

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

日	月	火	水	木	金	土
		3	4	5	6	7
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	

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

●移動図書館

地域	小学校
12 水 長休み	鮎河小学校
12 水 昼休み	山内小学校
13 木	土山小学校
14 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
				6	7	8
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	

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

●移動図書館

地域	小学校
3 月 松尾・岩上方面	伴谷東小学校
4 火 柏木・伴谷方面	柏木小学校
5 水 伴谷方面	伴谷小学校
10 月	綾野小学校
12 水	水口小学校
18 火 貴生川方面	貴生川小学校

図書館 だより

2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
		3	4	5	6	7
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	

●催し
6 木 11:00~11:30 おはなし会
*乳幼児向け
8 土 15:00~16:00 おはなし会
22 土 15:00~16:00 おはなし会

●移動図書館

地域	小学校
13 木 昼休み	多羅尾小学校
14 金 昼休み	朝宮小学校
19 水 昼休み	雲井小学校
20 木 昼休み	信楽小学校
21 金 昼休み	小原小学校

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
		3	4	5	6	7
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	

●催し
7 金 13:30~15:30 対面朗読*事前予約要
8 土 11:00~11:30 おはなし会*乳幼児向け
16 日 11:00~11:15 映画「一休さん」
16 日 14:00~15:55 映画「ホーム・スイート・ホーム」
21 金 13:30~15:30 対面朗読*事前予約要
21 金 14:00~14:20 紙芝居を楽しもう
22 土 14:00~14:30 おはなし会*おはなし会

●移動図書館

地域	小学校
17 月	甲南中部小学校
19 水	甲南第三小学校
20 木	甲南第二小学校
21 金	甲南第一小学校

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
				6	7	8
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	

●催し
8 土 14:00~15:00 おはなし会と工作
17 月 11:00~11:30 おはなし会*乳幼児向け
22 土 11:00~11:30 おはなし会
23 日 14:00~14:45 日曜朗読「一休さん」ほか

●移動図書館

地域	小学校
4 火 大原学区	大原小学校
10 月 油日学区	油日小学校
18 火 佐山学区	佐山小学校

*保存期限を過ぎた雑誌等を無料でお譲りします。2/8(土)~2/23(日)予約・取り置き不可。
*2/24(月)~3/2(日)はシステム更新に伴うデータ移行作業のために臨時休館いたします。詳しくは来月の「ららららら」でお知らせいたします。

*都合により変更になる場合があります。詳しくは各図書館にお問合せください。

ららららら 成人式でブックリストを配布しました

1月13日は成人の日です。甲賀市でも1月12日にあいこう市民ホールで成人式が行われました。その会場で甲賀市図書館は「甲賀市図書館からオトナになったあなたへ」と題して、成人を迎えたみなさんに読んでいただきたい本のリストを、図書館の利用案内とともに配布しました。

これからの人生においても本と共に、ひいては図書館と共に歩んでいただきたいという思いからです。

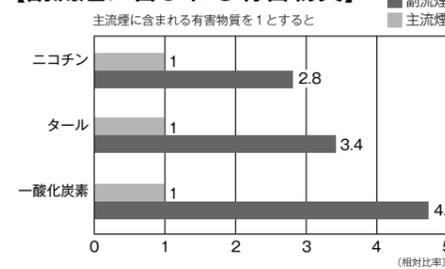
ブックリストにはお世話になった方々への感謝の気持ちを思い起こさせるもの、新しい人生のスタートを応援するものといったテーマに合わせて、図書館職員が選んだ10冊を紹介しています。このブックリストは甲賀市図書館のカウンターでもお渡ししていますので、興味のある方はお近くの図書館までお問い合わせください。(甲賀市図書館ホームページ <http://lib.city.koka.shiga.jp/>)

健康推進員だより

タバコの怖さを
知っていますか?

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)と、火のついた先から立ちのぼる煙(副流煙)があります。タバコを吸わなくても周囲にタバコを吸う人がいると、副流煙を吸ってしまうことになり、これを受動喫煙といいます。有害物質は主流煙より副流煙のほうに多く含まれています。今回は、タバコの怖さや喫煙のポイントを紹介します。

【副流煙に含まれる有害物質】



・ニコチン...血管収縮をひきおこし、血圧を上昇させ、依存症をひきおこす物質
・タール...発ガン性物質
・一酸化炭素...血液の酸素運搬機能を妨げる物質

●タバコの害について

タバコの煙を吸うことで、肺がんなどの悪性新生物、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患になりやすく、また妊娠していると胎児にまで悪影響を及ぼし、早産や低体重の赤ちゃんが生まれる危険性があります。

■タバコの害について啓発活動を実施

みなくち自治振興会が主催する行事で、健康推進員はタバコの害についての啓発活動を行いました。大人だけでなく、子どもたちも、タバコの害の話に興味深く聞いておられました。自分の健康を守るためだけでなく、大切な人を守るために、今からでも遅くありません。右のポイントを参考に禁煙に取り組んでみましょう。

- 禁煙のポイント
- 禁煙をはじめる日を決める
 - 家族や周囲の人に禁煙を宣言する
 - 自分の喫煙パターンを記録してみる
 - タバコが吸いたくなる場所や状況をさける
 - タバコを吸いたくなったら深呼吸・水やお茶を飲む・散歩をする
 - 禁煙補助剤(ニコチンガムやニコチンパッチ)や、禁煙外来など利用し、医師など専門家の力を借りる

問い合わせ
健康推進連絡協議会事務局(健康推進課)
☎65-0703 / ☎63-4591

スポーツ推進委員のコーナー

みんなであそぶスポーツ

「ふれあいゆるスポフェスティバル」開催

甲南体育館・甲南グラウンドで11月24日、甲賀市スポーツ推進委員企画の第1回「ふれあいゆるスポフェスティバル」を開催しました。

当日は、子どもさんから高齢者の方までたくさんご参加いただき、体力測定コーナー、健康コーナー、ニュースポーツコーナーを自由に巡っていただきました。体力測定コーナーでは、自分の体力年齢に大きく溜息をつかれています。良い結果に微笑む方など様々な表情を見ることができました。

また、ニュースポーツの実技では参加者の大きな歓声上がるなどおおいに盛り上がっていました。室外で行われましたノルディックウォーキング講習会では、暖かい日差しを浴びながら初心者の方も上手にポールを扱いウォーキングを楽しまれました。



▲ニュースポーツ(ピンポンリング)

▲ニュースポーツ(おじゃピンゴ)