトガルを代表する文学者の父とその息子によって描かれた絵本です。短い文とシンプルな絵で戦争の正体に迫ります。まるで病氣のように、知らぬ間に忍び寄り、進行し、広がってしまう戦争の恐ろしさが表現されています。

移動図書館



あおぞらぶっく号
7 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



この街で夢をかなえる
エンタメで地方を元気にするリンゴ
ミュージックの挑戦
堀米 薫：著
(くもん出版)

都会と地方の逆転の時代を目指す、農業活性化アイドル「りんご娘」プロジェクトの23年間の挑戦を描くノンフィクション。地方の自然、人の温かみ、豊かな伝統と文化を強みに挑み続ける人々から、元氣がもらえる一冊です。



ひき石と24丁のとうふ
大西 暢夫：著
(アリス館)

岩手県二戸市。誰もいない山奥で、豆腐を作り続けるミナおばあさん。目の不自由な彼女が、90歳をこえ、手で動かす道具だけで作り続けた豆腐の味。16年に渡る取材から、その日々の姿と声を伝える、感動の写真絵本です。

毛馬内コース 2 日㊄・30 日㊄
大湯①コース 4 日㊄・18 日㊄
大湯②コース 5 日㊄・19 日㊄
八幡平コース 9 日㊄・23 日㊄
花輪コース 11 日㊄・25 日㊄
尾去沢コース 12 日㊄・26 日㊄

※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。

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、お気軽にお寄せください。



人口と世帯 (5 月末)

人口 27,368 人
男 13,026 人
女 14,342 人
世帯 12,495 世帯

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㊄、18 日㊄	尾去沢市民センター
4 日㊄、17 日㊄	福祉保健センター
5 日㊄、19 日㊄	大湯温泉保養センター 湯都里
9 日㊄、23 日㊄	十和田市民センター
11 日㊄、25 日㊄	八幡平市民センター
9 日㊄	文化の杜交流館コモッセ こもれば広場 (10 時 30 分～11 時 30 分)

※水分補給用の飲み物をご準備ください。



ポイント
体をひねっても、両膝は正面を向けたままにしましょう。

④左側も同様です。

③そのまま体を右にひねります。呼吸を楽にして、15～20秒ほど、その姿勢を保ちます。

②右側のお尻に体重を乗せます。
①右手で左肩をつかみ、左手は右の脇の下をくぐらせて右の肩をつかみます。(肘が上下に重なります)

上下腕組み 肩つかみ体ひねり

腰痛予防

モデル：野坂 哲也さん
(シルバーリハビリ体操3級指導士)

体操の
動画は
こちら→



生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

ECO&LIFE



ごみの減量・リサイクルにご協力ください！

雑紙のリサイクル

家庭で捨てるごみの中にはリサイクルできるものも多く、その一つに、古紙類(新聞、ダンボール、紙パック、雑誌、雑紙)があります。特に雑紙は、可燃ごみで捨てられることが多いですが、正しく分別し、資源ごみに出すと、新しい紙製品などにリサイクルできる貴重な資源になります。紙製品には、左記のマークがあり、リサイクルできるものとできないものがあります。捨てる前に確認・分別し、リサイクルにご協力ください。



例：ティッシュ箱



○リサイクルできる主な雑紙
菓子などの紙箱／ティッシュ箱(ビニール部分を剥がす)／チラシ／包装紙／封筒(窓付きのものはビニールを剥がす)／紙袋(プラスチックが使用されているものを除く)など

○リサイクルできない紙
カーボン紙(複写する紙)／レシートなどの感熱紙／圧着はがきなど



例：圧着はがき

○古紙類の出し方
・新聞とチラシと一緒に紙ひもで束ねる。
・雑誌、雑紙と一緒に紙ひもで束ねるか、紙袋や封筒に入れて紙ひもで縛る。その際、小さい紙などは雑誌などに挟む。

・ダンボールは開き、大きいものは畳んで紙ひもで束ねる。
※ごみの捨て方の出前講座も実施しています。ぜひお申し込みください。

春・秋に実施の「古着・古布・古紙類の無料回収」について
春の回収では、古着・古布を3210袋、古紙類を900袋回収できました。ご協力ありがとうございました。秋にも実施予定ですので、ぜひご協力をお願いします。