

# 図書館だより12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	
映画会	20 日	11:00～11:25 14:00～16:10	ふるるえいがかい「モリスのまほうのふくら」 ふるる日曜名画座「ベニスに死す」	甲南図書館交流館	
	27 日	14:00～14:30	日曜映画会「クリスマスの鐘/マッチ売りの少女」※こども向け	甲賀図書館情報館	
対面朗読	4 金	13:30～15:30	対面朗読 *事前予約要	甲南図書館交流館	
	18 金	13:30～15:30	対面朗読 *事前予約要	甲南図書館交流館	
コンサート その他	20 日	15:00～15:30	「ハンドベルの調べ」	信楽図書館	
	19 土	15:00～16:00	となりにおいで(絵本読み聞かせ)	信楽図書館	
ギャラリー	11月17日(火)～12月15日(火) 女の子クラブ作品展				甲賀図書館情報館
	11月27日(金)～12月13日(日) 布絵アート展				信楽図書館
	12月2日(水)～12月12日(土) 女の子クラブクリスマス作品展				甲南図書館交流館
	12月13日(日)～12月27日(日) 書き終り展				甲南図書館交流館
	12月17日(木)～1月13日(水) 信楽高校文化部展				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。

## らびらりん

「付録も本の一部です」

近年の本や雑誌には、地図やCD・DVDなどのさまざまな付録がついています。活字だけの場合は違い、地図では広く地形が把握でき、CDでは音を聴くことができます。中にはDVDが付いていて映像で図鑑の内容や動きのあるスポーツについて説明されているものもあります。児童書の中には、特殊なフィルムがついていて、それを通して本の挿絵を見ると立体的に飛び出して見えるものもあります。図書館では、できるかぎりそうした付録も本と一緒に提供できるように、ポケットを作って付録を入れたり、別添にした場合も本に付録があることを明記したりしています。付録による情報も楽しみのひとつです。より多角的な学習の助けとなるようにぜひ、ご活用ください。



「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>



生活環境課 生活交通係  
 ☎65-0686 / ㊟63-4582

平成27年1月1日から10月25日現在の暫定数  
 ※10月中・平成27年10月1日から10月25日現在の暫定数

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		
232人	4人	180件	本年	
286人	9人	234件	前年	
-54人	-5人	-54件	増減数	
13人	1人	11件	10月中	

甲賀警察署管内では、10月21日午後7時頃、横断歩道を横断中の高齢者が自動車にひかれる交通事故が発生しました。夕暮れ時・夜間に外出する時は、必ず反射材を着用してください。道路を横断する時は、「車が止まってくれるだろう」と期待せず、車の停止を確認してから渡り始めましょう。

### 甲賀警察署からのお知らせ

## 甲賀市図書館カレンダー

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

## 11月30日は「年金の日」 「ねんきんネット」のご利用を

「ねんきんネット」を利用すると、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、さまざまなパターンの試算をすることもできます。

- ◇「ねんきんネット」ページURL  
[http://www.nenkin.go.jp/n\\_net/index.html](http://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html)
- ◇年金定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル  
 ☎0570-058-555(ナビダイヤル)  
 050 から始まる電話でおかけになる場合は  
 ☎03-6700-1144  
 《受付期間》11月2日(月)～平成28年3月15日(火)  
 《受付時間》○月～金曜日 9時～19時  
 ○第2土曜日 9時～17時  
 ※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～平成28年1月3日はご利用いただけません。

問い合わせ  
 草津年金事務所 国民年金課 ☎077-567-2220  
 保険年金課 ☎65-0688 / ㊟63-4618

## 障害児福祉手当 特別障害者手当制度

市では常時介護が必要な在宅の重度障がい者の方に、次の手当を支給しています。いずれの手当も診断書などによる認定が必要で、所得制限があります。詳しくはお問い合わせください。

	対象	支給額
障害児福祉手当	20歳未満の在宅の重度心身障害児で、身体障害者手帳1級(2級の一部を含む)程度の身体障害、または、障害の状態が上記と同じ程度以上の精神(知的)障害があると認められる人。	14,480円(月額)
特別障害者手当	20歳以上の在宅の重度心身障害者で、障害基礎年金の1級程度の障害が複数あり、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある人。	26,620円(月額)

問い合わせ  
 障がい福祉課 自立支援係  
 ☎65-0702 / ㊟63-4085

## ヘルスアップ通信

### たんぱく質の摂取について

◆たんぱく質とは◆  
 たんぱく質は、主に肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品に多く含まれる栄養素のことをいいます。たんぱく質は、筋肉、内臓、皮膚、毛髪など体のいろいろな部分を作るのに欠かせない栄養素です。一般的に不足することは少ないといわれていますが、食事が極端に少ない方や高齢者の方などは、たんぱく質が不足する可能性があります。

◆甲賀市の現状は◆  
 平成21年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」結果では、甲賀市は国の基準と比較して、食事におけるたんぱく質の摂取量が高いという結果が出ています。また、たんぱく質を多く含む食品の中で、肉類の摂取量が増加傾向にあり、魚介類の摂取量が減少傾向にあるという結果も出ています。肉類には、たんぱく質も含まれていますが、部位(バラ肉や皮など)によっては、脂肪も多く含まれるため、高いエネルギーも摂取することになり、肥満を招く恐れもあります。

1食あたりの目安量 (例)

肉70g程度 魚1切れ(80g)程度  
 豆腐 1/2丁(150g程度) 卵1個(Mサイズ) 納豆 1パック

(注)これらの食品をすべて摂取するのではなく、1食あたりの目安量です。

1日の中でいろいろな食品を食べるようにしましょう。  
 問い合わせ  
 健康推進課 健康政策係 ☎65-0703 / ㊟63-4591