



かぜやインフルエンザを予防しましょう

「手洗い・うがい・マスク」は、かぜ・インフルエンザ対策の基本です!

手洗い

かぜは、咳やくしゃみだけでなく、手についたウイルスが口や鼻に入ることでも感染します。石鹸を泡立てて、洗い残しのよくある指の間や、指先、爪もしっかり洗いましょう。

うがい

うがいは、ウイルスが口や喉へ付着するのを予防します。手洗いと合わせて、外出後や食事前に行うようにしてください。緑茶でのうがいも効果があります。

マスク

咳やくしゃみなどの症状がある場合、外出時はマスクを着用し咳エチケットを守りましょう。また、マスクを着用することで、吸う空気そのものを加湿することができます。

規則正しい生活で
免疫力をアップしましょう!

栄養バランスのよい食事

たんぱく質が豊富な食品と、ビタミンを多く含む緑黄色野菜や果物を上手に摂取すると、免疫力が高まり、粘膜も丈夫になります。体を温める生姜なども効果的です。

十分な睡眠

眠ることで疲労を回復し、免疫細胞の活動が促進されます。

適切な環境

室温20～24度、湿度50～60%に保ち、ウイルスが苦手な環境を作りましょう。また、普段から体を冷やさないようにしましょう。



問い合わせ 市民安全部健康課(保健センター) ☎42-2800 / 43-0432

図書館コンピュータシステムを更新

2月1日(水)の10時から、新しいシステムが稼働予定です。新システムでは、自宅のパソコンや携帯電話から、自分がどんな本を、いつまで借りているかなどを確認できます。また、蔵書検索や予約もできるようになります。どうぞご利用ください。

臨時休館のお知らせ

1月24日(火)から31日(火)まで、上記のコンピュータシステム入替のため、4つの図書館すべてが休館します。みなさまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

なお、1月19日(木)までは、1人あたり最大20冊を3週間貸し出します。多くの方のご利用をお待ちしています。

図書館での行事 ～絵本のおはなし会など～

行 事 名	日 時	場 所
「ピッピ」おはなし会	1月7日(土) 14:00～	中央図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	1月17日(火) 10:30～	
としょかんのおはなし会	1月13日(金) 11:00～	
	1月14日(土) 14:00～	
「おはなしくまのこ」おはなしのじかん	1月28日(土) 14:00～	東条文化会館ホワイエ

図書館に出かけよう!



***** こんな本あんな本 *****

「どんぶらどんぶら七福神」

みき つみき:文

「どんぶらどんぶら波わけて宝船がやってきた乗っているのは七人の福の神さま 七福神」語呂のいい数え歌と明るく楽しい絵で、みんなに笑顔と幸せが届きますように!



中央図書館 (☎42-8000)
休館日/月・祝日、1/1-3、1/24-31

滝野図書館 (☎48-3003)
休館日/月・祝日、1/1-3、1/10、1/24-31

東条図書館 (☎47-6050)
休館日/水曜日・祝日の翌日
1/1-3、1/10、1/24-31

図書・情報センター (☎40-2004)
休館日/水曜日・祝日の翌日
1/1-3、1/10、1/24-31