

土山図書館 ☎66-1056
☎66-1067
開館時間:10:00~18:00

日	月	火	水	木	金	土
		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			

●催し
10 木 10:30~11:00 おはなし会
*乳幼児向け
12 土 14:00~14:30 おはなし会
26 土 14:00~14:30 おはなし会

●移動図書館
*4月の巡回はありません

水口図書館 ☎63-7400
☎63-4737
開館時間:10:00~18:00

日	月	火	水	木	金	土
		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			

●催し
5 土 14:00~14:30 おはなし会
19 土 14:00~14:30 おはなし会
22 火 ①10:30~10:50 おはなし会
②11:00~11:20 *乳幼児向け

●移動図書館
地域 小学校
7 月 松尾・岩上方面
8 火 柏木・伴谷方面
9 水 伴谷方面
15 火 貴生川方面
28 月 松尾コース 伴谷小学校
30 水 泉コース 柏木小学校



● 休館日 ● 整理のための閉館日

信楽図書館 ☎82-0320
☎82-3921
開館時間:10:00~18:00

日	月	火	水	木	金	土
		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			

●催し
4 金 11:00~11:45 おはなし会
*乳幼児向け
12 土 15:00~16:00 おはなし会
19 土 15:00~16:00 おはなし会
(絵本読み聞かせ)
26 土 15:00~16:00 おはなし会

●移動図書館
*4月の巡回はありません

甲南図書交流館 ☎86-1504
☎86-1505
開館時間:10:00~18:00(金曜日は21:00まで)

日	月	火	水	木	金	土
		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			

●催し
4 金 13:30~15:30 対面朗読
*事前予約要
12 土 11:00~11:30 おはなし会
*乳幼児向け
18 金 13:30~15:30 対面朗読
*事前予約要
20 日 11:00~11:30 映画「たぐのたぐ」
20 日 14:00~15:05 映画「新ドイツ青年」
25 金 14:00~14:20 紙芝居を楽しもう
26 土 14:00~14:30 おはなし会
*絵本読み聞かせ

●移動図書館
*4月の巡回はありません

甲賀図書情報館 ☎88-7246
☎88-7005
開館時間:10:00~18:00

日	月	火	水	木	金	土
		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			

●催し
12 土 14:00~15:00 おはなし会と工作
26 土 11:00~11:30 おはなし会
27 日 14:00~15:15 日曜映画会
「ピーターパン」
28 月 11:00~11:30 おはなし会
*乳幼児向け

●移動図書館
地域 小学校
8 火 大原学区
15 火 油日学区
22 火 佐山学区
*4月は小学校の巡回はありません

*都合により変更になる場合があります。
詳しくは各図書館にお問合せください。

らびらびらん 甲賀市図書館ホームページがリニューアルしました

図書館システムの更新に伴い、甲賀市図書館のホームページが新しくなりました。市民の皆さんの知りたい情報が見つかりやすく、閲覧しやすいサイトになりました。これからは情報発信の場として役立つホームページを目指しますので、ぜひ皆さんのお気に入りに加えてください。また、インターネットサービスも更に使いやすくなっています。期限延長やお気に入り機能など新しいサービスも始まりましたのでぜひご利用ください。(インターネットサービスの利用にはカウンターでの登録が必要です。)なお、リニューアルに伴いホームページのURLを変更しました。お気に入りに登録されている方は変更をお願いします。
甲賀市図書館ホームページ
新URL: <http://lib.city.koka.lg.jp/>



▲優勝に輝いた水口高等学校ソフトボール部
写真左上から:丸山 純、平岡 舞優、島元 咲季、松下 桃奈、上村 藍、東 夏帆、若林 舞、立岡 莉真、山中 遥加、立岡 末有、山口 千奈(選手のみ、敬称略)

第32回全国高等学校女子ソフトボール選抜大会出場



▲選抜大会にむけ練習を重ねる選手

水口高等学校ソフトボール部は、10月31日から11月2日に開催された平成25年度滋賀県秋季高等学校総合体育大会で16チームが出場した中で優勝に輝き、3月20日に三重県熊野市で開催される全国高等学校女子ソフトボール選抜大会への出場を決めました。

■少ない人数だからこそチームが一つになって

県内でも一番歴史がある同校のソフトボール部はこれまで多数の全国大会出場経験があり、選抜大会出場は2年連続6回目となります。

現在2年生7名、1年生4名と過去最も部員が少ない中でも、今年定年となる副顧問の先生を全国へ連れて行きたいという強い気持ちとチームワークを強みに練習を重ね、見事優勝を果たしました。

キャプテンの若林舞さんは「少ない人数だからこそみんなが一つになって取り組んできました。まずは一勝をめざします。」と意気込みを話しました。



ヘルスアップ通信 「外食の上手な選び方」

~平成21年度滋賀の健康・栄養マップ調査結果より~

甲賀市で「外食をする時、栄養面についてどのような点を考えて選びますか?」という調査を実施した結果、半数の人が「栄養面は特に考えない」、次いで2割の人が「野菜の多いもの」や、1割の人が「カロリーの高いもの」という回答でした。

外食の上手な選び方

外食は、食事の楽しみのひとつの機会でもありますが、一般的に外食メニューは、「カロリーが高い」や「野菜が少ない」などの特徴があります。外食の機会が多い時は、カロリーの摂りすぎや野菜不足に注意し、注文することも大切です。健康管理のためにも、バランスを考えて料理を選びましょう。

◆外食で野菜を上手に摂るコツ

- 単品料理に野菜料理を付け加えるか、定食メニューにしましょう。
- 野菜の具材が多いものを選びましょう。

◆外食でカロリーを上手に控えるコツ

- 揚げ物や油っこい料理を食べる回数を減らしましょう。

例: カツ丼 950kcal → 親子丼 660kcal

例: ざるそば(300kcal)+ミニ天丼(560kcal) 860kcal → ざるそば(300kcal)+煮物(130kcal) 430kcal

例: にぎり寿司 野菜=0g → にぎり寿司 野菜=0g + サラダ 野菜=70g + 煮物 野菜=120g 定食メニュー

例: ラーメン → 野菜ラーメン

問い合わせ
健康推進課 健康政策係 ☎65-0703 / ☎63-4591