図書館だより 12月

図書館	開館時間	電話	FAX
水口図書館	10：00～18：00（甲南図書交流館：金曜日は21：00まで）	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

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

甲賀市図書館カレンダー

12月	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	31
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
水口図書館				休	休	話					休	休				乳話	閉	休	休	話					休	休			休	休	休
土山図書館	休	休						休	休		乳話		話		休	休						休	休			閉	話		休	休	休
甲賀図書情報館				休	休						休	休	話					休	休			乳話		閉	休	休	話		休	休	休
甲南図書交流館	休	休						休	休				乳話		休	休						休	休	閉		話	話		休	休	休
信楽図書館	休	休			乳話			休	休				話		休	休						休	休		閉		話		休	休	休

休 休館日　閉 整理のための閉館日　話 おはなし会　乳話 乳幼児向けおはなし会

行事予定

	日		時	内容・備考	場所
映画会	14	日	11:00～11:35	ふるるえいがかい「くまのコールテンくん」	甲南図書交流館
	14	日	14:00～15:55	ふるる日曜名画座「フランダースの犬」	甲南図書交流館
	28	日	14:00～14:25	日曜映画会「ハローキティの雪の女王／3匹の子ぶた」	甲賀図書情報館
対面朗読	5	金	13:30～15:30	対面朗読　＊事前予約要	甲南図書交流館
	19	金	13:30～15:30	対面朗読　＊事前予約要	甲南図書交流館
	20	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	11/28(金)～未定			「男女共同参画フォトコンテスト作品展」	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。

らいぶらりん

図書館での複写（コピー）と著作権について

すべての著作物（小説・音楽・美術・映画・絵画・コンピュータプログラムなど）は創作した時点で自動的に財産権のひとつである著作権が発生し、以後著作者の死後50年まで法律（著作権法51条）で保護され、複製(複写）を行う際にも制限があります。

図書館では法律（著作権法31条）の規定に基づき制限の範囲内で資料の複写を行っています。複写できる資料は図書館が所蔵している資料に限られ個人の持ち込み資料は複写ができませんのでご注意ください。

図書館所蔵資料の場合にも「複写できるのは著作物の一部分（半分以下）でお一人につき一部まで」「雑誌の最新号と発行当日の新聞はコピー不可」「複写は個人における調査・目的のみの使用に限る」などの規定に基づき複写を行っています。その他にも制限されている資料がありますので詳しくは図書館までお尋ねください。

図書館での複写は白黒1枚・10円、カラー1枚・50円で行っています。

子育て団体の紹介
―はは こ―

市では、未来を担う一人ひとりの子どもの健やかな成長に向け、幅広い子育てを支援しています。今回は、「はは こ」を紹介します。

「はは こ」は、育児の悩みや困りごと、みんなはどうしているの?という疑問・質問などを助産師を交えながらお話をしています。

気軽に参加しておしゃべりをしませんか。

■活動日／毎月第4木曜日　10時～12時
■場所／甲南青少年研修センター（甲南町葛木875）
■対象／妊婦さん、子育て中のお母さんとお子さん
※参加無料、申込不要
■問い合わせ／090-7485-9034【担当　街道（かいどう）】

【妊婦さん向けの学習会】

安産や母乳育児を願い、満足いくお産ができるように助産師と一緒に学んでみませんか。

■活動日／毎月第3土曜日　14時～16時
■場所／コミュニティカフェ　アプリコット（水口町本町1丁目5-3-1）
■参加費／500円
※事前申込が必要です。詳細は電話でお問い合わせください。
■問い合わせ・申込先／090-7103-2240【担当　東（あずま）】

問い合わせ
こども応援課　児童家庭支援係
☎65-0705／FAX63-4085

ヘルスアップ通信

「食事を考え、糖尿病を予防しよう」

11月は、糖尿病予防月間です。糖尿病とは、血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、インスリンが効きにくくなり、血糖値の高い状態が慢性的に続くことをいいます。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害がおき、様々な合併症を引き起こします。糖尿病の原因は、食べすぎ、過度の飲酒、不規則な食生活、運動不足、遺伝等様々です。今回は、食生活を考え、糖尿病の予防についてお伝えします。

食事の内容と食べ方の工夫で糖尿病予防を

食事の内容

◆主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう
→家庭での食事に限らず、外食などでも主食・主菜・副菜がそろうよう心がけましょう。

◆間食は、量や内容に気をつけましょう
→カロリーの低いものや小袋のものを選ぶなど、内容と量の調節を上手にしましょう。

糖分や脂肪分が多く含まれる菓子類は、血糖値が上昇するだけでなく、体内の脂肪蓄積にもつながり、インスリンの働きに悪影響を及ぼします。

◆アルコールは適量にしましょう
→お酒は、適量で休肝日を設けましょう。
1日のお酒の適量は、純アルコール量で20g程度です。
（例）ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合

食べ方の工夫

◆食事は、1日3食規則正しくとりましょう
→血糖のリズムが一定化し、食後の急な血糖上昇を少なくすることができます。

◆よく噛んで食べましょう
→食事時間をのばすことで、血糖値の上昇をゆるやかにすることができます。

◆野菜を先に食べましょう
→食物繊維を多く含む野菜は、腸での糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑えてくれます。

糖尿病になると、多くの場合、食事内容や量に制限がかかります。いつまでも楽しく、おいしく食事ができるように、まず、自分にできることから取り組んでみましょう。

問い合わせ
健康推進課　健康政策係
☎65-0703／FAX63-4591

編集後記

あいの土山マラソンについて「颯爽と走り抜けていくランナーを尊敬のまなざしを持って見送り」と記したのは、昨年同月号の編集後記。

今年は、ハーフマラソンの完走をめざし、少しずつ練習を重ねました。30キロウォークにも参加し、私にとって21キロの過酷さに愕然としたものです。

疲れ切っている時、沿道の皆さんからのあたたかい声援や笑顔、またお茶や柿などを振る舞っていただくなどの心遣いが身に沁みました。

無事完歩・完走の喜びを味わうとともに、参加してみて改めて地域の魅力を知ることができました。

●甲賀市の花・木・鳥

花　ササユリ　／　木　スギ　／　鳥　カワセミ

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　FAX0748-63-4554

●甲南庁舎（甲賀市甲南町野田810番地）
○上下水道部
☎0748-86-8000　FAX0748-86-8032
○教育委員会
☎0748-86-8002　FAX0748-86-8380

●市民窓口センター（甲賀市水口町水口6053番地）
☎0748-62-1621　FAX0748-63-4086

●土山地域市民センター（甲賀市土山町北土山1715番地）
☎0748-66-1101　FAX0748-66-1564

●甲賀大原地域市民センター（甲賀市甲賀町相模173番地4）
☎0748-88-4101　FAX0748-88-3104

●甲南第一地域市民センター（甲賀市甲南町野田810番地）
☎0748-86-4161　FAX0748-86-8029

●信楽地域市民センター（甲賀市信楽町長野1203番地）
☎0748-82-1121　FAX0748-82-3415

※上記4つの地域市民センターは、旧支所の地域市民センターで、従来の支所機能を有します。

業務時間／8時30分～17時15分（窓口延長日を除く）