



《 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
2日(月)	盛 ・大船渡③	屋敷	及川清一さん宅付近空き地	13:05
		川原	野々田アパート駐車場	13:35
		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
4日(水)	立 ・猪川②	前田	前田公園付近空き地	13:10
		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	14:50
		中井沢	下中井公民館駐車場	15:30
5日(木)	猪川① ・大船渡②	いかわこども園	正面玄関前	13:30
		福祉の里	大洋会本部前	14:10
		大船渡北小学校	駐車場	15:05
		気仙苑	正面玄関前	15:35
11日(水)	吉 ・浜	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	校舎前	13:00
		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
12日(木)	越喜来	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

※津波・大雨・大雪・暴風等の気象注意報・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。あらかじめご了承ください（巡回中止の場合、返却期限を延長します）。

日	地区	ステーション名	駐車場所	時間
13日(金)	大船渡①	ドレミ保育所	正面玄関前	12:30
		大船渡地区公民館	駐車場	13:00
		田中	田中東団地駐車場	13:30
		ケアホーム平	正面玄関前	14:00
		下平	下平公園	14:30
16日(月)	猪川③	中井	田村理容さん前	13:00
		長谷堂	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	正面玄関前	14:30
20日(金)	日頃市	鷹生	鷹生公民館駐車場	12:30
		日頃市小学校	正面玄関前	13:00
		ひころいちの郷	正面玄関前	13:50
		関谷	旧J A日頃市支店前	14:20
		長安寺	長安寺駐車場	15:00
25日(水)	末崎	内田	長源寺駐車場	13:00
		ふるさとセンター	ふるさとセンター駐車場	13:30
		つばきの丘	正面玄関前	14:00
		碯石	碯石公民館駐車場	14:35
		大洞	大洞団地駐車場	13:10
26日(木)	赤崎	あかさきこども園	駐車場	13:40
		蛸ノ浦応急仮設住宅	駐車場	14:15
		長崎	貴船神社付近	15:00
27日(金)	綾里	綾里応急仮設住宅	駐車場	14:10
		綾の里	正面玄関前	14:40
		DCMニコット綾里店	駐車場	15:10

新着図書から
ご案内

よみらい 読んで未来

■趣味・実用書

- 世の中、顔か? (曾和 美佑/著)
- 刑務所の文章教室 (大塚 敦子/著)
- 実家片付けは親が生きているうちにやりなさい (こにし さよ/著)
- 朝起きてすぐに動きたくなる体 (庄島 義博/著)

■小説・エッセイ

- アルゴリズムの査証 (海堂 尊/著)
- ハヤブサ消防団2 (池井戸 潤/著)
- いちいちうるせえなありがたいね (佐藤 愛子/著)
- クジラが駐在所に突っ込んだ! (木下 繁喜/著)

■絵本・児童書

- いたずらからす (さとう わきこ/さく・え)
- 10ぴきのおばけとおきゃくさま (にしかわ おさむ/作・絵)
- じぶんでできる!! どうぶつのおりがみ (新宮 文明/著)
- 放課後クロニクル (日本児童文芸家協会/編著 はしゃ/絵)
- ※他にもたくさんの図書を用意してお待ちしています。

『葵の紋を継ぎまして。』

山岸 美喜/著(KADOKAWA/刊)

徳川慶喜家初の女性祭祀承継者である著者が、先代から託された「家じまい(絶家)」を果たすべく、奮闘する日々をつづっています。女性当主は前代未聞。それゆえ、周りからなかなか理解されない苦しさもあったといいます。約6,000点の歴史資料と広大な墓所の預け先を探す、一風変わった家じまいへの道のりや、家族に伝わる記憶、徳川慶喜にまつわる逸話などが描かれたエッセイです。



いきいき健康講座

202

冬の感染症に備えよう!

新型コロナウイルス・インフルエンザの予防と対策

すでにインフルエンザの流行が始まっています。これから冬にかけて、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行する可能性があります。感染の拡大を防ぐため、日ごろからできる感染対策を心がけましょう。

問 健康推進課(☎27・1581)

①今からできる感染予防

■予防接種

インフルエンザワクチンは、発症予防効果や重症化予防効果が期待されます。新型コロナウイルスも、重症化予防効果が認められています。接種については、かかりつけ医などに相談しましょう。

※新型コロナウイルス、インフルエンザワクチン予防接種について、対象となる年齢の人に対し、令和9年1月まで接種費用の一部を助成します。詳しくは広報9月号を確認してください。

■手洗い・換気・咳エチケット

流水・石けんによる手洗いは、感染症対策の基本です。外出後などには手をよく洗いましょう。

また、室内ではこまめに換気し、咳やくしゃみなどの症状がある場合、

合は、マスクを着用するなど咳エチケットを心がけましょう。

■適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では加湿器などを使用し、湿度50〜60%を目安に保ちましょう。

■十分な休養とバランスのよい食事

体の抵抗力を高めるため、日ごろから十分な休養をとり、バランスの取れた食事を心がけましょう。

■人混みへの外出を控える

感染症が流行している時期は、特に高齢者や基礎疾患のある人など重症化リスクの高い人は、人混みへの外出をできるだけ控えましょう。やむを得ず人混みに出かける場合は、不織布マスクの着用も感染対策の一つです。

②発熱などの体調不良を感じたら発熱や咳、のどの痛みなどの症状がある場合は、無理をして学校や職場などに行かずに休養しましょう。

子どもや高齢者、基礎疾患のある人など重症化リスクの高い人は、症状がある場合には早めに医療機関に相談しましょう。

③周りの人にうつさないために

■新型コロナウイルス感染症

発症後5日間は外出を控えましょう。5日目に症状が続いている場合は、症状が軽快して24時間程度が経過するまで、外出を控えることが推奨されています。

■インフルエンザ

学校などでは、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでが出席停止の目安とされています。家庭や職場でも、外出を控えるなど周囲に感染を広げないよう配慮しましょう。

咳・くしゃみなどの症状が続いている場合には、マスクの着用と

いった咳エチケットを心がけましょう。一人一人が基本的な感染対策を行い、感染の拡大を防ぎましょう。

まちの話題

9/29 より速く!より高く!より遠くへ! 小学校陸上競技記録会

三陸町綾里のはまなす運動公園グラウンドで、大船渡市内小学校陸上競技記録会が開催されました。選手は家族や友人の大きな声援を受けながら、これまでの練習の成果を発揮しました。

走り高跳びで1㍍38㌢を記録し、1位となった吉浜小学校6年生の木川田詢さんは、「みんなの応援のおかげで自信がついた。自己ベスト記録より6㌢高く跳ぶことができてとても嬉しい」と話しました。



秋晴れの下、自己記録の更新に全力疾走