

図書館だより10月

水口図書館 ☎63-7400 ☎63-4737
 土山図書館 ☎66-1056 ☎66-1067
 甲賀図書館 ☎88-7246 ☎88-7005
 甲南図書館 ☎86-1504 ☎86-1505
 信楽図書館 ☎82-0320 ☎82-3921

時間 10:00~18:00
 (甲南図書館: 金曜日は21:00まで)

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

行事予定

日	時	内容・備考	場所
18日	11:00~11:20	ふるるえいがい「ごんぎつね」 *子ども向け	甲南図書館
	14:00~16:30	ふるる日曜名画座「コンタクト」	
25日	14:00~14:30	日曜映画会「どんぐりと森のおはなし」*子ども向け	甲賀図書館
	13:30~15:30	対面朗読 *事前予約要	
26日	13:30~15:30	対面朗読 *事前予約要	甲南図書館
	13:30~15:30	対面朗読 *事前予約要	
17日	15:00~16:00	となりにいので(絵本読み聞かせ)	信楽図書館
	10:00~18:00	図書館まつり	
10月19日(月)~10月25日(日)		蔵書点検のため休館	水口図書館
		蔵書点検のため休館	
10月31日(土)~11月15日(日)		エコプロジェクト~雑誌・本をお譲りします	甲南図書館
		エコプロジェクト~雑誌・本をお譲りします	
9月2日(水)~10月4日(日)		女のクラブ作品展	甲南図書館
		女のクラブ作品展	
9月30日(水)~10月18日(日)		ぼてチョコさおりん「かわいい小物たち」展	信楽図書館
		ぼてチョコさおりん「かわいい小物たち」展	
10月7日(水)~10月16日(金)		一筆彩画サークル展	甲南図書館
		一筆彩画サークル展	
10月18日(日)~11月14日(土)		村木祐美子 油絵展示	甲賀図書館
		村木祐美子 油絵展示	
10月21日(水)~11月4日(水)		ワークセンター紫香楽「紫香楽和紙絵はがき展」	信楽図書館
		ワークセンター紫香楽「紫香楽和紙絵はがき展」	
10月21日(水)~11月19日(木)		着物から洋服に変身!!	甲南図書館

*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が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

「国立国会図書館デジタル化資料送信サービス」

4月1日から市内の図書館で「国立国会図書館デジタル化資料送信サービス」が利用できるようになりました。このサービスは国立国会図書館でデジタル化されている資料のうち、インターネット公開されておらず、絶版等の理由で入手困難な資料約137万点を図書館内のパソコンから閲覧することができるサービスです。より多くの貴重な資料をご覧いただける機会ですので、ぜひご利用ください。(市内の図書館では複写はできませんのでご了承ください。)



(表示画面: 国立国会図書館デジタルコレクションウェブサイト)

なお、ご利用には図書館の利用カードが必要になります。詳しいことは図書館までお問い合わせください。

「広報あいこうか」が
ホームページでも
ご覧いただけます

甲賀市ホームページ
<http://www.city.koka.lg.jp/>

甲賀市facebook ページ
<http://www.facebook.com/city.koka>

市HP



Facebook



生活環境課 生活交通係
 ☎65-0686 / ☎63-4582

市内における交通(人身)事故発生状況			
負傷者数	死者数	発生件数	本年
192人	3人	151件	本年
235人	7人	194件	前年
-43人	-4人	-43件	増減数

(平成27年1月1日から8月25日現在の暫定数)

秋の全国交通安全運動が9月21日から9月30日まで展開されます。秋は日没時間が急激に早まるので、反射材を活用して夕暮れ時と夜間の交通事故を防ぎましょう。シートベルト非着用者が亡くなる死亡事故が後を絶ちません。全席シートベルト着用とチャイルドシートの正しい利用を徹底しましょう。



甲賀警察署からの おしらせ

秋の全国交通安全運動が9月21日から9月30日まで展開されます。

秋は日没時間が急激に早まるので、反射材を活用して夕暮れ時と夜間の交通事故を防ぎましょう。

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)

休館日 整理のための閉館日
 休館日 乳幼児向けおはなし会

甲賀市図書館 カレンダー

10月	水口図書館	土山図書館	甲賀図書館	甲南図書館	信楽図書館
1	木	休	休	休	休
2	金	休	休	休	休
3	土	話	話	話	話
4	日	休	休	休	休
5	月	休	休	休	休
6	火	休	休	休	休
7	水	休	休	休	休
8	木	休	休	休	休
9	金	休	休	休	休
10	土	話	話	話	話
11	日	休	休	休	休
12	月	休	休	休	休
13	火	休	休	休	休
14	水	休	休	休	休
15	木	休	休	休	休
16	金	休	休	休	休
17	土	話	話	話	話
18	日	休	休	休	休
19	月	休	休	休	休
20	火	休	休	休	休
21	水	休	休	休	休
22	木	休	休	休	休
23	金	休	休	休	休
24	土	話	話	話	話
25	日	休	休	休	休
26	月	休	休	休	休
27	火	休	休	休	休
28	水	休	休	休	休
29	木	休	休	休	休
30	金	休	休	休	休
31	土	話	話	話	話

健康寿命を延ばしましょう!

今月のテーマ

「いきいき100歳体操で元気に過ごしましょう」

市民の皆さんにいつまでも元気に暮らしていただくために、今回は「いきいき100歳体操」をご紹介します。

いきいき100歳体操は、集会所や公民館などに週一回集まり、みんなと一緒に筋力づくりの体操です。この体操はビデオを見ながら椅子に座って行うもので、高齢者でも無理なくできます。準備運動、筋力づくり運動、ストレッチの3種類の体操を、参加者全員が号令をかけながら約40分間ゆっくりと行います。これ続けることで、高齢になっても、元気に生活するために必要な足腰の筋力を鍛え、維持することができます。



参加者の声

「足腰の痛みが楽になって畑に行く日が増えました」
 「体操の日は皆と話せるので楽しみにしています」



代表 甲南病院 リハビリ室
 作業療法士 玉木義規



運動は毎日の方が良いと思われるかもしれませんが、やればやるほど良いわけではありません。また、高齢者は週一回の運動で筋力を維持できることもわかっています。

この取り組みに対して、地域包括支援センターの保健師や病院の理学療法士、作業療法士が、体操の確認や体力測定など、活動のお手伝いをしています。

※詳しく話を聞きたい、一度体操をしてみたいなどご希望の団体の方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

お問い合わせ
 長寿福祉課 地域支援係
 ☎65-0699 / ☎63-4085

健康推進員だより

糖尿病を予防するために

水口町柏木地区で「糖尿病予防講座」を開きました。今や国民病といわれている糖尿病は、偏った食事や運動不足といった生活習慣の乱れが要因で、自己管理と食事によって予防ができる病気でもあることを学びました。

自己管理をするために、まず定期健診を受けて自分の身体の状態を知ることから始めましょう。また、食事は次のことに気をつけましょう。

食事のポイント

- 腹八分目
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事
- 1日3食食べる
- 間食は控えめに



▲区民で学んだ糖尿病予防

お問い合わせ

健康推進課 健康政策係
 ☎65-0703 / ☎63-4591