

令和8年7月1日

▼タイトル 図書館で本にであって、豊かに生きるプロジェクト
フォーラム「図書館と健康寿命のいい関係とは？」

▼概要

本を読むことは健康寿命につながるといわれています。そこで、健康寿命の3つのキーワード「あるく、かむ、あつまる」をテーマに、図書館の魅力を知ってもらうきっかけとしてフォーラムを開催します。

※本フォーラムは高島市協働提案事業により実施

▼日時・場所 令和8年7月18日（土）今津東コミュニティセンター 大ホール
令和8年7月19日（日）安曇川公民館 ふじのきホール
両日とも13時30分～15時30分

▼内容 【おはなし】 滋賀県健康しが推進課「図書館からはじまる健康生活について」

【体験】 歩行チェック、噛む力チェック、読書手帳を作ろう
風車を作ろう、風船トレーニング など

【パネル展示】 健康推進課「高血圧ゼロのまちタウン」
高島保健所「アルコールと健康」
図書館「図書館の便利な使い方」 など

【その他】 図書出張貸出、スタンプラリー、フォトスポット など

▼対象 どなたでもご参加いただけます（定員100名）

▼費用 無料・要申込（当日参加も可能）

▼フォーラムに関する問い合わせ先

高島市の図書館を考える会 平松（ひらまつ）
電話：090-6056-9301

▼問い合わせ先

- 所 属：文化スポーツ部 図書館（月曜日・火曜日・第1木曜日休館）
- 担当：阿慈知
- 電話番号：0740（32）4711
- ファックス：0740（32）4747

2026年度
高島市協働提案事業

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



としよしゅつちようかしだし
図書出張貸出



としよ
読書と
けんこう
健康について



てんじ
パネル展示



たいけん
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」として図書館を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от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



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
押して「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！

