

かもしか号 11月の巡回日程

日	地区	ステーション名	駐車場所	時間
6日(水)	立根	百年の里	正面玄関前	13:40
		デイサービスセンター立根	正面玄関前	14:20
		平田	平田公民館駐車場	14:45
		立根小学校	正面玄関前	15:20
7日(木)	猪川①	前田	前田公園付近空き地	13:00
		いかわこども園	正面玄関前	13:30
		福祉の里	大洋学園・朋友館前	14:10
		中井沢	下中井公民館駐車場	14:55
8日(金)	大船渡北	気仙苑	正面玄関前	15:30
		ドレミ保育所	正面玄関前	12:30
		川原	野々田アパート駐車場	13:00
		田中	田中東団地駐車場	13:30
		大船渡地区公民館	大船渡地区公民館駐車場	14:00
		屋敷	及川清一さん宅付近空き地	14:25
11日(月)	盛	大船渡北小学校	正面玄関前	15:00
		蔵ハウス大船渡	正面玄関前	14:10
		みどり町	みどり町団地駐車場	14:50
		盛小学校	放課後児童クラブ付近	15:35
13日(水)	吉浜	盛小学校	放課後児童クラブ付近	15:35
		吉浜荘	正面玄関前	11:00
		吉浜地区拠点センター	駐車場	11:30
		吉浜小学校	校舎西側駐車場付近	13:00
14日(木)	越喜来	吉浜こども園	駐車場	13:40
		下通	本郷集会所前	14:10
		根白	根白消防センター前	14:45
		越喜来小学校	放課後児童クラブ駐車場	13:15
15日(金)	大船渡南	さんりくの園	正面玄関前	13:45
		所通	市役所三陸支所駐車場	14:25
		甫嶺	甫嶺公民館駐車場	15:15
		下船渡	下船渡駅裏	13:50
18日(月)	猪川②	ケアホーム平	正面玄関前	14:20
		下平	下平公園	14:50
		大船渡小学校	校舎北側駐車場	15:30
		中井	田村理容さん前	13:00
20日(水)	末崎	長谷堂	県営長谷堂アパート駐車場	13:30
		祥風苑	正面玄関前	14:00
		猪川小学校	校舎西側駐車場付近	14:30
		内田	長源寺駐車場	13:10
21日(木)	赤崎	ふるさとセンター	ふるさとセンター駐車場	13:40
		つばきの丘	正面玄関前	14:10
		平	平団地駐車場	14:35
		碓石	碓石公民館駐車場	15:05
22日(金)	日頃市	末崎小学校	中庭	15:45
		大洞	大洞団地駐車場	10:00
		山口	市営住宅山口西アパート前	10:30
		東朋中学校	正面玄関前	13:05
25日(月)	綾里	あかさきこども園	駐車場	13:40
		蛸ノ浦保育園	駐車場	14:20
		長崎	貴舟神社付近	15:00
		鷹生	鷹生公民館駐車場	12:30

*全てのステーションで、どなたでも利用できます。
*大雨・大雪・暴風等の警報の発令および交通状況により、移動図書館車の巡回を中止する場合があります。予めご了承ください。
(巡回を中止した場合、貸出期間の返却期限を延長します。)

読んで未来

■趣味・実用書

- その悩み、古典が解決します。(菱岡 憲司/著)
- 悪いことはなぜ楽しいのか(戸谷 洋志/著)
- 最新子連れ防災BOOK(富川 万美/著)
- もう一度、泳ぐ。(池江 璃花子/著)

■小説・エッセイ

- 『百年の孤独』を代わりに読む(友田 とん/著)
- 賢治と妖精琥珀(平谷 美樹/著)
- がん闘病日記(森永 卓郎/著)
- 紺碧の海(梶 よう子/著)

■絵本・児童書

- 東北ふしぎ物語(みちのく童話会/編著)
- キッチンで頭がよくなる!理系脳が育つレシピ(中村 陽子/著)
- パインさんのごちゃまぜかんぱん(レオナード・ケスラー/作)
- どひょー(丸山 誠司/作)

*ほかにもたくさんの図書を用意してお待ちしています。

『そして夫は、完全な女性になった』

みかた/著、大谷 伸久/監修

「残りの人生は女性として生きていきたいんだ」。ある日突然、夫から告白された妻が、困惑しながらもさまざまな行動を重ね、どうすべきかを模索し続けた2年間の手記です。多様性の時代、周囲に理解され、配慮され、受け入れられていく夫。そんな状況が、夫の変化を簡単には受け入れられない妻を孤独にしていきます。当事者家族の苦悩に触れ、他人事でなく考えさせられる1冊です。



11月の高齢者交流サロン日程・認知症カフェ日程

区分	高齢者交流サロン		認知症カフェ		
	名称	サン・リア よってさろん	大船渡地区認知症のひと 家族の会つどいの会	おたすけカフェ	田ノ頭 オレンジカフェ
期日	11月14日(木)	11月29日(金) *変更する場合があります。	11月21日(木)	11月15日(金) *変更する場合があります。	11月9日(土)
時間	午前10時~11時	午前10時30分~ 11時30分	午後1時30分~ 3時30分	午前10時~正午	午前10時~11時30分
場所	マイヤ大船渡店 マイヤテラス(ベーカリーコーナー横)	サン・リアショッピングセンター1階 いこいの広場	おおふなぼーと (大船渡町字茶屋前7-6)	おたすけ(末崎町字平林69-12)	居場所ハウス(末崎町字平林54-1)
内容	民話と軽体操 (NPO法人おはなしころりん)	音楽療法 (音楽療法士 立花理砂さん)	語り合い、勉強会、リフレッシュ交流会、相談など	生活相談全般、おしゃべり、介護予防、お出かけなど	語り合い、体操、懐メロ替え歌、相談など
参加料	無料	無料	100円	100円	200円
問い合わせ先	地域包括ケア推進室 (☎26・2943)		大船渡地区認知症のひとと家族の会事務局 (☎27・8605)	おたすけ事務局 【末崎町在宅介護支援センター(☎090・7321・1106)】	居場所ハウス (☎47・4049)

11月の休日当番医

医科			
3日⑩	吉浜診療所	三陸町吉浜	45・2007
4日⑩	菊田外科・泌尿器科	大船渡町	26・4075
10日⑩	希望ヶ丘病院	高田町	53・1019
17日⑩	大津小児科ファミリークリニック	盛町	27・2673
23日⑤	地ノ森クリニック	大船渡町	27・1721
24日⑩	岩淵内科医院	大船渡町	26・5355
歯科			
3日⑩	渡辺歯科クリニック	猪川町	26・5100
4日⑩	平成歯科医院	高田町	55・2800
10日⑩	ちば歯科医院	猪川町	27・8727
17日⑩	くまかみ歯科クリニック	赤崎町	21・1888
23日⑤	峰岸歯科医院	大船渡町	27・5535
24日⑩	横沢歯科医院	住田町世田米	46・3050

▶受付時間(変更になる場合があります)
医科=午前9時~午後5時 歯科=午前9時~正午

健康づくり座談会
~生活習慣病予防教室~

■第2回~食事編~

- ▶日時=11月20日(水)午前9時30分~正午
- ▶場所=保健センター 集団指導室・栄養指導室
- ▶内容=野菜摂取量測定(協力:明治安田)、調理実習、講義
- ▶定員=20人
- ▶持ち物=エプロン、三角巾、飲み物
- ▶申込締切日=11月13日(水)

■第3回~運動編~

- ▶日時=11月28日(木)午前9時~正午
- ▶場所=総合福祉センター 大会議室
- ▶内容=InBody測定・血圧測定、講義「ウォーキングのポイント」、運動実技「ウォーキングの実践」、グループワーク
- ▶講師=熊谷 佑希さん(さんりくWELLNESS)
- ▶定員=30人
- ▶服装・持ち物=動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物
- ▶申込締切日=11月21日(木)

■共通事項

- ▶対象=どなたでも参加できます。
- ▶申込方法=電話、ファクス、Eメール、申込フォーム
- ▶申込先・問い合わせ先=健康推進課(☎27・1581 FAX22・8572)【Eメール】ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp



申込フォーム