

2026年度
高島市協働提案事業

図書館と 健康寿命の いい関係とは？

3つのポイント！

あるく・かむ・あつまること

入場無料

(各会場)
先着100名

できるだけ事前に
申し込みをお願いします



【お問い合わせ】
090-6056-9301(平松)

とうじつさんかもオッケー
当日参加もOK！



2026年
7/18(土) 13:30~15:30
今津東コミュニティセンター
(会場はバリアフリーです)

7/19(日) 13:30~15:30
安曇川ふじのきホール
(会場はバリアフリーです)



子どものときから
知っておきたい！
読書で健康に
なるヒミツとは？

プログラム

- 13:30-開会のあいさつ
- 13:40-健康しが推進課からのお話
(図書館からはじまる健康生活について)
- 13:50-フリータイム
- 15:00-みんなでフリートーク
- 15:20-閉会のあいさつ

主催：高島市の図書館を考える会
共催：高島市教育委員会

後援：たかしま市民協働交流センター、高島市社会福祉協議会
協力：滋賀県、高島市、社会福祉法人光養会、光養会職員共済会
社会福祉法人ゆたか会、(株) ロッテ



ととしよっちょうかだし
図書出張貸出



どくしょ
読書と
けんこう
健康について



てんじ
パネル展示



たいせん
体験コーナー **みてね！**

たのしいコーナーは
ウラに書いているよ



詳しい情報は
インスタで配信中！→
フォローしてね♪



高島市の図書館を考える会

高島市の6つの図書館は市民の宝物です。図書館が、高島市民にとって、より身近で心豊かになれる居場所になることを願い2017年から活動しています。

定例会：毎月第2火曜日13:00～15:00 場所：今津図書館

1年目スケジュール

「図書館利用の入り口を広げる」ために、今回と2026年秋にも地域館4館でのイベントを企画準備中です。どうぞお楽しみに！



高島市との協働事業をしようと思ったのか？

「知る、学ぶ、考え、行動」を生み出す「キッカケの中心地」として図書館と一緒に育て応援したいと思ったからです

3年間で目指すのは

誰もが行きたくなる図書館

滋賀県健康しが推進課さんのお話

テーマ／「図書館からはじまる健康生活について」



誰でもOK

風船トレーニングをして フォトスポット完成させよう！

【子ども未来部】

風船をふーっとふくらませると・・・
息を吐く力、口を閉じる力、噛む力、飲み込む力もアップ、唾液の量も増えます
胸とおなかの力もきたえられるよ

図書出張貸出

健康、歩行、口腔、など関連本を展示・貸出します
借りたい本が見つかったらその場で貸出オッケーです



図書カードもってきてね



体験コーナー

高校生以上～

歩行チェック

歩行と健康の関係とは
自分の歩行姿勢のクセを調べて改善



※お一人3分
当日整理券配布



噛む力チェック

誰でもOK

「ガムトレ」ってなに？
「噛むこと」で筋活動！
その場でガムを噛んで調べてみよう！



※お一人1分

読書手帳を作ろう

誰でもOK

自分が読んだ本を記録しておける手帳をつくってみませんか？



※お一人3分

パネル展示

【図書館】『図書館を使いこなそう』

図書館の知られざる便利な使い方をたくさん紹介します！

【健康推進課】『高血圧ゼロのまちタウン』

ゆるっと血圧ケア
はじめましょう！



【高島保健所】『アルコールと健康寿命』

酔うならほろ酔い、伸ばそう健康寿命

おたのしみコーナー

スタンプラリー



各コーナーにあるスタンプを押し「本おみくじ」を一回ガチャガチャできるよ！

「本おみくじ」
をゲットしよう！

