

図書館だより 4月

水口図書館 ☎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

時間 10:00~18:00
 (甲南図書交流館：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	
17日	11:00~11:30	ふるるえいがかい「ぐるんぱのようちえん」	甲南図書交流館	
	14:00~15:45	ふるる日曜名画座「バグダッドカフェ」		
24日	14:00~14:55	日曜映画会「ぼくは王さま たまごめいたんてい」(子ども向け)	甲賀図書情報館	
1日	13:30~15:30	対面朗読 *事前予約要	甲南図書交流館	
	15日			13:30~15:30
16日	15:00~16:00	となりにおいで (絵本読み聞かせ)	信楽図書館	
	24日	15:00~16:00	ティータム・ギターコンサート	
3月18日(金)~4月14日(木)			あいうかうたプロジェクト 入賞作品展	信楽図書館
3月19日(土)~4月16日(土)			ひまわり書道教室 作品展 ※・3月28・29日16:00~17:30 子ども向けワークショップ *自由参加 ・4月5日10:00~11:30 大人向けワークショップ *自由参加	甲賀図書情報館
3月26日(土)~4月15日(金)			ときめきアート展	甲南図書交流館
4月15日(金)~5月7日(土)			和紙ちぎり絵展	信楽図書館
4月17日(日)~5月7日(土)			あいうかうたプロジェクト 入賞作品展	甲賀図書情報館

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。

らいぶらりん

「ギャラリー展示」

図書館キャラクターたぬ吉・ボン子

図書館では、市民皆様の生涯学習活動の発表の場として、ギャラリーやロビーを提供しています。ご自宅でコツコツと作られた作品、サークル活動などで仲間と共に作られた作品など、これまでに多くの作品の展示を行ってきました。作品を作られた方と見学に来られた方が作品を前にお話しされている姿をお見かけすることもあり、交流の場にもなっています。

また、市からの広報の場として、「甲賀市新指定文化財巡回パネル展」や「男女共同参画フォトコンテスト入賞作品展」などさまざまな展示も行ってきました。展示のスケジュールは広報「あいうか」の15日号や図書館のホームページをご覧ください。

展示を希望される方は、各図書館へお問い合わせ下さい。(スペースの都合で展示を行っていない図書館もあります)



▲甲賀図書情報館のギャラリー展示

「広報あいうか」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

※平成28年1月1日から2月25日現在の暫定数
 ※2月中・平成28年2月1日から2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	
55人	0人	49件	本年
42人	1人	33件	前年
+13人	-1人	+16件	増減数
27人	0人	22件	2月中

子どもと高齢者の事故の多くは自宅付近で発生していることから、住宅団地内を走行するドライバーは速度を抑え、歩行者や自転車を保護する運転を心がけましょう。

3月15日から4月15日までの間、「新入学(園)児と高齢者の交通事故防止運動」が展開されます。



甲賀警察署からのお知らせ

休 休館日 閉 整理のための閉館日
 固 おはなし会 乳幼児向けおはなし会

甲賀市図書館カレンダー

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

健康寿命を延ばしましょう！

今月のテーマ

災害時にも健康管理を

健康を維持していくことは、大変重要です。あなたの健康を脅かす存在の一つに「災害」があります。甲賀市は大きな災害がないと油断してしまいがちですが、いつ発生するかかわからないのが災害です。災害に対しては事前の備えが何よりも大切です。災害発生時に家族が全員そろっているとは限りませんので、自分の身は自分で守れるよう考えておきましょう。

- ①避難所を知っておく
- ②寒さ対策
- ③備蓄の食糧の点検
- ④防災セットに介護や衛生用品等も加えておく

まず、避難所までの道や経路の確認が必要です。避難所までの距離を自分の力で歩けるように、普段から体づくりを心がけましょう。

東日本大震災では「配給はされたが普段やわらかい物を食べていたので食べられる物がなかった」など、食べ物に困られた方がいたそうです。非常食の中におかゆ等を用意してお

長寿福祉課 地域支援係
 ☎65-0699 ☎63-4085

甲西リハビリ病院 作業療法士 野口 勇樹



くなど、ご家族の身体機能の状態に応じて必要な物を見直してみてもう一度見直さうか。また、荷物を持つての移動は思いのほか大変です。リュックサックでも重くなると移動が大変で、こる付きのキャリーバックを使用することが有効だったという報告もあります。いつ起こるかかわらないからこそ、ご家族とじっくり話し合ってみてください。

ヘルスアップ通信

主食・主菜・副菜をそろえて「健康な食事」を

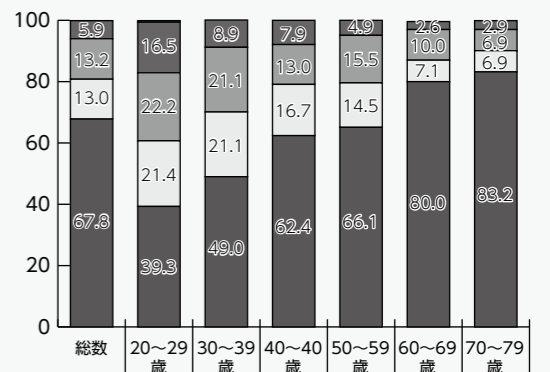
厚生労働省において、「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要な栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態をいいます。

「健康な食事」のひとつとして、主食・主菜・副菜を組み合わせることが大切です。食品には多種類の栄養素が含まれていて、栄養素の種類は食品によって異なります。このため、私たちは、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をとることが必要です。1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

◆主食・主菜・副菜とは◆

- 【主食】 ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。
- 【主菜】 魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。
- 【副菜】 野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日に2回以上ある頻度(週当たりの日数)



資料:内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成26年12月)

グラフより年齢が下がるほど主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが少ない結果となっています。

毎日の食事を振り返ってみましょう。

問い合わせ 健康推進課 健康政策係 ☎65-0703 / ☎63-4591

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)