



## 図書館だより

図書館本館 (広見) ☎0111 5120  
 帷子分館 ☎0111 8530  
 桜ヶ丘分館 ☎0111 3473

**開館時間**  
 本館 火～金 午前10時～午後7時  
 土日祝 午前10時～午後5時  
 帷子・桜ヶ丘分館 午前9時～午後5時

**休館日**  
 本館・分館共通  
 毎週月曜日、30日(金)

### ■特別休館のお知らせ

10月1日(木)～14日(水)は、蔵書点検およびシステム更新作業のため、本館・分館全て休館します。この期間はホームページも停止します。

### ■展示のご案内(本館)

「読書週間特集」展(図書館)  
 期間 10月15日(木)～11月8日(日)  
 10月27日～11月9日は読書週間です。あなたの知らない、さまざまな本に触れてみませんか?  
 本の書き出しの一文だけを印刷した紙で包装して、展示します。中身は借りてからのお楽しみです。

### ■かにつきタイム

毎週土曜日午後2時から行います。  
 ※3日(土)、10日(土)は休館のため、かにつきタイムもお休みです。

○ストーリーテリング  
 本を使わない語り聞かせです。自由に想像して楽しむことができます。  
 期日 10月31日(土)  
 場所 図書館本館3階  
 語り手 おはなしの泉

### ■文学散歩のご案内

「若冲を訪ねてー相国寺承天閣美術館と金閣寺の旅」  
 期日 10月16日(金)  
 集合場所 広見公民館ゆとりピア駐車場  
 集合時間 午前7時50分  
 参加費 7,900円  
 定員 40人(先着順)  
 申込締切 10月10日(土)  
 申込先 可児市読書サークル協議会の秋山さん ☎0111 3499

### ■リユース本事業のご案内

図書館が除籍した本を、リユース本として市民の皆さんへ無料でお譲りします。1人10冊までお持ち帰りいただけます。  
 期日 10月31日(土)、11月1日(日)  
 時間 午前10時15分～午後4時  
 場所 図書館本館3階

### ■新しく入った本

【一般書】  
 「負けない力」橋本治/著(大和書房)  
 【児童書】  
 「お米ができるまで」  
 岩貞みこ/作 武田美穂/絵(講談社)

## 広報番組のお知らせ

### ケーブルテレビ可児で

#### いきいきマイタウン

10/3(土)～9(金)

ようこそ!市長室へ

10/10(土)～16(金)

うるおいライフ

10/17(土)～23(金)

簡単!山ごはんレシピ

Kルートで行こう!

10/24(土)～10/30(金)

好きなのはカニダー

10/31(土)～11/6(金)

里山への招待状

放送時刻 月～金曜日 7:00・12:00・17:00・19:00・21:00  
 土・日曜日 7:00・12:00・19:00・21:00

### FMららで

#### 可児市役所からこんにちは

10/1(木) 11:20～

ようこそ!市長室へ

10/8(木) 11:20～

可児市ふるさと広報大使 塚本明里の「あかりい話」

10/15(木) 11:20～

可児市運動公園

10/22(木) 11:20～

可児市ふるさと広報大使 塚本明里の「あかりい話」

10/29(木) 11:20～

がん検診を受けよう

おはよう可児市役所 月～金曜日 8:00～

発見!可児の魅力 毎週土曜日 10:00～

## もう一度確認を!災害時の情報収集

### すぐメールかに

あらかじめ登録した携帯電話などのメールアドレスに、災害や気象に関する情報を配信します。そのほか、暮らしに役立つ市政情報も配信しています。

登録方法はコチラ



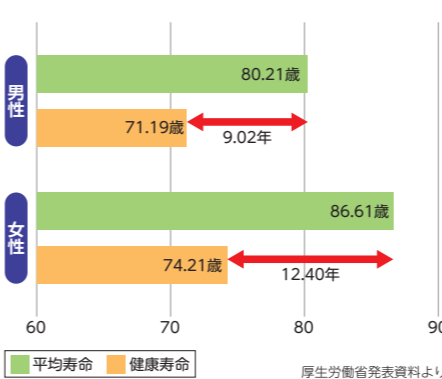
### 「防災無線」電話で確認サービス

専用電話番号 ☎0574 021548

防災無線で放送された内容を放送後に電話で確認することができます。

※通話料金が必要です。  
 ※防災無線放送後、24時間経過すると消去されます。

## 平均寿命と健康寿命との差 (H25)



PPK(ピンピンコロリ)は、長寿県で知られる長野県発祥の健康長寿運動です。しかし、急死率はわずか5%で、現実にはそうはなりません。それでも、健康上の大きな問題もなく日常生活をおくれる「健康寿命」をできる限り伸ばして、平

## 1・2・3・4で健康づくり

均寿命との差を縮め、穏やかな最期を迎えられればと願っています。そのために:  
**年に1回は定期的に健康診断を受けましょう**

要介護状態となる原因の多くに、糖尿病などの生活習慣病があります。健康診断を受けることで自分の健康状態を知り、早めに予防や治療をして、健康を維持しましょう。

**1 回30分のウォーキングを週2回は実践しましょう**

市は「歩こう可児302運動」を展開しています。皆さんもウォーキングや筋力トレーニングをぜひ



歩こう可児 302 ウォーキング大会

## 毎日3度のバランスの取れた食事をとりましょう

実践してください。足腰が弱って歩行困難となり、寝たきりにつながることを防ぎましょう。さらに、ウォーキングなどの有酸素運動は、動脈硬化や糖尿病を予防し、生活習慣病になるリスクを12%減らせることが分かっています。市内各地域で行われるウォーキングイベントにもぜひ参加してください。

食は健康の基本です。バランスのよい食事をされている方ほど、趣味など生活を楽しむ能力が維持されやすいという研究結果も出てい

ます。普段の食事に不足しがちな野菜料理を一品加えましょう。  
 また、筋力を維持するために、良質なたんぱく質摂取も大切です。  
**社会(4)やかい)活動に積極的に参加しましょう**

特に高齢者で、人との交流が少ない人は、交流の多い人より介護が必要になる可能性が、約1.4倍高まるという調査結果があります。積極的に地域の行事などに参加することで、介護が必要になるリスクを減らすことができます。

以上の4つをつないで、健康づくり市民運動を展開中です。まだまだ大丈夫だと思っている若い方も、今の生活習慣が10年後20年後の健康に響いてきますよ!

ぜひ皆さん、自分の健康は自分でしか守れないという意識で「1・2・3・4で健康づくり」を始めてください。一人でも多くの市民の皆さんに、いつまでも健康でいきいきとした日々を、楽しく心豊かに過ごしていただくために。

可児市長 高橋 健二

## イベント掲載申し込み 随時受付中!

KANICITY X 365days  
イベントカレンダー

今日はどこに行く?



可児市ふるさと広報大使 塚本明里さん

可児 イベント 365 検索

市のイベントに限らず、民間事業者や各種団体が主催するイベントも掲載しています。