

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
映画会	16日	11:00~12:25	ふるるえいがかい「白雪姫」*子ども向け	甲南図書交流館
	16日	14:00~15:45	ふるる日曜名画座「俺たちに明日はない」	甲南図書交流館
	23日	14:00~14:35	日曜映画会「はらぺこあおむし」	甲賀図書情報館
対面朗読	7日	13:30~15:30	対面朗読 ※事前予約要	甲南図書交流館
	21日	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	23日	15:00~16:00	ティータイム・ジャズコンサート	信楽図書館
その他	15日	15:00~16:00	となりにおいで(絵本読み聞かせ)	信楽図書館
	10月17日(月)~23日(日)		蔵書点検のため休館	水口図書館
	30日	10:00~18:00	図書館まつり2016	甲賀図書情報館
ギャラリー	9月29日(木)~10月13日(木)		ワークセンター紫香染絵てがみ展	信楽図書館
	10月14日(金)~11月6日(日)		布絵展	信楽図書館
	10月14日(金)~23日(日)		一筆彩画サークル展	甲南図書交流館
	10月28日(金)~11月19日(土)		アートフラワー&アーティシャルフラワー コラボ作品展	甲南図書交流館

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

市内小・中学校対象に「学習支援パック」の貸し出しを始めました

図書館キャラクターたぬ吉・ボン子

図書館は、ブックトークや団体貸し出しなど、学校向けに様々な学習支援を行っています。しかし、教科ごとの授業は同じ時期に学習テーマが重なることも多く、限られた資料だけでは十分に支援できないこともありました。そこで、より効果的に学校での授業に役立ててもらえるように、2学期から「学習支援パック」の貸し出しサービスを始めました。

「学習支援パック」とは、学習テーマに沿った本を選びセットにしたもので、団体貸し出し

で1カ月間借りることができます。今年度はまだ、学校へのアンケートで希望の多かった11テーマのセットを用意しました。

個人では「学習支援パック」をご利用いただけませんが、どんなテーマのどんな資料がセットになっているかはカウンターやホームページで見ることができます。セットに入っている本は全て個人貸し出し用も用意していますので、気になるものがあればぜひご利用ください。

甲賀市図書館カレンダー

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

休 休館日 閉 整理のための閉館日
 話 おはなし会 乳幼児向けおはなし会

9月は健康増進普及月間です

日ごろから、適度な運動・バランスのよい食事・禁煙など、よい生活習慣を身につけ、生活習慣病の発症を予防しましょう。

運動
 ~プラス1日10分の運動習慣~
 生活習慣病の予防には、日々の適度な運動が大切です。運動習慣がない方は、今より10分(歩数にして約1,000歩)、多く体を動かすことから始めてみましょう。(例)テレビを見ながらストレッチ・近くに外出する時は、車を使わず歩く

禁煙
 ~禁煙で健康な身体を手に入れよう~
 喫煙は、身体へ大きな影響を及ぼします。大切な身体や、周りの家族、友人の健康を守るため、禁煙に努めましょう。

食事
 ~食事は3食バランスよく~
 栄養素をバランスよくとる秘訣は、主食・主菜・副菜がそろった日本型食生活(詳しくは、下記「健康推進員だより」をご覧ください。)の実践です。毎日の食事に日本型食生活を取り入れましょう。

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。
---	--	---

問い合わせ
 健康推進課 健康増進係 ☎65-0737/☎63-4591

国民健康保険にご加入の40歳~64歳の方へ 集団健診(特定健診)のご案内

左記のとおり集団健診を実施します。特定健診は、生活習慣病の予兆(SOS)を発見する絶好のチャンスです。健康づくりに欠かせない習慣として、1年に1回必ず健診を受けましょう。4月以降に特定健診を受けておられない方はこの機会にぜひ受診してください。健診費用は無料です。

- 実施日/場所
 9月15日(木) / 甲南保健センター
 10月4日(火) / 水口保健センター
 10月6日(木) / 碧水ホール
 10月14日(金) / 甲賀保健センター
 10月20日(木) / 土山開発センター
 11月11日(金) / 信楽開発センター
 11月16日(水) / 水口保健センター
- 受付時間 / 9時~11時
- 対象 / 国民健康保険に加入されている昭和27年4月1日~昭和52年3月31日に生まれた方
 なお、65歳以上の方は、医療機関での個別受診となります。
- ※すでに人間ドックの助成を申請された方は除きます。
- 持ち物 / 受診券・桃色、保険証、質問票、健康手帳(お持ちの方のみ)
- 問い合わせ
 保険年金課 国保年金係
 ☎65-0745 / ☎63-4618

「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>



市内における交通(人身)事故発生状況

	本年	前年	増減数	8月中
発生件数	174件	150件	+24件	21件
死者数	6人	3人	+3人	0人
負傷者数	204人	191人	+13人	30人

(平成28年1月1日から8月25日現在の暫定数
 ※8月中…平成28年8月1日から8月25日現在の暫定数)

問い合わせ
 生活環境課 防犯交通対策係
 ☎65-0686 / ☎63-4582

甲賀警察署からのお知らせ

秋の全国交通安全運動が9月21日(水)から30日(金)までの10日間実施されます。(金)までの10日間実施されます。

期間中の9月22日(木祝)に西友水口店イベント広場で交通安全広場を開催します。子供運転免許証、反射材体験、白バイ撮影の他、東京ボーイズコレクションランプリの俳優 西村一輝さんを一日署長に迎え、地元高校生による甲賀ポリスボーイズコレクションを開催します。皆さん、お誘いの上にご参加ください。

健康推進員だより

和食で健康パワーアップ
 健康推進員は、健康寿命の延伸のため日々活動しています。その一つに「日本型食生活」の推進があります。日本型食生活とは、主食・主菜・副菜・汁物といった伝統的な日本の食生活に畜産物や乳製品を取り入れた和食生活のことです。

和食は、ご飯を主食にしているので、主菜・副菜として魚介・豆類・野菜がよく合い、栄養バランスにも優れ、健康のパワーアップが期待されます。また、和食の良いところは、旬のものを多く使い、豊富な調味料で「うまみ」を効かせ、煮る・焼く・蒸す・炊く・炒める・炒る・揚げるなど様々な調理法で味を演出し、素材の味を生かす工夫ができることです。特にみそ汁は、旬の素材をはじめ、何を材料にしてもおいしく調理ができます。具たくさんにすると栄養バランスもとれる食事となり、健康への第一歩としておすすめです。

皆さんも、和食を見直して健康パワーアップにつなげていきましょう。

日本型食生活のススメ

健康推進員のおすすめメニュー

- ・主食 ご飯
- ・主菜 鶏肉のちり酢焼き
- ・副菜
 ・チ子麩の辛子和え
 ・かんぴょうのみそ汁

レモン風味です



作り方 詳しくはお近くの健康推進員にお問い合わせください。

問い合わせ
 健康推進課 健康医療政策係 ☎65-0703/☎63-4591