

土山図書館 ☎66-1056
☎66-1067
開館時間:10:00~18:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●催し
12 木 10:30~11:00 おはなし会
*乳幼児向け
14 土 14:00~14:30 おはなし会
28 土 14:00~14:30 おはなし会

●移動図書館

地 域	小学校
4 水 長休み	鮎河小学校
4 水 昼休み	山内小学校
5 木	土山小学校
6 金	大野小学校

水口図書館 ☎63-7400
☎63-4737
開館時間:10:00~18:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●催し
7 土 14:00~14:30 おはなし会
10 火 ①10:30~10:50 おはなし会
②11:00~11:20 *乳幼児向け
21 土 14:00~14:30 おはなし会

●移動図書館

地 域	小学校
2 月 松尾・岩上方面	伴谷東小学校
3 火 柏木・伴谷方面	柏木小学校
4 水 伴谷方面	伴谷小学校
9 月	綾野小学校
10 火 真生川方面	真生川小学校
11 水	水口小学校

**図書館
だより**

12月

●休館日 ● 整理のための
閉館日

信楽図書館 ☎82-0320
☎82-3921
開館時間:10:00~18:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●催し
5 木 11:00~11:30 おはなし会
*乳幼児向け
14 土 15:00~16:00 おはなし会
28 土 15:00~16:00 おはなし会

●移動図書館

地 域	小学校
5 木 昼休み	多羅尾小学校
6 金 昼休み	朝宮小学校
12 木 昼休み	信楽小学校
13 金 昼休み	小原小学校
19 木 昼休み	雲井小学校

甲南図書交流館 ☎86-1504
☎86-1505
開館時間:10:00~18:00(金曜日は21:00まで)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●催し
6 金 13:30~15:30 対面朗読*事前予約要
14 土 11:00~11:30 おはなし会*乳幼児向け
15 日 11:00~11:20 映画「手ぶくろを買いに」
15 日 14:00~15:50 映画「グレンリン」
20 金 13:30~15:30 対面朗読*事前予約要
20 金 14:00~14:20 紙芝居を楽しもう
28 土 14:00~14:30 おはなし会*おはなしがい

●移動図書館

地 域	小学校
2 月	甲南第一小学校
9 月	希望ヶ丘小学校
11 水	甲南第三小学校
12 木	甲南第二小学校
19 木	甲南中部小学校

甲賀図書情報館 ☎88-7246
☎88-7005
開館時間:10:00~18:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●催し
14 土 14:00~15:00 おはなし会と工作
22 日 14:00~14:25 日曜映画会(くみり人形/田舎のオズとオズのオズ)
23 月 11:00~11:30 おはなし会
*乳幼児向け

●移動図書館

地 域	小学校
3 火 大原学区	大原小学校
10 火 油日学区	油日小学校
17 火 佐山学区	佐山小学校



適切な食事 とっていませんか

～平成21年度滋賀の健康・栄養マップ調査結果より～

皆さんは、自分の適切な食事内容および量を知っていますか？

甲賀市で調査した結果、適切な食事内容および量を知っているという人の割合は、20歳代男女で最も少なく、60歳代男女で一番多いという結果でした。適切な食事内容と量を守り、健康を維持しましょう。

適切な食事内容と量を知りましょう

◇適切な食事内容

～主食・主菜・副菜のそろった食事～



★外食は、どうしても主食・主菜のみになりがちです。主食・主菜・副菜がそろった定食メニューを摂るようにしましょう。

◇適切な食事量

1日に必要なエネルギー量

【朝、昼、夕の3食と間食(200kcal程度)を含む】

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上
男性	2,650kcal	2,650kcal	2,650kcal	2,450kcal	2,450kcal	2,200kcal
女性	1,950kcal	2,000kcal	2,000kcal	1,950kcal	1,950kcal	1,700kcal

●日本人の食事摂取基準(2010年版)より
●座位中心だが、一般的な立位や移動などを行う場合を基準とする

1食分の食事例(エネルギー:629kcal)



問い合わせ
健康推進課 健康政策係 ☎65-0703/☎63-4591

スポーツ推進委員のコーナー

みんなでスポーツ

問い合わせ
文化スポーツ振興課
☎86-8023/☎86-8380

今回は11月24日に開催する「ふれあいゆるスポフェスティバル」の案内です。

「気軽に気楽にがんばらず」をテーマに、スポーツ推進委員企画のイベントを開催します。

■日時／11月24日(日)9時受付開始～12時
※時間内ならいつでも参加していただけます

■場所／甲南体育館・甲南グラウンド(雨天の場合、体育館のみ)

■内容／

◆体力測定

自分の体力年齢はどれくらいかな? 気になる種目だけでも選べます。握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・急歩・20mシャトルランなど、さあチャレンジ。

◆健康コーナー

血圧測定・血流測定・骨密度測定など予定しています。自分の健康状態が気になる、興味がある方はぜひどうぞ。

◆ニュースポーツ

やってみるとどれも夢中になるかも。ディスコン・おじゃピンゴ、シャッフルボード、ビーンボウリング、ノルディックウォーキングなど。



ビーンボウリング



シャッフルボード



子どもさんから高齢者の方まで、また親子でも気軽に参加して楽しんでいただけます。内容など詳しく知りたい方は、市ホームページや体育館・地域市民センターなどのチラシをご覧ください。皆さんのご参加をお待ちしています。

らいぶらりん 紅葉マップ 写真募集中

紅葉の色づきがますます鮮やかになる頃を迎えました。甲賀市図書館が2011年から始めた「紅葉マップをつくろう」プロジェクトも今年で3年目です。これまでに皆さんから教えていただいたおすすめスポットを紹介すると共に、今年はその美しい紅葉の写真も募集します。

市内のおすすめスポットへ紅葉狩りに行かれる時は、ぜひカメラを片手にお出かけください。あなたの目に映った美しい紅葉の景色をカメラで写し取ってませんか。応募方法など詳しくは最寄りの図書館またはホームページまで。皆さんからのたくさんの応募をお待ちしています。

(甲賀市図書館ホームページ
<http://lib.city.koka.shiga.jp/>)