

# 図書館だより 8月

|          |          |          |                                          |
|----------|----------|----------|------------------------------------------|
| 水口図書館    | ☎63-7400 | ☎63-4737 | 時間 10:00~18:00<br>(甲南図書館交流館：金曜日は21:00まで) |
| 土山図書館    | ☎66-1056 | ☎66-1067 |                                          |
| 甲賀図書館情報館 | ☎88-7246 | ☎88-7005 |                                          |
| 甲南図書館交流館 | ☎86-1504 | ☎86-1505 |                                          |
| 信楽図書館    | ☎82-0320 | ☎82-3921 |                                          |

## 行事予定

|       | 日                | 時           | 内容・備考                 | 場所       |
|-------|------------------|-------------|-----------------------|----------|
| 映画会   | 16 日             | 11:00~11:15 | ふるるえいがかい「一つの花」*子ども向け  | 甲南図書館交流館 |
|       | 16 日             | 14:00~16:10 | ふるる日曜名画座「そして船は行く」     | 甲南図書館交流館 |
|       | 23 日             | 14:00~14:25 | 日曜映画会「おばけのてんぷら」他1本    | 甲賀図書館情報館 |
| 対面朗読  | 7 金              | 13:30~15:30 | 対面朗読 *事前予約要           | 甲南図書館交流館 |
|       | 21 金             | 13:30~15:30 | 対面朗読 *事前予約要           | 甲南図書館交流館 |
| その他   | 4 火              | 10:30~11:30 | なつやすみ工作教室「万華鏡をつくろう」   | 水口図書館    |
|       | 15 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 | 7月31日(金)~8月7日(金) |             | 平和を願うパネル展             | 甲南図書館交流館 |
|       | 8月2日(日)~8月23日(日) |             | 写真展「小さな自然が語りかけてくれる宇宙」 | 信楽図書館    |
|       | 8月4日(火)~8月22日(土) |             | 甲賀押花サークル「押花展」         | 甲賀図書館情報館 |
|       | 8月9日(日)~8月29日(土) |             | 写真展「甲賀シルバー大学写真クラブ」    | 甲南図書館交流館 |

※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

「マンガコーナーができました」

市図書館では、図書館の利用促進のためにマンガを置いてはどうかという、平成25年度子ども議会の提案を受け、今年度からマンガコーナーを設置することにしました。



これまでも多くの利用者からご要望はありましたが、合併前に各館で所蔵していたマンガのみをご利用いただいていた。今回のマンガコーナーの設置にあたり、読者から支持を受け、また社会的にも評価されている作品を新しく追加しました。子どもから大人までご利用いただけるラインナップになっていますので、皆さまどうぞご利用ください。

なお、市内にあるマンガは最寄の図書館に取り寄せることもできますので、詳しくは図書館にお問い合わせください。

「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>

市HP



Facebook



生活環境課 生活交通係  
☎65-0686 / ☎63-4582  
問い合わせ

| 市内における<br>交通(人身)<br>事故発生状況 |     |      |     |
|----------------------------|-----|------|-----|
| 負傷者数                       | 死者数 | 発生件数 |     |
| 139人                       | 3人  | 113件 | 本年  |
| 166人                       | 5人  | 144件 | 前年  |
| -27人                       | -2人 | -31件 | 増減数 |

(平成27年1月1日から6月25日現在の暫定数)

ドライバーはしっかり前を見て運転し、歩行者は左右の安全確認を確実に  
行つて道路を横断してください。

発生しました。

6月21日午前11時  
30分頃、信楽町長野の国道  
307号において、カーブを走行中の乗  
用車と道路横断中の高齢者が衝突して、  
高齢歩行者が亡くなる交通事故が  
発生しました。



甲賀警察署からの  
おしらせ

## 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)

## 甲賀市図書館 カレンダー

| 8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 土  | 話     |       |          |          |       |
| 2 日  |       |       |          |          |       |
| 3 月  |       | 休     |          | 休        | 休     |
| 4 火  |       | 休     |          | 休        | 休     |
| 5 水  |       |       |          |          |       |
| 6 木  | 休     | 話     | 休        |          |       |
| 7 金  | 休     |       | 休        |          | 話     |
| 8 土  |       | 話     | 話        | 話        | 話     |
| 9 日  |       |       |          |          |       |
| 10 月 |       | 休     |          | 休        | 休     |
| 11 火 |       | 休     |          | 休        | 休     |
| 12 水 |       |       |          |          |       |
| 13 木 | 休     |       | 休        |          |       |
| 14 金 | 休     |       | 休        |          |       |
| 15 土 | 話     |       |          |          |       |
| 16 日 |       |       |          |          |       |
| 17 月 |       | 休     |          | 休        | 休     |
| 18 火 |       | 休     |          | 休        | 休     |
| 19 水 | 閉     |       |          |          |       |
| 20 木 | 休     |       | 休        |          |       |
| 21 金 | 休     |       | 休        |          |       |
| 22 土 |       | 話     | 話        | 話        | 話     |
| 23 日 |       |       |          |          |       |
| 24 月 |       | 休     | 話        | 休        | 休     |
| 25 火 | 話     | 休     |          | 休        | 休     |
| 26 水 |       |       | 閉        | 閉        |       |
| 27 木 | 休     |       | 休        |          | 閉     |
| 28 金 | 休     | 閉     | 休        | 話        |       |
| 29 土 |       |       |          |          |       |
| 30 日 |       |       |          |          |       |
| 31 月 |       | 休     |          | 休        | 休     |

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

作業療法では、道具や方法を工夫すること提案したり、実際の動作場面に近い環境で練習したりすることで、「したい」ことを「できる」ように、個々に援助しています。

たとえば、福祉用具といえは、車いすや杖など有名で、体に何らかの不自由さを抱えた方の生活・介護を支援する用具全般をさします。

その中でも、けがや脳梗塞などの後遺症で片方の手しかうまく使えない場合に、「切る物を支える道具」や「ポンプフォルダー」なども、福祉用具に含まれます。

## こんな福祉用具も！



▲片手で薬の袋を切る  
ことができる、「薬包立て」



片手で  
出せる！  
◀シャンプーやリンス  
などを片手で出すことが  
できる「ボトルフォルダー」



●作業療法士の生活向上委員会  
代表 甲南病院 リハビリ室  
作業療法士 玉木義規

問い合わせ  
長寿福祉課 地域支援係 ☎65-0699 / ☎63-4085

## 塩分の摂りすぎに 注意しましょう



平成27年4月1日より塩分摂取目標量が改定されました。

厚生労働省の公表している「日本人の食事摂取基準2015年版」では高血圧予防の観点から、男性8g/日未満、女性7g/日未満と以前より低めに設定されました。

日本食は調味料や加工食品など、塩分が多いことが大きな特徴ですが、今回の改訂を機に、「減塩」を心がけてみましょう。

### ◆上手に塩分を減らすために◆

- ・かつおぶし、こんぶ、煮干、干しいたけなど天然のだしや旨みを生かす。
- ・酢、レモン、ゆず、すだちなど酸味を効かせる。
- ・しそ、にんにく、しょうがなどの香味野菜を味のアクセントにする。
- ・インスタント食品や加工食品、レトルト食品は控えめにする。
- ・しょうゆやドレッシングは直接料理にかけず、小皿に入れてつけるようにする。
- ・めん類の汁は飲まないようにする。

減塩のためのメニューをひとつ  
紹介します。

### メニュー ◆ かぼちゃのきんぴら <材料(4人分)>

かぼちゃ・・・小1/4個(240g) 酒・・・小さじ2杯(10g)  
にんじん・・・半本(70g) 濃口しょうゆ・・・小さじ2杯(12g)  
ピーマン・・・1個(30g) 白ごま・・・小さじ2杯(6g)  
サラダ油・・・小さじ2杯(8g)

### 作り方

- ①かぼちゃ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをさっと炒め、かぼちゃを加えて、酒をふり入れて蓋をし、かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。
  - ③濃口しょうゆで味を調えて、器に盛り付け、白ごまをふる。(1人分塩分量 0.5g)
- ※減塩ポイント 少量のしょうゆでかぼちゃの甘みがアップ! ごまがアクセントに。

(出典：日本食生活協会)

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

## 健康寿命を延ばしましょう！

今月のテーマ ～日常の「活動」もリハビリテーションに～

作業療法とは、日常生活に支障がある方やその可能性のある方に対して機能回復・維持を促すために「作業活動」を用いて治療・訓練・指導を行うリハビリテーションの一つです。

作業療法は、筋力トレーニングや歩行訓練だけでなく、生活に必要な活動(作業)を通して、幅広くリハビリテーションを担っています。

●実際の生活動作  
(着替えや食事、歯磨き、料理など)

●趣味活動  
(釣り・園芸・手芸・ゲートボールなど)

●仕事など

手の力が弱い場合でもひと工夫するだけでできるようになります。

福祉用具は決して特別なものではありません。使用すれば今まで手伝わなくてもらっていたことが一人でできるようになるかもしれません。福祉用具をうまく使って、生活が楽になるのであれば、車やお箸を使用するように身近にあるものであつてほしいと思います。

