



# ヘルスアップ通信



## 「飲み物に含まれる糖分にご注意を」

暑い夏がやってきました。汗をかくことが多いこの季節は、いつも以上に水分を補給しなければいけません。みなさんは、どんな飲み物で水分補給をしていますか。実は、水分補給をしているつもりでも、飲み物の種類や量によっては、知らないうちに多くの糖分も一緒に摂取しているおそれがあります。

### ◆こんなにも!飲み物に含まれる砂糖の量◆

市販されている飲み物の中には、多くの糖分が含まれている場合があります。飲み物に多く含まれている糖分は、液状で体にすばやく吸収されやすく、急激な血糖の上昇につながります。

### 飲み物に含まれる砂糖の量

飲み物の種類と内容量	炭酸飲料 500ml	スポーツドリンク 500ml	缶コーヒー 250ml	お茶 500ml

砂糖の量に置き換えると

砂糖量	約55g	約27g	約25g	約0g
※スティックシュガーは1本3gの場合	スティックシュガー 約18本	スティックシュガー 約9本	スティックシュガー 約8本	スティックシュガー 約0本

※表示されている砂糖の量は、飲料のエネルギー量を砂糖量として置き換えたものです。

水分補給をする時は、水やお茶など砂糖の含まれていない飲み物を摂ることをお勧めします。

大人に限らず、お子さんも普段から糖分を多く含む飲み物を飲む習慣がついていると、将来、肥満や糖尿病などの生活習慣病になる可能性があるのをご注意ください。

健康な成人  
1日の砂糖の目安量  
約20g

健康推進課 健康政策係  
☎65-0703 / ☎63-4591

### ●甲賀市の花・木・鳥



花 ササユリ 木 スギ 鳥 カワセミ

**編集後記**

素数のところどころにしか目盛が記されていない「素数竹ものさし」が甲賀市商工会から寄贈されました。京都大学の不利益システム研究所とサマーデザインスクールの共同監修で同商工会の会員企業が製造し、供給が間に合わないほどの人気ぶりだそうです。

「24以下の自然数は全て『素数ものさし』のどこかに隠れている」というように、素数の目盛を足したり引いたりして測ります。考える楽しさを得られる「不ばさ」も大切にしたいものです。



### 編集・発行

- 甲賀市役所  
〒528-8502 甲賀市水口町水口6053番地  
☎0748-65-0650 ☎0748-63-4554
- 甲南庁舎(甲賀市甲南町野田810番地)  
○上下水道部  
☎0748-86-8000 ☎0748-86-8032
- 教育委員会  
☎0748-86-8002 ☎0748-86-8380
- 市民窓口センター(甲賀市水口町水口6053番地)  
☎0748-62-1621 ☎0748-63-4086

- 土山地域市民センター(甲賀市土山町北土山1715番地)  
☎0748-66-1101 ☎0748-66-1564
  - 甲賀大原地域市民センター(甲賀市甲賀町相模173番地4)  
☎0748-88-4101 ☎0748-88-3104
  - 甲南第一地域市民センター(甲賀市甲南町野田810番地)  
☎0748-86-4161 ☎0748-86-8029
  - 信楽地域市民センター(甲賀市信楽町長野1203番地)  
☎0748-82-1121 ☎0748-82-3415
- ※上記4つの地域市民センターは、旧支所の地域市民センターで、従来の支所機能を有します。
- 業務時間/8時30分~17時15分(窓口延長日を除く)

# 図書館 だより 8月

図書館	開館時間	電話	FAX
水口図書館	10:00~18:00 (甲南図書館: 金曜日は21:00まで)	63-7400	63-4737
土山図書館		66-1056	66-1067
甲賀図書情報館		88-7246	88-7005
甲南図書交流館		86-1504	86-1505
信楽図書館		82-0320	82-3921

甲賀市図書館ホームページ 新URL: <http://lib.city.koka.lg.jp/>

## 甲賀市図書館カレンダー

8月	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
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
水口図書館	休	話					休	休						休	休	話															
土山図書館				休	休					話		休	休						休	休				閉	話		休	休			
甲賀図書情報館	休						休	休	話					休	休																
甲南図書交流館				休	休						話		休	休						休	休			話	話		休	休	閉		
信楽図書館	話			休	休						話		休	休																	

休館日 整理のための閉館日 おはなし会 乳幼児向けおはなし会

## 行事予定

	日	時	内容・備考	場所
映画会	24	日	14:00~14:25 日曜映画会「おまほうまそうだな」	甲賀図書情報館
	17	日	11:00~11:30 映画「少年Hが見た戦争」	甲南図書交流館
	17	日	14:00~15:50 映画「足摺岬」	甲南図書交流館
対面朗読	1	金	13:30~15:30 対面朗読 *事前予約要	甲南図書交流館
	15	金	13:30~15:30 対面朗読 *事前予約要	甲南図書交流館
コンサート	24	日	15:00~16:00 ティータイム・ピアノコンサート	信楽図書館
ギャラリー	7月19日(土)~8月5日(火) 10:00~18:00		「こんな本よんだよ ~おはなしの絵をかこう~」展示	水口図書館

※おはなし会の時間や内容、移動図書館の情報については、お問い合わせいただく甲賀市図書館ホームページ (<http://lib.city.koka.lg.jp/>) をご覧ください。

## らいぶらりん

### 「こんな本よんだよ ~おはなしの絵をかこう~」 作品展示

図書館では4月23日から5月12日の「子どもの読書週間」にあわせて「こんな本よんだよ~おはなしの絵をかこう~2014」を昨年に引き続き開催しました。子どもたちが読書を楽しみ、その中で感じたことが、画用紙いっぱいに絵と感想文で表現されています。

応募作品は、7月から市内の図書館で巡回展示を行います。

「読書から得た感動を誰かに伝えたい」子どもたちの思いが詰まった作品をぜひ見に来てください。

7月19日(土)~8月5日(火)  
水口図書館・歴史民俗資料館ロビー

8月10日(日)~8月31日(日)  
甲賀図書情報館市民ギャラリー

9月4日(木)~9月26日(金)  
甲南図書交流館ギャラリー

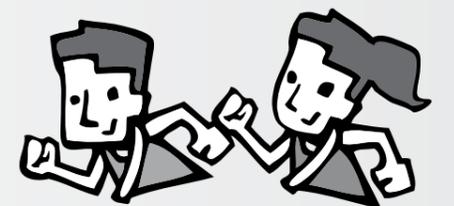
9月28日(日)~10月18日(土)  
信楽図書館ギャラリー

10月25日(土)~11月15日(土)  
土山図書館開架室

※展示期間は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い合わせください。

## 2014

### あいの土山マラソン 出場者募集受付開始



問い合わせ・申し込み  
土山体育館内大会事務局  
☎660091 / ☎661091  
文化スポーツ振興課 スポーツ振興係  
☎868023 / ☎868380

- \* 期日/11月2日(日)
- \* コース/日本陸連公認 あいの土山マラソンコース
- \* 種目/マラソンの部、ハーフマラソンの部(いずれも、登録男女・一般男女)
- \* 参加料/4,000円
- \* 出場資格/平成8年4月1日以前に生まれた方(高校生、車イスでの参加はできません)
- \* 申込期限/9月14日(日)
- \* 申込先着順4,200人。申し込みは大会事務局まで。