



# サンサンチャレンジ・41人が成功しました!

## ～平成25年度サンサンチャレンジ表彰式～

3月15日、東条文化会館（コスミックホール）において、加東サンサンチャレンジ（3か月で3kgやせる市民大運動）の表彰式が行われました。

平成25年度は、結果報告をいただいた204人中、41人が3kg以上のダイエットに成功されたほか、「3kg未満だけど、とにかくやせた」という方が94人に上りました。

また、継続してチャレンジに参加した方の中で、初回登録時から、-3kg以上を維持している『サンサンソムリエ』には、70人の方を認定しました。

表彰後に行われた京都医療センター予防医学研究室長 坂根直樹さんによる健康講座は、ユーモアた

っぷりで笑いが絶えず、世代を超えた健康づくりについて、わかりやすく納得させられるお話で、参加されたみなさんは熱心に聞き入られていました。

### 『チャレンジしてよかった』 みなさんのよろこびの声を紹介します

- 体重のことで夫婦の会話が増え、笑って楽しく過ごせました。
  - 最初は体重グラフをつけるのがめんどろだったけれど、今では習慣になり、今後もグラフをつけていきたいと思っています。
  - 食事でよく噛むようになり、以前より少ない量で満足するようになりました。
  - 軽い体は自分のやりたいことをその場ででき、前よりずっと自分を好きになりました。
  - 服の選択肢が増え、お店での試着が楽しい！
- など、多くのよろこびの音が寄せられました。

まだ参加されていない方！  
次はあなたのチャレンジをお待ちしています！



問い合わせ 市民安全部健康課（保健センター） ☎42-2800

## おかげさまで8年連続日本一を達成!!

加東市立図書館は、人口4万人未満の市立図書館の中で、「貸出密度」が8年連続で日本一になりました（平成24年度統計）。

「貸出密度」とは人口1人当たりの1年間の図書（CD等含む）の貸出点数を示しており、加東市では、市民の方おひとりにつき、年間で17.6点の本やCDを借りていただいたこととなります。

加東市立図書館は、『暮らしの中の図書館』として、さらにみなさまのお役に立てる図書館でありたいと考えています。これからも多くの方々のご利用をお待ちしています。

順位	自治体	人口	貸出点数	貸出密度
1	加東市	40,000人	703,000点	17.6
2	中央市(山梨県)	30,000人	380,000点	12.7
3	御前崎市(静岡県)	34,000人	409,000点	12.0

### 図書館での行事 ～絵本のおはなし会など～

行 事 名	日 時	場 所
めるへん教室	5月10日(土) 14:00～	やしろ国際学習塾 (3階第2会議室)
としょかんのおはなし会	5月10日(土) 14:30～	滝野図書館
「おはなしくまのこ」のおはなしのじかん	5月11日(日) 14:00～	東条文化会館ホワイエ
としょかんのおはなし会	5月16日(金) 10:30～	中央図書館
	5月17日(土) 14:00～	
「ぐりとぐら」絵本の時間	5月20日(火) 10:30～	

## 図書館に出かけよう!

### \*\*\*\*\*こんな本あんな本\*\*\*\*\*

### 『ドーナツを穴だけ残して食べる方法』 大阪大学ショセキカプロジェクト/編



「ドーナツを穴だけ残して食べることはできるのか?」学生の素朴な問いに、文系・理系を問わず多彩な研究分野の大阪大学教員たちが挑む。ドーナツの穴から広がる奥深い知の世界にふみこんだ、アカデミックでユニークな回答の数々。

時にこじつけのようでもある、多種多様な考察を楽しみながら、さまざまな学問の考え方の基礎をかじることができる一冊。

この本は、パソコンや携帯電話で、図書館ホームページから予約できます。

■中央図書館(☎42-8000)  
休館日/月曜日、5/3、5/9～5/11  
※ただし、5/5日(月)は臨時開館

■滝野図書館(☎48-3003)  
休館日/月曜日、5/3～5/7

■東条図書館(☎47-6050)  
休館日/水曜日、5/1、5/4～5/8

■図書・情報センター(☎40-2004)  
休館日/水曜日、5/1、5/4～5/8

開館時間 10時～18時