

今月の

### 新着 図書 情報

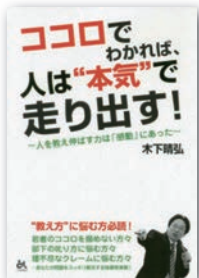
今月の新着図書の一部を紹介  
します。

ム▶  
ページ  
図書館ホ

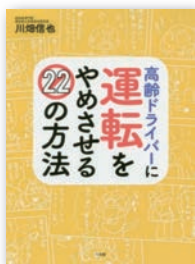


### ココロでわかれば、人 は”本気”で走り出す!

著/木下晴弘  
ごま書房新社



「感動が人を動かす」をモットーに「モチベーションが高まるセミナー」を多数開催している著者が、ココロでわかって行動するための方程式を紹介。



### 高齢ドライバーに運転を やめさせる22の方法

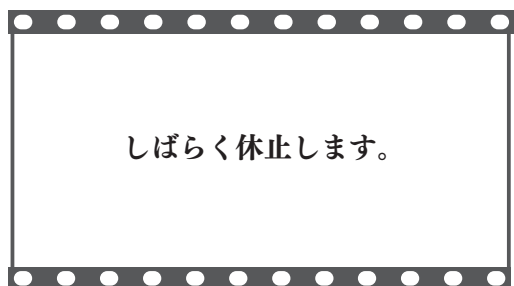
著/川畑信也  
小学館

著者は、認知症の専門医で愛知県公安委員会認定医。高齢ドライバーへの対応をわかりやすく解説。運転

をやめさせるためのノウハウを伝授。

黒武御神火御殿(宮部みゆき)/背中の蜘蛛(菅田哲也)/背高泡立草(古川真人)/勿忘草の咲く町で(夏川草介)/セバット・ソング(谷村志穂)/気がつけば、終着駅(佐藤愛子)/希林さんといっしょに。(是枝裕和)/はじめての苔テラリウム(園田純寛)/復元CG日本の城(三浦正幸)/お寺の掲示板(江田智昭)/かみさまは中学1年生(すみれ)/2019台風19号長野県の災害報道(信濃毎日新聞社編集局)

### ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ



## 図書館 おしらせ掲示板

申問 市立図書館 ☎(26)5841

開館時間

平日(月曜日休館)  
午前9時~午後7時

土・日・祝日

午前9時~午後5時

### 図書館サポーター(ボランティア)募集

対象 18歳以上の中野市民

活動場所 中野市立図書館

報酬 無償(報酬、交通費などはありません)

活動内容

- ・ブックサポーター(毎月1回の書架整理など)
- ・イベントサポーター(行事の準備・運営など)
- ・読み聞かせサポーター(おはなし会など)

### 市外へ転居しても図書館を利用できます

転居先が広域対象市町村の場合、利用資格の変更手続きにより、引き続き中野市立図書館を利用できます。

広域対象市町村 長野市、須坂市、飯山市、山ノ内町、飯綱町、小布施町、信濃町、高山村、木島平村、野沢温泉村、栄村

手続方法 新しい住所が確認できるものを中野市立図書館カウンターにお持ちください。図書館カードは、そのまま使えます。

※一部利用できなくなるサービスがあります。

毎週木曜日に開催している「0~3歳のおはなし会」は、しばらく休止します。

# 新型コロナウイルス感染症

## 感染しないようにするために

### ①手指の消毒

石けんやアルコール消毒液などによる手洗いや手指の消毒をこまめに行いましょう。(混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では、マスクを着用することも予防策になります)

### ②普段の健康管理

普段から十分な睡眠をとり、バランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

### ③適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

## 他の人にうつさないために

咳やくしゃみなどの症状がある人は、マスクを着用するか、ティッシュ・ハンカチ・袖を使って口や鼻をおさえる「咳エチケット」を必ず行ってください。発熱などの風邪症状がある人は、出勤・通学を含めて外出を控えてください。



## 特に気をつけてほしい人

高齢者や糖尿病・心不全・呼吸器疾患などの基礎疾患がある人は重症化しやすいため、できるだけ人混みに出かけないよう特に気を付けてください。また、妊婦は重症化しやすい人と同様に注意してください。

やむを得ず出かける場合は、感染防止策の徹底をお願いします。

## 医療機関を受診する前に

### ■有症状者相談窓口(保健所)

北信保健福祉事務所(北信保健所)  
☎ 0269-62-6104

### ■一般相談窓口(県庁保健・疾病対策課)

☎ 026-235-7277 ☎ 026-235-7278  
【専用電話：24時間対応】



次のような場合は、医療機関を受診する前に必ず「有症状者相談窓口」へ電話でご相談ください。症状に応じた支援を行います。

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている人(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある人
- ※高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患の基礎疾患がある人などは重症化しやすいため、上記の症状が2日程度続く場合、ご相談ください。また、妊婦は早めにご相談ください。
- 風邪の症状や発熱があり、新型コロナウイルス感染症が発生している国や地域から帰国・入国した人、またはそれらの人との濃厚接触の可能性のある人

新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご相談については、「一般相談窓口」でお受けしています。

## 市主催のイベントの延期・中止

新型コロナウイルス感染症の影響により、2月26日現在、下記のイベントなどについて中止・延期としました。今後も追加・更新される場合がありますので、詳しくはお問い合わせいただくか、市公式ホームページなどをご覧ください。



▲イベントの中止・延期情報(中野市)

開催予定日	イベント名	会場	担当課
3月8日(日)	スプリングコンサート2020	中山晋平記念館	中山晋平記念館
3月11日(水)	教室修了者講習会「つながるよ! 全員集合!!」	中央公民館	高齢者支援課
3月13日(金)	サイズアップ野菜づくり講座	西部公民館	西部公民館
3月22日(日)	ひらおか保育園「施設見学会」	ひらおか保育園	保育課
3月31日(火)	きりえ体験教室	中央公民館	中央公民館

## 各種情報



▲新型コロナウイルスに関するQ&A(厚生労働省)



▲新型コロナウイルス感染症対策について(長野県)