

図書館 だより 4月

図書館	開館時間	電話	FAX
水口図書館		63-7400	63-4737
土山図書館	10:00~18:00	66-1056	66-1067
甲賀図書情報館	(甲南図書交流館: 金曜日は21:00まで)	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

4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
水口図書館	休	休	話						休	休					閉	休	休	話					休	休						休
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	休	話							休	休				閉	休	休	話				休
甲南図書交流館						休	休			話		休	休						休	休	閉			話	話		休	休		
信楽図書館			話			休	休				話		休	休						休	休		閉		話		休	休		

休 休館日 話 整理のための閉館日 閉 おはなし会 話 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	19	日	11:00~11:15 ふるるえいがかい「花いっぱいになあれ」	甲南図書交流館
	19	日	14:00~16:00 ふるる日曜名画座「グッドモーニング・パピロン」	甲南図書交流館
	26	日	14:00~14:30 日曜映画会「ぐるんぱのようちえん」	甲賀図書情報館
対面朗読	3	金	13:30~15:30 対面朗読 *事前予約要	甲南図書交流館
	17	金	13:30~15:30 対面朗読 *事前予約要	甲南図書交流館
その他	18	土	15:00~16:00 となりにおいで(絵本読み聞かせ)	信楽図書館

*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か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。

甲賀市の花・木・鳥



花 ササユリ 木 スギ 鳥 カワセミ

編集後記
甲南高校生が開発した新メニューが今月から店頭に並びます。土山茶や鹿深みそをテーマに地元の特産品を活かしたグルメとスイーツで、ほかに県内で生産された食材がふんだんに使われています。試食をしたのですが、どれも高校生ならではのアイデアが盛り込まれており、中でも土山茶と宮へり、日の菜漬を使った「ベリ菜う茶ムース」は、漬物の塩味がマッチし、食感が楽しい一品でした。皆さんもおしゃれに変身した地域の恵みを味わってみてはいかがでしょうか。



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
業務時間/8時30分~17時15分(窓口延長日を除く)



ヘルスアップ通信



「おやつ(間食)の上手なとり方」

おやつ(間食)は、息抜きや楽しみの時間ですね。今回は、上手なおやつのとりのポイントをお話します。

●上手にとりたいおやつ

おやつには、気分をリフレッシュさせる効果と「補食」としての重要な役割があります。しかし、糖分や脂肪分が多い和菓子や洋菓子、スナック菓子は、取りすぎると肥満やメタボリックシンドロームなどにつながる可能性があります。特に糖分は体への吸収が早いため、血糖が上昇しやすくなるので食べる量に注意しましょう。

●おやつ(間食)の適量

おやつ(間食)の適量は、1日の食事の10%程度(約200kcal)です。おやつ(間食)の時間に、朝、昼、夕の3食で摂取できない栄養分(ビタミン、ミネラル等)を補えるとより体調を整えることができます。

●おやつ(間食)の時間

身体を動かす機会が多い日中に食べるようにしましょう。夜遅くにおやつを食べると脂肪の蓄積を促し、肥満を招く可能性があります。

ついつい食べすぎてしまう方には…

おやつ(間食)のとりすぎを防ぐためのポイント

- ・栄養成分表示でカロリーをチェックしましょう
- ・1回に食べる分だけ準備しましょう
- ・おやつ(間食)の買い置きや、目につく場所に置くのをやめましょう

おすすめのおやつ

果物 ビタミンや食物繊維を補えます **乳製品** 日本人に不足しがちなカルシウムを補えます

りんご バナナ みかん ヨーグルト チーズ 牛乳

健康的な食生活を送るため、おやつをとるときは、量や内容を上手に工夫しましょう。

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

Sports with everyone みんなでスポーツ

あなたももしかしてロコモ?

要介護の原因となる運動器の衰え

皆さんは「ロコモ」という言葉を耳にされたことはありますか。「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略称です。年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで、介護が必要となる可能性が高い状態のことをいいます。人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される「運動器」の働きによるものですが、この運動器の衰えが要介護となる主要原因のひとつであるといわれています。

運動習慣を身につけて衰えを予防

骨や筋肉の量のピークは20~30代だといわれ、骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。こうした予防には、運動習慣を身につけることが大切です。自転車や徒歩で通勤する、歩幅を広くして速く歩く、地域のスポーツイベントに参加するなど、できることから少しずつ始めてみましょう。

次の7項目は骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。当てはまるものがないかチェックしてみましょう。
※1つでも当てはまればロコモの心配があります。

ロコモチェック【7項目】

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 2kg程度の買い物(1Lの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

文化スポーツ振興課
☎86-8023 / ☎86-8380